

Александр Лоуэн

## Депрессия и тело

Доктор Александр Лоуэн — создатель биоэнергетики, революционного метода психотерапии, направленного на то, чтобы восстановить тело до его естественной спонтанности через систему упражнений. В своей уникальной технике он сочетает непосредственную работу с телом и психоаналитический процесс.

Выдающийся психиатр предлагает вам свой превосходный план того, как победить депрессию. «Человек в состоянии депрессии, — пишет Лоуэн, — находится в разрыве с реальностью, особенно с реальностью своего тела». Его новаторская книга показывает, как мы можем преодолеть депрессию, задействуя свои скрытые жизненные силы, обучая сознание и тело отзываться и реагировать так же глубоко и интенсивно, как хорошо настроенный инструмент реагирует на руки виртуоза.

«Книга доктора Лоуэна одинаково важна и увлекательна как для профессионалов, так и для всех тех, кто просто интересуется психологией. Этого автора характеризует необыкновенная ясность изложения мыслей, небольшое количество профессиональных жаргонизмов, а также личная откровенность».

### СОДЕРЖАНИЕ

#### ВСТУПЛЕНИЕ

##### 1. ПОЧЕМУ МЫ ВПАДАЕМ В ДЕПРЕССИЮ?

Депрессия и реальность

В погоне за иллюзией

Человек, сосредоточенный на своем внутреннем мире

##### 2. СВЯЗЬ С ЗЕМЛЕЙ - ПЕРВИЧНАЯ ОСНОВА РЕАЛЬНОСТИ

Эйфория и депрессия

Заземление индивида

Биоэнергетические упражнения по установлению связи с землей

##### 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ДИНАМИКА ДЕПРЕССИИ

Депрессивное состояние

Подавление чувств

Самоубийство и негативизм

Недостаток энергии

##### 4. СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Проблема

Лечение

##### 5. ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД НА ДЕПРЕССИЮ

Утрата объекта любви

Мрачная картина

Реагирование в ситуации потери

Адекватное горе

##### 6. ОБМАН И САМООБМАН

Игра

Женщина на пьедестале

Любовь и дисциплина

##### 7. ВЕРА

Значимость веры

Власть и вера

Психология веры

Рост веры

##### 8. ПОТЕРЯ ВЕРЫ

Эрозия наших корней

Эпидемия депрессии

## 9. РЕАЛЬНОСТЬ

Соприкасаясь с реальностью

Бытие в соприкосновении

## 10. ВЕРА В ЖИЗНЬ

Анимизм

Либи́до и энергия

Духовность тела

## ССЫЛКИ

Посвящается Джону С. Пьерракоу, доктору медицины, дорогому другу и коллеге.

## ВСТУПЛЕНИЕ

Основная цель психиатрической помощи как настоящего, так и прошлого — привести психически больного человека в соприкосновение с реальностью. Если разрыв с реальностью очень велик, то есть пациент не ориентируется в реальном времени, пространстве или в своей личности, то его состояние описывают как психопатическое. О нем также говорят, что он страдает от галлюцинаций, которые искажают его восприятие реальности. Когда эмоциональное нарушение менее значительно, оно называется неврозом. Невротик ориентируется в окружающем его пространстве, времени, его восприятие действительности не искажено, но понимание ее поверхностно и ошибочно. Он живет на основе иллюзий, и, как следствие, его жизнедеятельность не связана с реальностью. Так как невротик сам страдает от своих иллюзий, его тоже считают психически больным человеком.

Однако определить, что такое реальность, не всегда легко. Часто бывает трудно дать четкое определение тому, что является иллюзорными, а что разумными представлениями о реальности. Убеждение в существовании духов, которого придерживалось раньше большинство людей, сегодня бы рассматривалось как иллюзия. Точно таким же образом видение духа сочли бы за галлюцинацию. Но, учитывая все возрастающее признание экстрасенсорных феноменов, наше убеждение, что действительность лишена подобных явлений, становится шатким. Слишком узкое видение реальности может также оказаться неполным и иллюзорным. Очень часто можно указать человеку, который гордится своими реалистичными взглядами, на имеющиеся у него скрытые иллюзии.

Есть только одна бесспорная реальность в жизни каждого человека — это его физическое существование, или существование его тела. Его жизнь, его индивидуальность, его личность заключены в его теле. Когда тело умирает, его человеческое существование в этом мире прекращается. Ни один человек не может существовать отдельно от своего тела. Не существует ни одной формы психического существования человека, которое было бы независимо от его физического тела. Если предположить обратное, то такая точка зрения была бы иллюзией. Но это утверждение не отрицает того, что физическое существование человека включает в себя как материальный аспект, так и духовный. С этой точки зрения концепция психической болезни также является иллюзией. Не существует такого психического расстройства, которое не было бы одновременно и физическим расстройством. Человек находится в депрессии как на физическом уровне, так и на психическом, то есть эти два явления по своей сути едины, являясь разными аспектами одной личности. То же самое можно сказать и про любое так называемое психическое заболевание. Убеждение, что вся болезнь кроется в голове,— большое заблуждение нашего времени, не учитывающее основной закономерности, что жизнь во всех своих разнообразных проявлениях — это прежде всего физическое явление.

Более подходящим термином для описания расстройства личности будет «эмоциональное заболевание». Слово «эмоция» имеет дополнительное значение «движения» и поэтому может обозначать как физическое, так и психическое. Движение происходит на физическом уровне, но восприятие и осознание его — на психическом. Эмоциональное расстройство охватывает эти два уровня личности. А так как душа побуждает человека к действию, она также вовлечена в каждый эмоциональный конфликт. Человек, угнетенный депрессией, страдает и от депрессии своей души.

Если мы хотим избежать этой иллюзии, что «все — в голове», мы должны признать — подлинная духовность имеет физиологическую или биологическую основу. Также мы должны провести различие между верой и убеждением. Убеждение является результатом умственной деятельности, но вера коренится глубоко в биологических процессах тела. Мы не сможем понять истинную природу веры, если не будем изучать эти процессы в мужчинах и женщинах, которые имеют веру, и в тех, у кого ее нет. Человек, угнетенный депрессией, как мы увидим в дальнейшем, — это человек, который потерял веру. Как и почему он потерял ее — будет главной темой этой книги. В ходе анализа мы придем к пониманию биологической основы ощущения реальности и чувства веры. Важность данного исследования не может быть преувеличена, ибо утрата веры является ключевой проблемой современного человека.

## 1. ПОЧЕМУ МЫ ВПАДАЕМ В ДЕПРЕССИЮ?

### Депрессия и реальность

Депрессия стала настолько распространенным явлением, что один психиатр даже описал ее как «совершенно нормальную» реакцию, при условии, конечно, что она «не мешает нашим ежедневным делам». Но даже если эта реакция является «нормальной» в статистическом смысле, то в отношении того, что чувствуют и как ведут себя большинство людей, она не может считаться здоровым состоянием. Согласно этому определению «нормальности», шизоидная тенденция и сопутствующие ей чувства отчуждения и разъединения тоже бы считались нормальными, если бы они охватили большинство людей, но при условии, что они не будут носить настолько тяжелого характера, из-за которого бы пришлось госпитализировать большинство населения. То же самое можно сказать о близорукости и о болях в пояснице, которые стали такими частыми заболеваниями в наши дни, что могут считаться с точки зрения статистики нормальным состоянием современного человека.

Но поскольку все же не каждый человек впадает в депрессию или становится шизофреником, не каждый страдает от близорукости или от болей в пояснице, — можем ли мы считать их ненормальными? Или они являются нормальными в истинном смысле этого слова людьми, в то время как большинство страдает от различной степени патологии как психической, так и физической? В действительности никто не может ожидать, что человек будет всегда радостным. Даже наши дети, которые по своей сущности ближе к этой эмоции, чем мы, взрослые, не могут веселиться постоянно. Но тот факт, что мы достигаем вершин радости лишь изредка, не может служить объяснением депрессии. Основным критерием для нормального, здорового человеческого существования является чувство комфортности. «Я чувствую себя хорошо, комфортно». Здоровый человек чувствует себя хорошо большую часть времени — в повседневных делах, в своих отношениях с другими людьми, на работе, когда отдыхает или когда двигается. Иногда его удовольствие переходит в чувство радости и даже может достигнуть вершин экстаза. Он может также иногда испытывать боль, грусть, горе и разочарование. Но при этом, однако, он не впадет в депрессию.

Чтобы вы лучше поняли эту разницу, позвольте мне провести сравнение между человеком и скрипкой. Когда струны настроены должным образом, они вибрируют и издают звук. Затем на ней можно сыграть веселую или грустную мелодию, панихиду или оду радости. Если же струны настроены плохо, то в результате получится какофония. Если они будут слабыми, без тона, вы вообще не получите звука. Инструмент будет «мертвым», неспособным реагировать на движения смычка. Это и есть состояние человека в депрессии. Он не способен реагировать или взаимодействовать с окружающим его миром.

Неспособность взаимодействовать с окружающей средой отличает состояние депрессии от всех других эмоциональных состояний. Человек, находящийся в унынии, заново обретет веру и надежду, когда ситуация изменится к лучшему. Подавленный человек снова воспрянет духом, когда будет удалена причина его подавленности.

Загрустивший человек оживится, когда появится возможность получить удовольствие. Но ничто не сможет вызвать ответной реакции у человека в депрессии; зачастую перспектива перемен к лучшему или удовольствия только усугубит его депрессию.

Наиболее четко прослеживается отсутствие взаимодействия с окружающей средой в тяжелых

случаях депрессии. В сильной депрессии человек может часами сидеть на стуле, уставившись в пустоту. Он может лежать на кровати большую часть дня, неспособный найти энергию, чтобы влиться в поток жизни. Но в основном случаи депрессии не носят столь тяжелого характера. Пациенты, которых я лечил, были не так беспомощны. Как правило, они были в состоянии продолжать заниматься ежедневными делами. У них была работа, с которой, кажется, они справлялись на должном уровне. Они были мамами и домохозяйками, которые выполняли определенный круг обязанностей. Случайному наблюдателю они бы показались вполне нормальными людьми. Но они все жаловались на депрессию, и тем, кто жил с ними и знал их близко, было хорошо известно об этом.

Вот типичный случай с Маргарет. Она была молода, около 25, замужем, как сама говорила, за замечательным человеком. У нее была работа, которую она находила довольно интересной и на которую нисколько не жаловалась. И действительно, она была всем довольна в своей жизни. Тем не менее она сказала мне, что страдает от хронической депрессии. Я бы ни за что не сказал с самого начала, что Маргарет находится в депрессии, потому что, придя ко мне на прием, она все время улыбалась и рассказывала о себе очень радостным, звонким голосом. Встретив ее в первый раз, ни один человек не догадался бы о сущности ее проблемы, не будь он достаточно проницательным, чтобы распознать в ее манере поведения маску. Если за ней понаблюдать более внимательно или когда она не замечает, что за ней наблюдают, то можно заметить, что временами она становится очень тихой, перестает улыбаться и лицо ее приобретает пустое, безучастное ко всему выражение.

Маргарет знала, что у нее депрессия. Ей требовались усилия воли просто для того, чтобы утром встать и идти на работу. Без этих усилий она бы лежала в постели, ничего не делая. На самом деле, раньше в ее жизни случалось и такое, когда она действительно чувствовала себя не в силах двинуться с места. Сейчас все это в прошлом, и за эти годы состояние Маргарет в целом улучшилось. Однако в ее личности по-прежнему чего-то не хватает. Образовалась какая-то внутренняя пустота и отсутствие настоящего удовольствия. Она скрывала что-то от себя. Ее улыбка, ее говорливость, ее манеры — все это было фасадом, внешней стороной, которая как бы показывала окружающим, что с ней все в порядке. Когда же она оставалась одна, фасад рушился — и она вновь впадала в депрессию.

В ходе терапии она соприкоснулась с очень глубоким чувством грусти. Маргарет также осознала, что до сих пор чувствовала, будто у нее нет права выразить свою грусть. Когда же она давала выход этому чувству, то начинала плакать, после чего ей становилось легче. Теперь она даже могла рассердиться, когда ее лишали права выражать свои чувства. Пиная кровать ногами и молотя по ней кулаками, она оживала, и ее настроение улучшалось. Терапевтическая работа помогла ей обнаружить причину своей грусти, избавиться от необходимости носить маску показной веселости. Как только Маргарет соприкоснулась со своими чувствами и научилась беспрепятственно выражать их, ее депрессия прошла.

В последующих главах я буду более подробно обсуждать лечение депрессии. Случай с Маргарет был описан не для того, чтобы показать, как легко можно вылечить депрессию или что всегда можно добиться быстрых и надежных результатов. Некоторые пациенты выздоравливают легко, другие могут вообще никак не реагировать на лечение. Каждый случай не похож на другой, каждый человек уникален, и каждая личность формировалась под влиянием бесчисленного количества факторов. Но независимо от того, успешно или нет пациент реагирует на лечение, мы можем выявить наиболее общие черты всех состояний депрессии. Для этого позвольте мне описать еще несколько случаев.

Дэвид — гомосексуалист, ему уже под пятьдесят. Он значительно преуспел в своей профессии. Но он находился в депрессии, потому что, по его словам, у него сильно ослабла потенция. На работе, где он трудился с большим усердием, у него было много знакомых. Однако у него не было близкого человека, с которым он мог разделить свою жизнь. Он был одинок и, казалось, имел все причины, чтобы находиться в депрессии. Но в Дэвиде явно прослеживались личностные черты, которые указывали на совершенно другие причины депрессии.

Лицо Дэвида представляло собой тоже маску, но в отличие от Маргарет он даже и не пытался напускать на себя каких-либо показных выражений. Оно в самом деле было таким застывшим, что скорее походило на лицо покойника. Скулы с подбородком словно окаменели, придавая лицу угрюмый вид, а тело было настолько жестким, что, казалось, сделано из твердых пород дерева. Он жаловался на боли в спине и страдал от ангин. Дышал очень неглубоко и говорил слабым, безжизненным голосом. Смотря на Дэвида, я не мог сказать с уверенностью, жив он или мертв. Таким же безжизненным было его отношение к своим чувствам, от избытка которых он явно не страдал. Поработав с ним в течение долгого времени и научив его дышать глубже, а также расслаблять тело, мне наконец-то удалось

заставить его сбросить с себя его каменную маску, после чего он заплакал в ответ на мой интерес к нему. Но это произошло лишь однажды. Дэвид был стойким. Несмотря на желание поправиться, он был не готов или не мог отказаться от своего бессознательного стоицизма и безразличия. К этому можно добавить еще один интересный факт. Дэвид вспомнил случай из своего детства, который пролил некоторый свет на его поведение. Его мать, к которой он был все еще привязан, однажды впала в истерику. Дэвид закрылся у себя в комнате, чтобы хоть как-то оградиться от ее воплей и рыданий, но она подошла к его двери, что-то требуя, а затем стала умолять его выйти к ней. Но, несмотря на все ее мольбы, он так и не вышел. Он закрылся в прямом и переносном смысле и остался «закрытым» до настоящего времени. Глядя на Дэвида, я вспомнил выражение — переносить муки с улыбкой на лице. Оно подходило к нему как нельзя лучше, с тем лишь различием, что у него на лице вместо улыбки была мрачная маска боли и отчаяния.

Замкнувшись в себе, Дэвид был всегда одинок и почти всегда находился в той или иной степени в депрессии. С возрастом он стал еще более замкнутым. Его постоянно усиливающаяся депрессия была прямым результатом затухания чувств с сопутствующим снижением жизненной энергии. В свою очередь снижение энергии медленно разрушало его потенцию. Было бы неправильно сказать, что у него началась депрессия из-за потери потенции. Скорее его потенция затухала по мере того, как в нем увядала жизнь и его жизненные силы сковывала депрессия. Конечно, он бы еще продержался, продолжал бы существовать, но такое существование больше походило бы на работу машины, а не человека. Он даже начал ходить в спортзал, чтобы поддерживать тело в хорошем рабочем состоянии.

Однажды мне довелось лечить психолога, который пришел на терапию, чтобы узнать о биоэнергетическом подходе к эмоциональным проблемам. У Джорджа было много проблем, которые мы открыто обсуждали, поскольку они были обнаружены в физическом выражении его тела. Например, он часто мог принимать идиотскую позу, как у клоуна, которая никак не соответствовала высокому уровню его интеллекта. С другой стороны, его тело было довольно мускулистым, несмотря на то, что он никогда не занимался какими-либо атлетическими упражнениями. Его крепкая и чрезмерно развитая мускулатура была результатом зажатия и сдерживания чувств.

После курса терапии его состояние значительно улучшилось, и он заметил однажды: «Я чувствую, что наконец-то справился со своей депрессией. Если честно, то она всегда меня мучила в большей или меньшей степени». Это признание стало для меня неожиданностью. До этого он никогда не говорил, что страдает от депрессии, и, как ни странно, я и сам не мог предположить такую возможность. Он никогда не жаловался, что ему было трудно ходить на работу, более того, я знал, что он находил огромный интерес и удовлетворение в своей профессии. Казалось, он был активным участником жизни во всех ее аспектах и в глазах окружающих выглядел нормальным человеком.

Но Джордж был подавлен с точки зрения эмоциональной оживленности, эмоционального взаимодействия с окружающей средой. Ему трудно было увлечься чем-нибудь, он никогда не испытывал душевного подъема, чувствуя себя скованным и придавленным.

Его депрессия была не настолько сильной, чтобы «сломать» его окончательно, но тем не менее это была депрессия, причем в своей наиболее широко распространенной форме. Я пришел к такому выводу, наблюдая за людьми у себя на приеме, а также за его пределами, в повседневной жизни. У большинства людей отсутствует внутренняя радость, внутреннее оживление, которые добавили бы им жизненной энергии. Они продолжают жить как холодные расчетливые машины, воспринимая все вокруг себя в унылых и мрачных тонах. И эта унылость, холодность и скука их внутренней жизни очень четко проявляется в их телах и в их повседневной жизни.

Я опишу еще один случай с женщиной, которая, находясь в сильнейшей депрессии, развила в себе склонность к самоубийству. Эта пациентка, в дальнейшем я буду называть ее Анной, в течение ряда лет проходила психоаналитическую терапию. Мысли о самоубийстве возникли у нее недавно, вероятно, от понимания того, что она не состоялась как женщина. Все это еще усугублялось тем, что ей скоро исполнится сорок лет, а она ни разу не была замужем. Анна была умной женщиной, достигшей успеха как в своей карьере, так и в своих творческих поисках. Однако после того как она пала духом, работа стала для нее в тягость, а стремление к творчеству резко ослабело. Были и еще несколько факторов, которые способствовали ее кризису, но все они так или иначе были связаны с утратой ею чувства женственности и женских качеств.

Когда я в первый раз увидел Анну, она выглядела совершенно разбитой. Дряблое тело со слабыми, безжизненными мускулами, кожа на лице сморщилась и поблекла. У нее не хватало энергии глубоко дышать, и она постоянно повторяла: «Это бесполезно». Когда пациент говорит такие слова,

обычно под ними подразумевается: «Бесполезно пробовать — у меня не получится». Но тогда у меня сложилось впечатление, что на самом деле Анна говорила: «Мне бесполезно жить — я все равно не выживу». Чувство краха настолько переполняло ее, что она действительно готовилась умереть. Ее тело приняло ее отказ от жизни. Но как она достигла такой точки и в чем заключался ее внутренний конфликт?

История болезни Анны содержит случай, который произошел с ней в возрасте четырех лет и который оказал значительное влияние на ее последующую жизнь. Приблизительно в течение полутора лет она имела привычку наблюдать, как мочится ее отец, и она часто дотрагивалась и держалась за его половой член. Но однажды он отогнал от себя ребенка со словами: «Оставь меня в покое, ты, неряха». Можно легко вообразить, какое унижение испытала маленькая девочка, когда ее так неожиданно отвергли. Она почувствовала себя раздавленной и стала избегать любого физического контакта с отцом и матерью. Не менее важным следствием вышеприведенного случая стала ее неприязнь к собственному телу и к собственной сексуальности.

Будучи взрослой, Анна имела отношения гомосексуального характера. У нее также был довольно продолжительный роман с женатым мужчиной. Но все эти отношения не приносили ей удовлетворения, потому что она не могла позволить себе глубоко хотеть или нуждаться в другом человеке. Она получила слишком сильную травму, и ее сердце закрылось. И вот теперь она стала отказываться от себя самой, от своей интеллектуальности, от стремлений к творчеству и от своей груди. Вся чувствительность Анны была сосредоточена в области груди. Она была ее единственным источником эротического удовольствия, но в конце концов она лишила себя и этого. За год до нашей первой встречи она перенесла пластическую операцию на груди, очевидно, чтобы сделать ее более упругой и, таким образом, более привлекательной. Но ввиду ее последующей сильной депрессии пришлось поставить под сомнение ее сознательную мотивацию, потому что после операции она утратила все ощущения в области груди.

Я бы предположил, что неосознанным стремлением к операции было ее желание отсечь от себя все эротические чувства своего тела. Ведь оно своими влечениями доставляло ей множество хлопот и неприятностей, все еще продолжая быть источником разочарований и неудовлетворенности. С другой стороны, она обладала светлым умом, живым интеллектом, безграничными творческими способностями. Как же велик был соблазн забыть о своем теле и жить в неземной атмосфере чистого духа! Но Анна не была шизофренической личностью, и такая диссоциация была невозможна для нее. Она могла умертвить свое тело, но не могла жить вне его.

Интерес Анны к половому члену ее отца был абсолютно невинен. Я думаю, это можно прояснить сразу, чтобы понять, насколько разрушительное последствие имело это переживание. Такой интерес происходит по двум причинам: первая — это естественное любопытство, которое все дети испытывают к мужским половым органам, являющимся символом порождающей жизни; вторая — это перенос от груди и ее сосков. Такой перенос случается, когда первичный объект недоступен. Отсутствие теплых отношений с матерью не только вынудили Анну совершить такой сильный перенос на отца, но и само по себе стало основным предопределяющим фактором ее последующего депрессивного состояния. (Роль матери в феномене депрессии будет более подробно обсуждаться позже.) Отторгнутая своим отцом, Анна, таким образом, лишилась права получать эротическое удовольствие от соприкосновения или контакта с телом своего отца. Это в свою очередь привело ее к отрицанию возможности получить удовольствие от своего собственного тела. Такое отношение является основной причиной депрессии.

Общим для этих четырех случаев, как, впрочем, и для всех депрессивных реакций, является нереальность, которая пронизывает поведение человека, а также его восприятие. Мужчина или женщина, находящиеся в состоянии депрессии, живут прошлым, с соответствующим отрицанием настоящего. Анна, например, продолжала сохранять в себе чувство отторжения, которое она получила от отца, перенеся его (чувство) на собственное тело. Таким образом, прошлое продолжало в ней жить, и однажды полученная травма неизбежно давала о себе знать в настоящем. Маргарет упорно отрицала свое чувство печали, хотя в настоящем отсутствовала какая-либо действительная причина, оправдывающая ее поведение. И Дэвид находил такое же болезненное удовлетворение в своей затянувшейся изоляции и одиночестве, которые он испытал ребенком, когда закрылся от своей назойливой и требовательной матери. Конечно, человек в депрессии не осознает, что он живет в прошлом, так как он одновременно живет в будущем, которое так же нереально по отношению к настоящему, как и само прошлое. Если человек в детстве пережил потерю или травму, которые

подорвали его чувство безопасности и самопринятия, то он будет проецировать на свой будущий образ потребность как-то компенсировать полученный в прошлом болезненный опыт. Так, например, человек, испытавший чувство отторжения в детстве, будет думать о многообещающем будущем, где его принимают и одобряют. Если в детстве он боролся с чувством беспомощности и бессилия, то ум его, естественно, будет компенсировать такое оскорбление эго образом будущего, где он обладает силой и властью. Ум в своих фантазиях и мечтах пытается изменить на противоположную неприятную и непринимаемую реальность, создавая образы, которые будут возвеличивать и наполнять силой эго. Если значительная часть энергии человека будет сосредоточена на таких образах и мечтах, то он потеряет из виду тот факт, что они образовались из полученных в детстве болезненных переживаний. И как следствие он будет жертвовать настоящим ради их воплощения. Эти образы представляют собой нереальные цели, и их реализация, как правило, недостижима.

Каждый из депрессивных пациентов, о которых я рассказал выше, так или иначе связывал себя с нереальным будущим. Маргарет видела это будущее как время, в котором не будет места ни грусти, ни боли, ни каким-либо раздорам. И она добивалась этого будущего, отрицая собственные чувства горя и возмущения. Дэвид в своем представлении будущего видел себя обожаемым и любимым за свой стоицизм, совершенно игнорируя при этом тот факт, что такая позиция мешает общению и на самом деле ведет к одиночеству. Джордж вынашивает, подобно Уолтеру Митти [персонаж рассказа Джеймса Тербера, который, спасаясь от серых будней, в своих грезах воображал себя героем, - прим.], тайный образ силача, который воплощался в его чрезмерно развитых мускулах, но он не учитывает того факта, что те же самые мускулы сковывают и ограничивают его. А когда я указал Анне, что она еле дышит, то в ответ услышал: «А стоит ли мне вообще дышать?». Но если бы она совсем перестала дышать, тогда бы перестало существовать будущее для ее интеллекта или ее творчества. Ее мечта о будущем, в котором тело отвергалось в пользу ума, была невозможной.

Нереальность поведения человека, угнетенного депрессией, наиболее четко проявляется в степени его разрыва с собственным телом. У него отсутствует самовосприятие, и он не видит себя таким, каким является на самом деле, так как его ум сосредоточен на нереальных образах. Он не осознает ограничений, которые накладывает на него жесткость его мышц, однако именно эти ограничения ответственны за его неспособность осуществить себя как человека, живущего в настоящем. Он не ощущает нарушений в функционировании своего тела, своей низкой подвижности, не ощущает затрудненного дыхания, потому что отождествляет себя со своим эго, своей волей и своим воображением. Жизнь тела, которая есть жизнь в настоящем, отвергается как неуместная, потому что его глаза устремлены к будущей цели — единственной цели, которая имеет для него смысл.

## В погоне за иллюзией

Депрессия стала таким распространенным явлением в наши дни, потому что очень многие людей преследуют нереальные цели, не имеющие прямого отношения к основным человеческим потребностям. Каждый человек хочет любить, ему также хочется почувствовать, что его любовь принимается и в определенной степени возвращается к нему. Любовь и забота связывают нас с окружающим миром и дают нам ощущение принадлежности к жизни. Любовь других является важной, пока она способствует активному выражению нашей собственной любви. Люди не впадают в депрессию, когда любят. Через любовь мы выражаем себя, утверждаем свое существование и свою личность.

Самовыражение является еще одной основной потребностью всех людей и всех живых существ. Необходимость самовыражения подчеркивает нашу творческую деятельность и является источником нашего самого большого удовольствия. Эта тема была тщательно рассмотрена в моей предыдущей книге /1/. Здесь же важно понять, что у человека, находящегося в депрессии, самовыражение сильно ограничено, если не заблокировано полностью. У многих людей самовыражение занимает лишь небольшую часть в их жизни: обычно это их работа или бизнес. Но даже в этих узко очерченных областях самовыражение ограничено, если человек работает принудительно или механистично. Самость переживается через самовыражение, и она (самость) увядает, когда пути самовыражения закрыты.

Самость — это в основном телесное явление, и самовыражение, таким образом, означает выражение чувств. Самое глубокое чувство — это чувство любви, но и остальные чувства, являясь

частью самости, могут адекватно выражаться здоровой личностью. В действительности диапазон чувств, которые человек может выразить, определяет широту его личности. Хорошо известно, что человек, находящийся в депрессии, закрыт и что высвобождение любых чувств, таких как печаль или гнев, которые могут быть выражены в плаче, при помощи ударов или каких-либо других физических действий, оказывает незамедлительный и позитивный эффект на состояние депрессии. Своеобразными каналами для выражения чувств служат голос, движения тела и глаза. Когда у человека тусклый взгляд, вялый голос и слабая подвижность, то эти каналы перекрыты, а сам человек находится в депрессии.

Еще одной основной потребностью всех человеческих существ является свобода. Без свободы самовыражение невозможно. Но под свободой я подразумеваю не только политическую свободу, хотя она составляет один из ее важных аспектов. Человек хочет быть свободным во всех жизненных ситуациях: дома, в школе, на работе, в социальных отношениях. Это не та абсолютная свобода, которую многие пытаются обрести, но свобода выражать себя, иметь голос в регулировании своих отношений. Любое человеческое общество налагает определенные ограничения на личную свободу человека в интересах социальной сплоченности. Такие ограничения могут быть приняты, только если они не ограничивают чрезмерно право на самовыражение.

Но существуют еще и внутренние преграды, помимо внешних, которые являются более мощными преградами для самовыражения, чем законы или насильственные ограничения человека выражать себя. А поскольку внутренние преграды часто бывают неосознанны или рационализированы, то человек скован ими гораздо сильнее, чем внешними.

Человек в депрессии ограничен неосознанными барьерами с табличками «следует» или «не следует», которые изолируют его, сковывают и в конечном итоге разрушают его душу. Живя в такой своеобразной тюрьме, он тем не менее строит фантазии о свободе, придумывает планы своего освобождения и мечтает о мире, где жизнь будет совершенно другой. Эти мечты, как и все иллюзии, служат для поддержания его духа, но одновременно они не дают ему распознать внутренние силы, которые связывают его. Но рано или поздно иллюзия рушится, мечты улетучиваются, схемы не срабатывают — и человек с ужасом видит действительность такой, какая она есть на самом деле, без прикрас. Когда это происходит, он впадает в депрессию и чувствует себя беспомощным.

Преследуя наши иллюзии, мы ставим перед собой нереальные цели, то есть те цели, достижение которых, по нашему убеждению, сделает нас свободными, и восстановит наше право на самовыражение, и даст нам способность любить. Причем нереальными являются не сами цели, а вознаграждения, которые должны последовать после их достижения. Среди целей, которые многие из нас неустанно преследуют, можно выделить следующие: богатство, успех и слава. В нашей культуре создан миф о богатстве. Мы делим всех людей на «имущих» и «неимущих». Мы верим, что богатые обладают особыми привилегиями и что у них есть все средства для осуществления их желаний и поэтому они могут реализовать себя. К сожалению, такое представление не соответствует действительности. Богатые так же, как и бедные, впадают в депрессию. И никакое количество денег не может обеспечить внутреннего удовлетворения, которое само по себе делает жизнь радостной и ценной. В большинстве случаев стремление приобрести богатство отклоняет энергию от деятельности более творческой, более самовыразительной и ведет к обнищанию духа.

Стремление к успеху и славе немногим отличается от стремления к богатству. Оно основано на иллюзии, что успех и слава не только усилят наше самоуважение, но и уважение со стороны других людей и принесут нам признание и одобрение, в которых, как нам кажется, мы очень нуждаемся. Да, действительно, они прибавляют вес нашему самоуважению и увеличивают наш престиж в сообществе. Но эти видимые, внешние приобретения приносят мало пользы для внутреннего мира человека. Слишком много людей, которые достигли успеха, заканчивали жизнь самоубийством на пике своих достижений. Никто не обрел любовь через славу, и очень мало, кто с помощью нее преодолел внутреннее чувство одиночества. Какими бы громкими ни были аплодисменты или восхваления толпы, они не затрагивают сердца. Хотя эти ценности и прославляются массовым обществом, настоящая жизнь кроется на самом глубоком, внутреннем личностном уровне. Следовательно, мы можем назвать нереальной ту цель, с которой связана нереальная надежда. Реальная же цель, стоящая за стремлением к богатству, успеху или славе, заключается в самопризнании, самоуважении и самовыражении. Быть бедным, неудачником или никому не известным — означает для многих людей быть «никем» и, стало быть, недостойным любви и неспособным любить. Но если кто-то верит, что деньги, успех или слава могут сделать «никого» «кем-то», то он глубоко заблуждается. Человек, достигший успеха, может показаться «кем-то», потому что он окружен внешними атрибутами важности: одежда, машина, дом,

известность. Он может представлять образ «кого-то», но образы — это искусственные явления, которые мало связаны с внутренней жизнью человека. На самом деле, когда человек вынужден выдавать себя за чей-либо образ, это свидетельствует о том, что в своем внутреннем мире он чувствует себя «ником». Такое чувство является результатом диссоциации эго от тела. Человек, идентифицирующий себя со своим эго и отрицающий важность своего тела, в сущности, не имеет тела. Потеря чувства тела, которая эквивалентна ощущению себя «ником», вынуждает его заменять реальное тело образом, который основан на социальной, политической или экономической позиции.

Если мы хотим узнать настоящего человека, стоящего за «фасадом» социального поведения, то мы должны прежде всего посмотреть на его тело, понять его чувства и взаимоотношения с другими людьми. Его глаза скажут нам, может ли он любить, его лицо покажет, может ли он выражать себя, а его движения откроют нам степень его внутренней свободы. Когда мы находимся в контакте с живым и вибрирующим телом, мы сразу же ощущаем присутствие «кого-то», независимо от его социального положения. И независимо от того, чему нас учили, настоящая жизнь находится на внутреннем личностном уровне, где одно тело взаимосвязано с другим телом или с естественной окружающей средой. Все остальное — лишь декорации сцены, и если мы спутаем эти декорации с реальной драмой жизни, то мы действительно окажемся во власти иллюзии.

Нереальная цель неизбежно влечет за собой общественно одобряемый образ жизни, потому что за этой целью кроется необходимость в одобрении. Первоначально цель была поставлена в детстве, и желаемое одобрение прежде всего нужно было получить от родителей. Позже появилась потребность получать одобрение от других людей. Я проиллюстрирую этот аспект проблемы на примере еще одного случая из моей практики.

Я консультировал молодую женщину, которая проходила курс лечения от сильнейшей депрессии, последовавшей за распадом ее брака. Она обнаружила, что ее муж имел сексуальные отношения с другой женщиной, и это открытие стало для нее шоком. Она была современной, искушенной в житейских делах женщиной и хорошо понимала, что такие случаи в жизни далеко не редкость. К тому же ее отношения с мужем были не безоблачными; он не зарабатывал достаточно денег, и моей пациентке приходилось изворачиваться, чтобы обеспечить достаток и уют в доме как для него, так и для их ребенка. Вдобавок ко всему сюда примешивались еще и сексуальные проблемы: Сельма, так звали мою пациентку, никогда не достигала оргазма во время полового акта.

Была ли Сельма в депрессии из-за того, что потеряла любовь мужа? Трудно оценить, насколько сильна любовь между двумя людьми, но пока я работал с Сельмой, у меня не складывалось впечатления, что она испытывала горе из-за потерянной любви. Она была одинока, но одиночество и депрессия — это не одно и то же. К тому же у нее был ребенок и дом, о которых она заботилась.

Сельма была шокирована, потому что не ожидала, что ее могут обмануть и что она окажется такой уязвимой для обмана. В действительности она страдала от потери самоуважения. Она считала себя выше своего мужа по многим критериям. Так, она думала, что она умнее, чувствительнее и обладает более трезвым взглядом на вещи. Она чувствовала, что нужна ему. Она могла помочь ему осуществить его амбиции и достичь успеха. Она видела себя вдохновляющей силой, директором и менеджером его дел.

Теперь можно легко понять, почему Сельма, ведя себя подобным образом, создав в своем уме такое представление о себе, находилась в шоке. Она даже не могла допустить и мысли о том, что ее муж уйдет к другой женщине. Ведь она считала себя совершенством, идеалом любого мужчины — тихой, заботливой, любящей женой. Этот раздутый образ «я» неожиданно лопнул в результате обмана. Ее эго рухнуло — и Сельма впала в депрессию.

Нереальная цель, которую преследовала Сельма, заключалась в отношениях, где она бы чувствовала себя абсолютно уверенной и непоколебимой, потому что другой человек не мог и мечтать о том, чтобы обойтись без нее. Необходимость в абсолютной безопасности показывала наличие глубокого личного чувства внутренней незащищенности, которое и всплыло в процессе лечения. Ее родители развелись, когда она была молодой. Ее очень глубоко ранила потеря отношений со своим отцом. Она также испытала и другие эмоциональные потрясения в детстве и юности, потрясения, которые наложили отпечаток на ее личность, создав необходимость в чувстве чрезмерной безопасности. Но Сельма не осознавала всего этого и переносила это чувство на своего мужа. Он нуждается в безопасности, и она обеспечит ему ее, полностью посвятив себя его интересам.

Нереальные цели, на которые Сельма направляла свою энергию, состояли в том, чтобы стать совершенной женой и матерью и, таким образом, обрести при помощи их непоколебимую любовь,

которой ее лишили в детстве. Одна цель была внутренней, другая — внешней. Но ни той, ни другой невозможно было достичь.

Стремление к совершенству снижает гуманность человека и становится саморазрушающей силой. Это стремление может действовать только для того, чтобы заставить другого человека казаться менее совершенным. В отношениях Сельмы к своему мужу мы можем обнаружить следы презрения и можем подозревать скрытую враждебность. По мере преодоления своей депрессии она выразила много горьких и отрицательных чувств по отношению к нему.

Поиск незыблемой любви также носит саморазрушающий характер. То, чего добивалась Сельма, было больше, чем обязательство мужа разделить свою жизнь с женщиной. Она хотела, чтобы мужчина был привязан к ней из-за необходимости, из-за восхищения ею. Но никто не хочет быть связанным, так как это является ограничением индивидуальной свободы. Муж Сельмы мог отреагировать на это требование лишь скрытой злобой и негодованием и в конечном итоге ушел к другой женщине.

Энергия и усилия, которые Сельма затратила на попытки достичь своих нереальных целей, были поистине огромны. Это началось еще до достижения ею подросткового возраста и завершилось лишь после того, как она преодолела свою депрессию. Когда наступила депрессия, она оказалась истощена как физически, так и психически. С этой точки зрения ее депрессию можно рассматривать как способ природы воспрепятствовать ее бессмысленной трате энергии и дать ей время на выздоровление. Но выздоровление, как и депрессивная реакция, также может носить патологический характер. Упадок сил, изнеможение — подобно возвращению в младенческий возраст, и со временем большинство людей самопроизвольно выздоравливают.

К сожалению, выздоровление не всегда носит постоянный характер. Как только энергия восстанавливается, человек, бывший в депрессии, возобновляет попытки осуществить свои мечты. Иногда возникает неожиданная и неконтролируемая реакция: амплитуда его настроения взмывает настолько высоко вверх, насколько низко она падала в состоянии депрессии. Депрессия сменилась дикими эмоциями эйфории и даже манией — верный признак того, что за ними опять последует депрессия. Эйфория объясняется преувеличенной самонадеянностью, что в этот раз все пойдет по-другому. Это очень похоже на клятвы алкоголика о том, что он не возьмет больше в рот ни капли. Но вскоре все начинается сначала. До тех пор пока нереальная цель продолжает существовать в бессознательном, управляя поведением, депрессия неизбежна.

Депрессия стала таким распространенным явлением в наши дни, потому что мы живем в нереальности, и большая часть нашей энергии уходит на преследование нереальных целей. Мы очень похожи на биржевых спекулянтов, добивающихся несуществующей прибыли, которую очень мало кто из нас вложит в настоящие удовольствия. Такое вложение в акции, находящиеся вне нас, живых людей, чересчур возвышают их реальную стоимость. Купить дом побольше, купить еще одну новую машину, больше бытовой техники и т.д. — все это, конечно, имеет свое положительное значение, все эти вещи могут облегчить жизнь, сделать ее более приятной. Но если мы будем рассматривать их как мерило нашей личностной ценности, если мы ожидаем, что владение этими предметами заполнит пустоту в нашей жизни, то мы закладываем основу для неизбежного обесценивания их, что повергнет наш дух в депрессию, точно так же, как того биржевого спекулянта, оказавшегося в депрессии, когда биржевой бум спал и рынок рухнул.

Мы будем до тех пор подвержены депрессии, пока будем искать источники для нашей реализации вне себя. Если мы будем думать, что, имея все материальные преимущества, которыми обладают наши соседи, станем более важными, будем в большей степени людьми, будем жить в мире с собой, то можем горько разочароваться. А с разочарованием придет и депрессия. И поскольку именно такого отношения к жизни придерживается большинство людей сегодня, я считаю, что мы станем свидетелями еще большего количества случаев депрессии и самоубийства.

### Человек, сосредоточенный на своем внутреннем мире

С точки зрения развития депрессии людей можно разделить на две категории — сосредоточенные на внешнем мире и его ценностях и живущие своим внутренним миром. Эти категории не абсолютны, а просто являются удобными терминами для описания поведения и отношения людей к действительности. Хотя на самом деле многие находятся где-то посередине, не

относясь ни к первой, ни ко второй категории. Но все же подавляющее большинство склоняется либо к первой, либо ко второй модели поведения. По причинам, которые вскоре станут очевидными, мужчина или женщина, сосредоточенные на внешнем мире, гораздо более уязвимы для депрессии, чем те, кто сосредоточен на мире внутреннем.

В широком смысле внутренне-ориентированный человек обладает сильным и глубоким чувством самости. В отличие от человека внешнего мира его поведение и взгляды мало подвержены влиянию постоянно меняющихся условий внешнего окружения. Его личность имеет внутреннюю стабильность и порядок, находится на твердом фундаменте самоосознания и самопринятия. Он крепко держится на ногах и знает, на чем он стоит.

Все эти качества отсутствуют у человека внешне-ориентированного, который находится в сильной зависимости от окружающих, особенно в своей эмоциональной сфере. Лишенный поддержки других, он впадает в депрессию. У него так называемый «оральный» характер, а это означает, что его инфантильные потребности в поддержке, принятии и одобрении других, а также в переживании телесного контакта и телесной теплоты не были удовлетворены. Поскольку он чувствует себя неполноценным, у него нет оснований верить ни в себя, ни в свою жизнь.

Еще одним различием между человеком внутреннего и внешнего мира является то, во что они верят. Человек, сосредоточенный на своем внутреннем мире, верит прежде всего в себя. Человек, сосредоточенный на внешнем мире, верит в других людей, поэтому он всегда рискует столкнуться с разочарованием. Он вечно стремится поверить во что-то, находящееся вне его самого: будь то человек, система, теория, какое-либо дело или деятельность. На сознательном уровне он сильно отождествляет себя с внешними интересами. На первый взгляд это может показаться позитивным подходом. Снаружи создается впечатление, что он принимает активное участие в выполнении различных дел. Но это выполнение предназначено для других, и за ним стоит неосознанное ожидание, что другие признают его ценность и ответят на это с любовью, принятием и поддержкой. Человек, живущий своим внутренним миром, действует и совершает что-то для себя. Вся его деятельность — это выражение того, кто он есть. Он утверждает себя в своих реакциях по отношению к внешнему миру, а не в том, как внешний мир реагирует на него. Какими бы неудовлетворенными инфантильными желаниями или потребностями он ни обладал — а они есть у всех нас, — он не рассчитывает, что кто-то другой удовлетворит их.

Было бы легче разделить людей на независимых и зависимых типов, отнеся к первым внутренне-ориентированных людей, а ко вторым — ориентированных внешне. Но я не стал прибегать к такой классификации, потому что внешние впечатления зачастую обманчивы и не дают реального представления о человеке. Человек, сосредоточенный на внешнем мире, часто ведет себя очень независимо. Он часто пытается показать, что в нем нуждаются, и поэтому он кажется независимым. Такое поведение явно указывает, что перед нами человек внешнего мира, скрывающий свою зависимость за внешним фасадом самодостаточности. Как мы уже видели, такая роль отводится для удовлетворения его потребности в зависимости, хотя он скрывает ее от себя и от других. Человек, который может открыто признать свою потребность в зависимости, с меньшей долей вероятности впадет в депрессию, чем тот, кто скрывает ее за ширмой независимости.

Еще одно важное различие между этими двумя типами личности заключается в том, как они смотрят на свои проблемы и определяют свои желания. Человек внутренне-ориентированный знает, чего он хочет, и выражает это конкретно. Например, он может сказать: «Я чувствую, что чересчур давлу на себя и мне нужно расслабиться». Или он может заметить: «Мое тело слишком скованно, а дыхание слишком поверхностное, поэтому мне нужно раскрыться и дышать глубже». Таким образом, он говорит сам от себя, с позиции самоосознания. Человек, сосредоточенный на внешнем мире, не может вести себя так. Его желания носят обобщенный характер и выражаются в обобщенном виде, например: «Я хочу любви» или «Я хочу быть счастливым». Такая манера речи указывает на отсутствие самоосознания и того сильного чувства, которое обеспечило бы ему центрированность на собственном «я», присутствующую у человека, ориентированного на внутренний мир.

Сосредоточенность на внутреннем мире обеспечивается очень сильным чувством, которое допускает только одно направление действий. Это не означает, что у внутренне-ориентированного человека преобладает лишь одно чувство и что он движется только в единственном направлении. Такое поведение означало бы жизнь в строго очерченных, жестких рамках, которые неизбежно рухнут, когда человек будет не в силах сохранять нужного напряжения для удержания этих рамок. В здоровом человеке чувства постоянно меняются. Он может быть то сердитым, то любящим, то грустным, а

потом радостным. Каждое сильное чувство создает новое направление, которое является собственной реакцией организма на его окружение. Все настоящие эмоции обладают таким личностным свойством. Они являются прямым выражением жизненных сил внутри человека.

Вера может рассматриваться как один из аспектов чувства. Чем больше человек чувствует, тем сильнее его вера. Человек не может чувствовать веру. То, что он обычно в действительности чувствует, — это различные эмоции. Но когда он действует под влиянием эмоции или сильного чувства, он действует под влиянием веры — веры в обоснованность своих чувств, веры в себя.

Человек, у которого отсутствует вера, подавил все свои сильные эмоции, заменив их набором убеждений и иллюзий, чтобы они направляли его поведение. Он может быть, например, студентом-радикалом, убежденным в том, что насилие — единственный способ свергнуть существующую политическую систему, которую он рассматривает как угнетающую. Ради такого убеждения он может стать источником огромной энергии и вызвать в себе кажущиеся на первый взгляд искренние чувства. Но это не его личные чувства. Он не сердится из-за личного оскорбления, он не грустит из-за личной утраты. Он спрятал свои личные чувства, отказался от них в угоду, как он считает, нуждам других людей. И этим самым он выдает свою сосредоточенность на внешнем мире. Слишком часто эти люди впадают в депрессию, когда дело, за которое они страдали и боролись, терпит неудачу.

Я не выступаю против участия в различных общественных движениях и мероприятиях. Но мне кажется, что наша первоочередная забота должна быть направлена на улучшение нашего собственного благополучия. Если каждый человек смог бы что-то сделать для себя самого, если он смог бы позаботиться о своих собственных потребностях, мир непременно изменился бы к лучшему. Человек, живущий своим внутренним миром, не эгоист. Он центрирован на своем «я», и его подлинная забота о себе помогает ему осознать, что его благополучие зависит от благополучия других людей его сообщества. Он является настоящим гуманистом, потому что осознает свою собственную человечность, свое собственное человеческое существование.

Перенос проблем на других и требование, чтобы проблемы решали другие, — характерная черта человека, сосредоточенного на внешнем мире. К сожалению, это также является характерной особенностью нашего времени. Мы можем с грустью наблюдать постепенное отмирание чувства личной ответственности. Непреднамеренно психоанализ сам во многом способствовал сложившейся ситуации. Каждый тщательный анализ показывал, что человека нельзя винить за его болезни и неудачи. Таким подходом он породил совершенно противоположную тенденцию, где вина за все беды и страдания индивидуума перекладывалась на общество. А если виновато общество, то оно и должно решать проблемы человека. Так как общество — это все другие люди, то ни один человек в отдельности не чувствует своей личной ответственности.

Общество — это довольно неопределенное, абстрактное образование, в котором отсутствует реальная власть. Возникает такая ситуация, когда груз ответственности за все наши личные и социальные недуги переносится на правительство. Хотя очень трудно понять, как правительство сможет преодолеть нашу депрессию, вылечить наши шизоидные склонности, защитить нас от излишних волнений и тревог и т.д. Когда каждый гражданин отказывается от своей личной ответственности за порядок, безопасность и здоровье сообщества, то для правительства становится трудно обеспечивать даже работу основных государственных служб. Большим заблуждением является мнение о том, что правительству всего лишь нужно раздобыть побольше денег — и все наши социальные проблемы решатся сами собой. Такие иллюзии характерны для людей, живущих внешним миром.

Сочетание веры и личной ответственности составляет суть каждой религиозной системы. Если бы человек не принимал на себя ответственности за поддержание моральных и этических принципов, которые оживляют религиозные убеждения, — сама по себе религиозная вера потеряла бы всякий смысл. Вера и убеждение образуют единое целое, где оба являются непременной частью повседневной жизни человека. У людей, обладающих таким сочетанием, склонность к депрессии значительно снижается.

Однако верным будет и то, что многие люди, впавшие в депрессию, проявляли ту или иную степень своей кажущейся ответственности, очень похожей на их кажущуюся независимость. Да, они сделали усилие, чтобы самостоятельно встать на ноги, но затем последовала депрессия, и мы можем предположить, что усилие было неискренним. В таких случаях анализ всегда открывает, что усилие было предпринято не ради его собственной ценности, а как средство приобретения одобрения и признания окружающих. Такая лицемерная ответственность сильно отличается от искреннего

религиозного убеждения в том, что зрелая личность ответственна сама перед собой и перед своим Богом за качество своей жизни. Можно лишь восхищаться силой и мужеством поистине религиозных людей, которым выпало пройти через огромные трудности и лишения. Такая твердость и решимость редко встречаются в наше время.

Когда человек впадает в депрессию, это явное указание на то, что он не смог удержаться на своих ногах. Это знак того, что в нем отсутствует вера в себя. Он пожертвовал своей независимостью ради обещания, что другие решат его проблемы. Он вложил всю свою энергию в попытки осуществить эту мечту — невозможную мечту. Его депрессия указывает на его банкротство как личности, на крушение его иллюзий. Но при правильном понимании и лечении депрессия может открыть дорогу к новой и лучшей жизни.

Терапия помогает многим людям преодолеть депрессию, особенно та терапия, которая помогает пациенту соприкоснуться со своими чувствами, со своим внутренним миром. Это, в свою очередь, помогает ему заново обрести самообладание и независимость. Таким образом терапия переориентирует человека на внутреннюю самость. Если терапия успешна, то она заканчивается восстановлением веры человека в себя. И если он хочет преодолеть свою склонность к депрессии, то он должен стать внутренне-ориентированным человеком.

## 2. СВЯЗЬ С ЗЕМЛЕЙ - ПЕРВИЧНАЯ ОСНОВА РЕАЛЬНОСТИ

### Эйфория и депрессия

Поскольку депрессивная реакция — это основная причина, которая приводит человека к терапевту и которая является его основной жалобой, мы упускаем из виду тот факт, что сама депрессивная реакция является частью цикла, чья кривая может идти либо вверх, либо вниз. В большинстве случаев депрессивной реакции предшествует период эйфории, крушение которой погружает человека в депрессию. Если мы хотим полностью понять депрессивную реакцию, нам также нужно понять феномен эйфории.

Признаки эйфории легко узнать. Человек в таком состоянии гиперактивен, говорит быстро, полон всевозможных идей, которые он свободно излагает. Его самоуважение так и бросается в глаза. Дальнейшее развитие этого явления приводит к состоянию мании. Психиатры уже в течение долгого времени пытаются решить проблему мании и депрессии. Отто Фенихель рассматривает депрессивную реакцию как первичную. Вот что он пишет по этому поводу: «Ликующий характер мании возникает от высвобождения энергии, которая была связана напряжением депрессии и которая в данный момент ищет своего выхода» /2/. Рассматриваемая с точки зрения эго, такая интерпретация содержит определенную долю истины. В состоянии депрессии эго человека связано с его обессиленным телом и переполнено чувством безнадежности и отчаяния. Оно пытается освободиться и, освободившись, торжественно поднимается, подобно воздушному шару, который выпустила рука ребенка. Поднимаясь вверх, оно становится еще более надутым, более напыщенным. В маниакальном состоянии возбуждение нарастает, но это усиленное возбуждение, или энергетический заряд, ограничено областью головы и поверхностью тела, где оно активизирует произвольную мышечную работу, что в свою очередь ведет к гиперактивности и чрезмерной разговорчивости. Энергетический поток направлен вверх, а не вниз, и поэтому не приводит к разрядке напряжения, что является функцией нижних частей тела. Вместо этого направленность потока фокусирует внимание на индивидууме и представляет собой попытку восстановить чувство младенческого всемогущества, которое было преждевременно утеряно. Фенихель признает иллюзорный характер мании: «Мания не является подлинным освобождением от депрессии, а судорожным отрицанием зависимости».

Эйфория — это лишь меньшая степень депрессивной реакции. Эго человека, находящегося в эйфории, так перевозбуждено, будто оно принимает участие в каком-то необычном, чудотворном событии, которое осуществит его самые сокровенные желания. Такую реакцию можно сравнить с реакцией ребенка, который был разлучен со своей матерью и теперь ожидает ее возвращения с чрезмерным возбуждением. Для совсем маленького ребенка возвращение потерявшейся мамы (или ее любви) — его самое заветное желание. Ее любовь воплощает исполнение всех его потребностей.

В основе каждой депрессивной реакции лежит утрата материнской любви. Я буду подробно

обсуждать этот аспект проблемы в следующей главе. Здесь же важно просто понять, что эта потеря не принималась как безвозвратная. Надежда, как правило неосознанная, на возвращение обеспечивает мотивацией энергетический всплеск, который заканчивается эйфорией. К сожалению, человек в эйфории не осознает динамики своей реакции и того факта, что он неосознанно воспринимает людей вокруг себя как замену материнских образов, которые будут любить, заботиться и даже кормить его. Кажется, что их первоначальный интерес к нему будет поддерживать этот перенос. Но вскоре его эйфория, все возрастая, станет досаждать людям и они отшатнутся от него. Нет никакой вероятности, что они удовлетворят его неосознанные надежды, так что рано или поздно человек почувствует себя отторгнутым. Пузырь самоуверенности и самоуважения, сопровождавший эйфорию, лопнет, и наступит депрессия. Крушение иллюзий — явление биоэнергетическое. Энергетический заряд, который перевозбуждал периферийные структуры тела, снова отходит к центру — к области диафрагмы, желудка и солнечного сплетения. Всемогущее эго становится бессильным. При отсутствии волевых усилий человек, угнетенный депрессией, уже не может продолжать мобилизовывать себя, как он это делал раньше.

Люди, страдающие от депрессии, не удовлетворили свои оральные потребности: потребности в том, чтобы их держали или поддерживали, потребности в переживании телесного контакта, потребности сосать, получать внимание и одобрение, потребность быть согретыми любовью и заботой. Все это называется оральными потребностями, потому что они соответствуют тому периоду жизни — младенчеству, — в котором доминирует оральная деятельность. Иначе говоря, эти индивидуумы были лишены материнской любви или удовлетворения, которое обеспечивает безусловная любовь. Если такие лишения являются определяющими в структуре характера человека, то его можно назвать оральной личностью. Во взрослом человеке эти неудовлетворенные потребности проявляются в его неспособности находиться в одиночестве, в страхе разлуки, в разговорчивости или в какой-либо другой деятельности, например в хвостовстве или в других ухищрениях, направленных на то, чтобы привлечь к себе внимание, в чувствительности к холоду и, наконец, в зависимом поведении. Если лишения были не такими существенными, то мы говорим, что в характере индивидуума присутствуют оральные черты или оральная тенденция.

Оральные потребности, не удовлетворенные в детстве, не могут быть восполнены во взрослом периоде жизни. Никакое количество суррогатов материнской любви не сможет возместить человеку чувство безопасности, которое он не смог получить в детстве. Будучи взрослым, он должен сам найти эту безопасность внутри себя. Сколько бы внимания, восхищения, одобрения или любви ни получала оральная личность, это не заполнит ее внутреннюю пустоту. Она может быть заполнена только самим взрослым и только на его взрослом уровне, то есть через его любовь, через его работу и через его сексуальность. Мечта о том, что кто-то может изменить прошлое, — иллюзия. Когда на терапевтическом сеансе пациента побуждают вспомнить или вернуться в младенческое состояние, то целью этого является заставить его заново пережить депривации и встретиться с теми конфликтами и чувствами, которые они породили. Также целью является преодоление его неосознанных инфантильных фиксаций, чтобы таким образом помочь ему начать вести более полную и содержательную взрослую жизнь в настоящем. Но пока его оральные потребности будут продолжать влиять на его поведение, он будет подвержен циклическим перепадам настроения — от эйфории до депрессии.

Я уже настолько часто видел, как это происходило у оральных личностей, что, начиная с ними работать, заранее предупреждаю их об опасности, кроющейся в эйфории. Если же они все же поддались этому чувству, я предупреждаю их о том, что за этим последует депрессия. Такое своевременное предупреждение всегда помогает, так как оно привносит в их мышление определенную долю реальности, тормозя и смягчая резкие перепады настроения. Поэтому, когда наступит депрессия, она уже не будет носить такой разрушительный характер. В состоянии эйфории человек думает, что все будет хорошо. Но это «хорошо» никогда не наступит, если его скрытые проблемы не будут проработаны в достаточной степени. Только удерживая такого пациента «внизу», можно побудить его глубже соприкоснуться со своими проблемами и, таким образом, способствовать их решению.

Слово «низ» в нашем случае имеет еще одно значение — противоположности верху, то есть направления к голове. Низ — это направление к нижним частям тела: к ногам, к земле. Нахождение «внизу» приближает любого человека к его реальности. На самом деле, когда человек падает с вершин эйфории в депрессию, то кажется, он падает так глубоко вниз и попадает в такую глубокую яму, из которой не видно дневного света. Поэтому необходимо помочь ему вытащить себя, но это можно

сделать, только если пациент поймет, что он в действительности никогда и не стоял на твердой почве. Яма всегда была под ним, замаскированная веточками и листочками, но такой камуфляж недостаточно прочная основа для личности. Сам пациент никогда на самом деле не доверял этому прикрытию, потому что он никогда не позволял своей реальной сущности или своему телу опереться на него всем весом. Он пытался поддержать себя сверху своим эго или своей волей и падал в депрессию, когда его иллюзорные подпорки рушились. Но с каждым разом он пытался подняться все выше и выше над землей, вместо того, чтобы соорудить прочное основание, на котором он мог бы уверенно стоять. Когда он находится в эйфории, он находится вверху, «в воздухе», «в облаках», и его ноги фактически не касаются земли.

В здоровом человеке отсутствуют такие резкие перепады настроения от эйфории до депрессии. Он всегда стоит на земле, основной плоскости, на которой он базирует свои действия. Он может прийти в возбуждение из-за какого-то события или перспективы, которые направят мощный энергетический поток ему в голову, но твердая почва никогда не уйдет из-под его ног. Он может почувствовать удовольствие или даже радость, но почти никогда не испытает эйфории. Если в конечном счете событие или перспектива разочаровали его, он может грустить, даже приуныть, но при этом не впадет в депрессию. Он не теряет своей способности подстраиваться под новую ситуацию, чего не в состоянии сделать жертва депрессивной реакции. Когда люди испытывают резкие падения и взлеты своего настроения, это означает, что с точки зрения биоэнергетики они перестали ощущать своими ногами твердую почву. Я думаю, то же самое можно сказать о культуре, которая также впадает в крайности слишком оптимистичного энтузиазма, что все проблемы можно с легкостью решить, и отчаяния, что их решить невозможно. Если люди будут стоять ногами на земле, они смогут взглянуть на свои проблемы реалистично. Они увидят, что их проблемы огромны, как горы, но при этом они также вспомнят, что вера человека способна двигать горы.

Взлеты, предвещающие падения, также следует рассматривать как попытки избежать депрессивных чувств, которые человек прячет внутри себя. Только так можно объяснить отчаяние, с которым столько молодых людей прибегают к наркотикам, чтобы «взлететь высоко». Наркотический полет уносит их ум высоко, прочь от тела, прочь от унылых, грустных чувств безвыходной ямы, в которую они попадают без их употребления. Трудно винить этих молодых людей за то, что они стремятся к такому выходу, когда врачи назначают другие наркотики, в виде лекарств, их родителям для достижения подобных же целей. И врачей я тоже не виню, потому что отчаяние, депрессия и безвыходность — все это формы безнадежного страдания, которое часто невозможно вынести. Но, к сожалению, ни один наркотик не может помогать вечно. За взлетом, который он приносит, всегда следует падение, и человек впадает в психологическую зависимость, такую же разрушительную, как и любая физиологическая зависимость. Наше спасение лежит только в понимании и принятии подобных падений, потому что они создают хоть какую-то твердую почву, на которой можно что-то построить.

Алкогольные полеты ничем не отличаются от наркотических, маниакальных или эйфорийных состояний. Человеку, который выпивает, чтобы взлететь высоко, очевидно, тоже нужно некое средство, которое бы его вытащило из «низины», из подавленности и уныния. Я не утверждаю, что каждый, кто выпивает, пытается таким образом избежать депрессии. Но, если человек нуждается в выпивке, это плохой признак. Человек, который может свободно, по своему усмотрению, употреблять или отказываться от алкоголя, получает удовольствие от его расслабляющего или тонизирующего эффекта. Здесь я говорю только о человеке, который пытается «взлететь» при помощи алкоголя. Когда он находится в «полете», то он почти в прямом смысле отрывается от земли. У него нарушено равновесие, ноги не слушаются, и он действительно может почувствовать, что между его ногами и землей образовалось пространство.

Каждый знает, что за алкогольным взлетом следует падение. При наличии физических симптомов мы называем это похмельем. Но даже без каких-либо последующих физических эффектов настроение на следующий день подавленное. И если человек не в силах перенести эту подавленность, то у него возникает потребность снова прибегнуть к помощи бутылки. Падение с наркотического взлета может чем-то отличаться от алкогольного. Эффекты от наркотиков обычно длятся дольше, чем от алкоголя. Человек, спустившийся с наркотической высоты, может и не чувствовать себя подавленным на следующий день, потому что наркотик сильнее блокирует чувства, чем алкоголь. Эйфория от марихуаны имеет тенденцию оставлять человека в состоянии апатии, которая может не ощущаться как подавленность, потому что не ощущается совсем. Некоторые утверждают, что они совершили увлекательное путешествие, из которого возвратились в приподнятом настроении. Я не

берусь оспаривать это утверждение, потому что в каждом обобщении есть исключения, но они не являются широко распространенным переживанием.

Должно быть, некоторые люди и в самом деле отчаялись, судя по тому, что они пытаются оставаться на высоте постоянно. Заядлые наркоманы подпадают под эту категорию. Настолько болезненны их уныние и подавленность, что «высокий полет» необходимо получить любой ценой. Но время от времени я встречаю человека, который спрашивает: «Что ж, почему нам нельзя оставаться на высоте постоянно?» Такой вопрос открывает степень нереальности, в которой этот человек пребывает. Я полагаю, что да, человек может оставаться на высоте, принимая наркотики до тех пор, пока он совсем не ослабеет или не умрет. Но это будет его последним падением, после которого уже нельзя подняться. Ничто не может находиться на высоте вечно — ни дерево, ни гора. Но как долго они простоят, зависит от того, насколько глубоко сидят корни в земле, если это дерево, или насколько твердым является основание, если это гора.

Я уже говорил о депрессии человека, который будто провалился в яму. В действительности яма находится в его чувствах или, если быть более точным, в его теле. Яма в чьих-то чувствах — это ощущение внутренней пустоты, на которую жалуются так много людей, особенно люди с оральной структурой характера. Яма в теле — это отсутствие ощущений в животе. Я уже описывал раньше в случае с оральной личностью, как энергетический заряд отступает от головы к центру тела. Он застревает в этой области, не проходя в нижние части тела. Он удерживается в этой срединной секции из-за страха — неосознанного страха, — что внизу нет земли, на которую можно было бы встать; что ничто или никто не поддержит его, если он отпустит вниз этот заряд. В результате такого зажатия нижние части тела энергетически недозаряжены, что создает сильное чувство беспомощности и опасности. И в животе, который служитместилищем мужества, силы воли, также отсутствует ощущение или заряд. Когда в животе нет никаких ощущений, то возникает чувство, что нет и мужества, чтобы встать на собственные ноги и сориентироваться в жизни. Пустой живот, глубокий страх, что у него отсутствует сила воли или что он не сможет устоять в кризисной ситуации, — все это образует широкую брешь личности. По японским представлениям, живот — это жизненный центр человека. Он называется «Хара». Вот что говорит по этому поводу Карлфрид Дюркгейм: «Японцы понимали, что жизнь на земле, как в нужде, так и в достатке, можно правильно прожить только при условии, если человек не выпадает из космического порядка и если он поддерживает контакт с великим первоначальным единством» /3/. Прочный контакт с этим единством показан на примере человека, который сохраняет свой незыблемый центр тяжести в этом центре — центре Хара. Поэтому в изображении Будды, как и в изображении других великих учителей, живот показан как центр, «из которого исходят все движения и из которого тело черпает силу, получает направленность и измерение».

Независимо от того, принимаем мы или нет такой взгляд, мы должны признать, что живот — это та часть, в которой зарождается жизнь и из которой она появляется на свет.

Согласно учению японцев, если у человека развит Хара, то это означает, что он центрирован. Это также означает, что он уравновешен как физически, так и психически. Уравновешенный человек всегда спокоен, везде чувствует себя свободным, и, пока он остается таким, его движения будут легкими и плавными, но одновременно и уверенными. Хара — важнейший элемент — тайна философии Дзен, ибо человек, обладающий им, действует в резонанс со всеми силами внешнего мира. Поэтому его движения не диктуются волей, но протекают свободно и естественно как ответ целого существа на конкретную ситуацию. Кто-то может не без основания спросить: «Почему живот играет такую важную роль?» На это я отвечу так: он является «местилищем» жизни. Человек буквально помещен в свой живот и так контактирует с основанием таза, половыми органами и ногами. Если человек «выдергивает» себя вверх, в грудь или в голову, эта важная связь теряется. Движение вверх — это движение по направлению к сознанию и к эго. В культуре, которая придает чрезмерное значение этим аспектам личности, правильным положением тела считается узкий, втянутый живот и широкая грудь. В античной мифологии диафрагма олицетворяла поверхность земли. Все, что находилось над поверхностью, было светлым и поэтому сознательным. Под поверхностью простирается темнота, которая представляет собой бессознательное. Поднимая себя над диафрагмой, человек отрывает сознание от его глубоких корней в бессознательном. Важность живота и центра Хара заключается в том, что, только если человек может пребывать в своем животе, ощущая его мудрость, — только тогда возможно избежать расщепления между сознательным и бессознательным, между эго и телом, между своей самостью и остальным миром. Хара представляет собой состояние интеграции или единства

личности на всех жизненных уровнях.

Человек, у которого развит Хара, — это, конечно же, внутренне-ориентированный человек, со всеми присущими этому качествами. В действительности Хара представляет собой высшее состояние трансценденции, в котором человек, через полную реализацию своей сущности, ощущает себя частью Великого Единства или Вселенной. Вера такого человека — это не вопрос убеждений, который является функцией сознательного разума, а результат глубокого внутреннего чувства, которое он ощущает в своем животе. И только такая вера обладает подлинной силой. Этот взгляд подводит нас к пониманию того, что настоящую веру нельзя получить через проповедь. Ее можно получить только путем переживаний, которые достигают живота и вызывают внутреннее чувство.

Быть завершенной, полной личностью, удовлетворенной во всех отношениях, означает быть наполненным, что в свою очередь подразумевает наполненный как хорошей едой, так и хорошими чувствами живот. Но это не то же самое, что иметь толстое пузо, образовавшееся в результате скопления жира. Та полнота, которую я имею в виду, — это признак живучести и выносливости организма, с которой я столкнулся много лет назад в довольно драматических обстоятельствах. Моя сука принесла свой первый приплод — десять живых щенят. Поскольку это был также и наш первый опыт знакомства с собачьими родами, мы с женой сперва растерялись, не зная, как действовать в данной ситуации. Если не вмешаться, то более сильные щенки высосут все молоко — и слабые погибнут. В конце первого дня мы вызвали ветеринара. Он принял простое и единственно верное решение: разделил щенков на две группы — сильную и слабую. Сначала к соскам допустили слабых. Когда они закончили, разрешили пососать сильным. Чтобы определить, кто из них сильнее, а кто слабее, он поднимал каждого и ощупывал его брюхо. Те щенята, которые имели полное брюхо, были отнесены к сильным. После такой классификации все десять щенят выжили и зажили припеваючи.

### Заземление индивида

Перенос чувств в живот с тем, чтобы человек мог ощущать свои внутренности, и в ноги, чтобы он мог ощущать их своими подвижными корнями, называется заземлением индивида. Человек, заземленный таким образом, чувствует твердую поддержку земли под собой и мужество встать на нее или передвигаться по ней по своему усмотрению. Быть заземленным — означает находиться в соприкосновении с реальностью. В нашем языке эти два значения синонимичны. Мы часто говорим, что человек, полностью соприкасающийся с реальностью, «твердо стоит ногами на земле» или что он хорошо заземлен. Из этого следует, что, когда человек заземлен, он больше не живет иллюзиями. Ему они больше не нужны. С другой стороны, человек, цепляющийся за свои иллюзии, независимо от того, нуждается он в них или нет, удерживает себя в облаках и не дает себе опуститься на землю. Любой квалифицированный психиатр работает прежде всего над тем, чтобы рассеять иллюзии пациента, за что некоторые называют его «промывателем мозгов». Эту задачу гораздо легче выполнить, если человек впал в уныние или в депрессию, потому что по крайней мере на какое-то время иллюзии утратили свою способность удерживать его в подвешенном состоянии.

Однако, каковы бы ни были сопутствующие обстоятельства, заземлить человека — непростая задача. На пути ее выполнения стоят глубокие тревоги и беспокойства. Я уже упоминал о боязни, что никто не окажет поддержку в случае падения человека. Словесные ободрения, хотя и являются положительными по своему смысловому содержанию, будут пустыми словами без конкретных действий. Человек, который открывает свое сердце для других, быстро обнаружит, что он не одинок. Почти каждый с теплом откликнется тому, чье сердце открыто. Но, чтобы достичь такой открытости, он должен пройти через свое тревожное чувство одиночества, осознав в конечном счете его беспочвенность.

Обычный человек также опасается, что если он позволит себе упасть, то уже никогда не поднимется снова. Внутри своего живота он чувствует глубокую грусть и отчаяние, которым боится подчиниться. Он направил свою энергию на борьбу по их преодолению. Уступить им означает для него личный крах, поражение его эго и кажущуюся потерю целостности. Но сам он, не осознавая этого, страстно хочет сдаться, потому что борьба потеряла всякий смысл, ибо превратилась в борьбу против себя, против своей самости. Он напуган, но если с ним работает терапевт, который уже пронес других через их ад, то пациент может набраться смелости от веры, которой обладает его доктор. Психотерапевт должен быть человеком веры, то есть он сам должен прочно стоять на земле, если он

хочет вселить какую-то веру в своих пациентов.

Когда пациент начнет разрешать ощущениям развиваться у него в животе, он неизбежно заплачет. Он заплачет от грусти жизни без веры, но также он заплачет от радости, что жизнь с верой может стать для него возможной. И не только слезы будут литься из него. Все его тело будет содрогаться от рыданий — иногда болезненных, иногда приятных. Отсекая себя от ощущений в животе, он подавлял этот плач еще ребенком, когда обнаружил, что эти ощущения не смогли принести ему любовь, безопасность и комфорт, в которых он так нуждался. С возвращением ощущений вернуться и чувства, не сразу, но постепенно, пока боль прошлого не будет полностью смыта.

Затем, по мере того как чувства проникают все глубже в живот, касаясь основания таза, они перейдут в сексуальные ощущения, которые являются основным источником беспокойства для большинства людей. Чтобы понять природу этого беспокойства, мы должны провести различие между сексуальными ощущениями и ощущениями в половых органах. Ощущения в половых органах являются частью сексуальных, но не наоборот. Сексуальность — это функция всего тела, включая систему половых органов, когда, созрев, последняя начинает функционировать. Половая система — это лишь ограниченный аспект целостного сексуального развития. У многих людей половая функция отщеплена и находится в диссоциации с телесными чувствами, точно так же, как на другом конце организма это отделено от этих же чувств. Сексуальное беспокойство связано с телесными ощущениями, а не с половыми. Эти телесные ощущения могут быть очень пугающими, в то время как ощущения в половых органах (например, ощущения, связанные с эрекцией у мужчины) не представляют никакой угрозы для личности.

Вы можете поинтересоваться, что это за сексуальные ощущения? Это очень нежные, будто тающие ощущения, которые протекают глубоко внутри тела и предваряют как в мужчинах, так и в женщинах половое возбуждение. Когда они происходят, то это указывает, что сексуальное влечение течет по всему телу и не ограничено только областью головы и половыми органами. Но тогда почему они могут быть такими пугающими? Потому что они означают начало своего растворения или конца, который достигнет кульминации в экстазе полового оргазма и который для невротичной или шизоидной личности прежде всего переживается как исчезновение себя, как капитуляция, с которой уже ничего нельзя сделать; как бездна чувств, из которой нельзя выбраться. Каждый стремится к такому растворению, к такой капитуляции, к таким глубинным чувствам, но мало кто обладает верой, которая позволила бы всему этому произойти. В своей неуверенности и беспомощности мы цепляемся за наше драгоценное эго, за нашу потенцию и не готовы отказаться от всего во имя любви.

Многие люди озабочены своими мочеиспускательными и анальными функциями. Это беспокойство также нужно преодолеть. Почти всех нас учили, что эти функции могут причинять нам много боли, стыда и унижения, если их не взять под строгий контроль. Нас хвалили за такой контроль и ругали, если его не удавалось осуществить. Нас учили, что нельзя позволять природе проявляться в своей естественности, что нужно все постоянно контролировать. Теперь мы не можем расслабить нашу сжатую задницу и напряженный таз. Мы боимся, что потеряем днище, из которого выпадут все наши сокровища. Мы даже не знаем, как расслабить напряженные мускулы вокруг нижних отверстий нашего тела. Наконец, существует еще одно беспокойство — беспокойство, когда мы стоим на собственных ногах. И дело даже не в том, что мы боимся стоять на них, а в том, что настоящая независимость означает быть в одиночестве. Страх одиночества я бы назвал самым большим беспокойством нашего времени. Действительно, никто не хочет быть один. По своей природе мы социальные существа, но в некоторых людях страх одиночества достигает иррациональных размеров. Из-за этого страха они готовы пройти любые расстояния, только бы достичь комфорта. Они откажутся от своей индивидуальности из-за страха, ошибочно полагая, что человек, являющийся настоящей личностью, осмеливающийся быть самим собой и противостоять другим, будет отвергнут и изгнан. Такой страх порождает массовое общество, с его массовыми средствами информации, массовыми развлечениями и т.д.

И тем не менее, как ни странно это может показаться, именно массовый человек в действительности одинок, именно у него отсутствуют глубокие, близкие личные отношения, которые объединяют людей. И именно человек, стоящий один на собственных ногах, знает и чувствует в себе единство, которое объединяет человека с человеком и мужчину с женщиной. Реалистично относясь к самому себе, он притягивает других людей, взаимодействуя с ними открыто и искренне. Он никогда не чувствует себя одиноким, в то время как массовый человек одинок даже в толпе. Настоящая личность не играет в игры. Она не хлопает в знак одобрения других по спине и не ждет хвалы в свой адрес. Она

отдает себя другим великодушно и свободно принимает от них помощь.

Боязнь быть отвергнутым, связанная с независимым положением, с опорой на собственные ноги, уходит корнями в ранние переживания, которые имели место в семье. Во многих семьях ребенка часто ставили в ситуации, когда он чувствовал себя отторгаемым, если не выполнял указания родителей. Некоторые мамы без колебаний лишали своих детей ласки и нежности, если те не слушались или в чем-то перечили им. Либо ребенок выполняет требования родителей, либо ему дают понять, что он чужой. Мы увидим результаты такого воспитания на примере изучения конкретного случая, который будет представлен позже.

Но за этой внешней покорностью кроется чувство бунта, которое со временем становится все настойчивей. У пациентов с сильной депрессией можно обнаружить следующее отношение, как правило, запрытанное глубоко, — «Меня вынудили почувствовать себя нелюбимым и ненужным. Сейчас мне действительно уже ничего не нужно». Может показаться, что такое упорство объединяет борцов за общее дело, но редко служит для них общим чувством. Люди, у которых нет веры, не родственны по своему духу, хотя и могут оказаться по одну сторону баррикады или в рядах одной демонстрации.

Леча депрессивного пациента, нужно понять его упорство, его несговорчивость и принять его бунт. Только при помощи своего бунта он может мобилизовать свои чувства, которые освободят его и сделают настоящей личностью. Он протестует против системы, которая лишила его права быть самим собой и лишила его чувства безопасности, которое ассоциируется с этим правом — правом любить и быть любимым. Но не в своем бунте он обретет необходимую для себя веру или твердую землю, на которую сможет встать. Бунтовщик все еще является чужаком, не принадлежащим обществу, бунтовщиком, который страстно желает принадлежать ему, но не может или не хочет признать своего желания.

Мы просим пациента не отказываться от бунта, а лишь выйти за его пределы и приблизиться к вере в жизнь, которая превосходит любую систему или идеологию. Связывая его с чувствами своего тела, с животной сексуальностью и, наконец, с землей, откуда он появился, мы возвращаем его человеческому роду и царству природы. Мы возвращаем его к той первичной вере, которая служила поддержкой его самым древним предкам, — вере в то, что он был рожден для этого мира и что мир предназначен для него. Как и почему заземление индивида может осуществить эти цели — требует дальнейшего исследования.

Заземление — это биоэнергетическая концепция, а не просто психологическая метафора. Когда мы заземляем электричество, мы обеспечиваем разрядку выход его энергии. В человеке заземление также служит для выхода или разряда телесного возбуждения. Избыток энергии живого организма постоянно разряжается через движения или через половые органы. И то, и другое — функции нижней части тела. Верхняя часть тела в основном ответственна за поглощение энергии — либо в виде еды и кислорода, либо в виде сенсорной стимуляции и возбуждения. Эти два основных процесса зарядки наверху и разрядки внизу обычно находятся в равновесии. Внутри тела происходит энергетическая пульсация: чувство движется вверх, по направлению к голове, когда мы нуждаемся в энергии или в возбуждении, и — вниз, по направлению к нижней части тела, когда нам необходима разрядка. Если человек не может зарядиться в достаточном объеме, то он будет слабым, «недозаряженным», без жизненной энергии. Если же он не может разрядиться в необходимом объеме, он повиснет в воздухе, потеряв связь с землей. Он может «повиснуть» на какой-то иллюзии, будучи не в состоянии спуститься на землю, пока не рухнет сама иллюзия, за которую он цеплялся. Но человек даже после этого не сможет удержаться на земле, если он не обучен основам заземления разряда.

Функция разрядки переживается как удовольствие. Мы можем судить об этом по своим общим переживаниям, которые говорят нам, что разрядка любого состояния напряжения или возбуждения приятна. Нам известно это также от сексуального удовольствия, когда разрядка чувств протекает наиболее интенсивно. На это указывал еще Зигмунд Фрейд, а Вильгельм Райх в своих трудах более подробно изложил это явление. Мы также знаем, что такое боль, возникающая от неспособности разрядить состояние напряжения. Мы можем предположить, что «зависший» индивид находится в состоянии боли, однако он не переживает свою боль на сознательном уровне. Он намертво приварил себя к ней, сделав структуру своего тела жесткой и неподвижной. И он боится расслабить свою жесткость, так как это вызовет боль. Когда такое «зависшее» состояние становится второй натурой человека, он перестает осознавать свою жесткость. То, что он в действительности ощущает, — это отсутствие удовольствия в своей жизни, вынуждающее его усиливать стремление к богатству, успеху,

славе или добиваться любой другой цели, которую поставила перед ним иллюзия. Он оказывается зажатым в порочный круг, который будет уносить его по спирали все выше и выше, пока не рухнет иллюзия и он не упадет резко в депрессию.

Заземление способствует получению удовольствия, которое затем побуждает человека получить больше заряда в каждой сфере деятельности, где только возможно удовольствие. Жизненный процесс может рассматриваться с биоэнергетической точки зрения как наполнение возбуждения наверху — разрядка через удовольствие внизу — следующая зарядка наверху (следующее возбуждение) — новая разрядка внизу (новое удовольствие). Если вы оборвете или уменьшите способность организма к переживанию удовольствия, то сразу же ограничите все его выходящие импульсы. Когда человек перестает получать удовольствие от того, что он просто жив, ему становится труднее дышать, ухудшается аппетит, исчезает интерес к жизни. Пульсирующий поток чувств или энергии в теле можно сравнить с маятником, который приводит в движение жизнь легко и непринужденно. В «зависшем» человеке этот поток ослаблен; у человека в состоянии депрессии он, кажется, совсем остановился. На самом деле любое нарушение в заземлении подобно разрушению нескольких основных корней, питающих дерево. Уничтожьте эти корни — и вы увидите, долго ли оно сможет простоять вертикально. Заземление связывает корнями человека с его основными животными или телесными функциями, питая и поддерживая при помощи этой связи его духовные переживания, которые ассоциируются с движением чувств и энергии к голове. Его ноги уходят вниз, в землю, а руки вытянуты вверх, к небесам, взгляд пытается охватить безграничное величие Вселенной; дух парит от восхищения чудом жизни, от сознания своей принадлежности всему окружающему бытию. Такая волна чувств, поднимающаяся вверх, от корней человека, которые связывают его с землей, является телесным отражением всех его духовных переживаний. Она также является основой всех религиозных переживаний. Эта волна — чудо жизни, которое, преодолевая земное притяжение, дает ощущение своей собственной вздымающейся ввысь силы.

Когда плод падает на землю, семена, содержащиеся в нем, обычно прорастают и стремятся внедриться в почву. Такой процесс проходит быстрее и легче, если сам плод и его семена уже созрели. Но ни прорастание, ни имплантация не будут полноценными, если плод сорвут с дерева, не дав ему созреть. В таком же положении оказывается и ребенок, если его раньше положенного срока отнять от матери. Он, естественно, будет стремиться вернуться к своей матери, чтобы закончить прерванный процесс своего созревания. Сам того не осознавая, он будет задействовать всю имеющуюся у него энергию на попытки достичь этой цели. Но если разлучение было окончательным, то первоначальное воссоединение уже нельзя будет осуществить, как и нельзя снова прирастить оторванный плод к дереву. Какими бы энергичными ни были эти попытки, они все равно обречены на неудачу. В этом заключается дилемма оральной личности, она же и объясняет ее предрасположенность к депрессии.

Процесс заземления индивида, таким образом, является процессом, помогающим ему завершить свое созревание. В течение тех лет, за которые человек созрел в физическом плане, он оставался незрелым в плане эмоциональном. Он так и не научился стоять на своих собственных ногах, потому что все еще ожидал слишком многого от других. Его живот не был наполненным, потому что он продолжал ждать и надеяться, что другие заполнят его. В этом и заключалась его нереальность. Но никто не может сделать это за него. Он должен сделать это для себя сам, пусть даже с помощью терапевта.

Как же это можно сделать? В биоэнергетической терапии мы начинаем с дыхания, следуя примеру традиций Востока, в частности йогов. В дыхании заключена тайна жизни, ибо оно, снабжая энергией метаболизм пищи, поддерживает тем самым огонь жизни. Но этим его функция не ограничивается. Как говорит Дюркгейм: «Дыша, мы принимаем участие, сами не осознавая того, в более важной и глубокой жизни». Основанием для такого утверждения является то, что дыхание — это процесс расширения и сжатия всего тела, который протекает одновременно как на сознательном, так и бессознательном уровне. Здоровое дыхание — в значительной степени неосознанный процесс, но через ощущения тела, которые возникают в результате полного и глубокого дыхания, мы начинаем осознавать пульсирующую жизнь наших тел и чувствовать, что мы едины со всеми живыми созданиями пульсирующей Вселенной.

Чтобы достичь такого состояния единства и самореализации, человек должен дышать глубоко брюшной полостью. Дыхательная волна зарождается внутри живота, в области, которую японцы называют жизненным центром человека. По мере того, как она движется вверх, достигая горла и рта, происходит вдох. Затем волна протекает в противоположном направлении и заканчивается выдохом.

Можно наблюдать, как эти волны проходят через тело либо полными и свободными, либо ограниченными и спазматическими движениями. Каждая область блокирует волну и искажает восприятие пульсации. Такие блоки можно обнаружить на всем протяжении — от головы до ступней.

Я опишу некоторые из этих блоков, чтобы показать, как они препятствуют естественному дыхательному циклу. Если живот удерживается в зажатом, втянутом состоянии и ягодицы напряжены, то брюшная полость будет мало задействована в дыхательных движениях. Дыхание будет либо грудным, либо диафрагмальным, со слабыми ощущениями в нижней части тела. Это напряжение мускулов развилось в брюшной полости как средство обуздания сексуальных чувств, контроля за функциями выделения, а также чтобы уменьшить боль, вызванную упорным плачем, при помощи которого так и не удалось вызвать у родителей положительного ответного чувства. Напряжение в области диафрагмы, образовавшееся в результате страха, вызывает также поднятие нижних ребер. Это приводит к расщеплению единого чувства в теле, создавая кольцо напряжения вокруг поясницы.

Верхняя половина тела тоже часто имеет свои специфические области напряжения, которые мешают естественному глубокому дыханию. Жесткая, напряженная грудная клетка снижает ощущения в этой части тела, особенно ощущения, связанные с сердцем. Когда сердце заключено в жесткую грудную клетку, любовь такого человека не будет свободной, она будет зажата и ограничена. Спазмы мышц в плечевом поясе, которые препятствуют естественным движениям рук или походке, также влияют на дыхание человека. Они не дают ему полностью выдохнуть, что вызвало бы ощущения в области таза. Эти спазмы подвешивают человека, будто на вешалку для одежды, не давая ему полностью достичь фазы выдоха дыхательного цикла. Кроме того, плечевое напряжение поднимает вверх центр тяжести тела.

Наиболее важным является напряжение мышц горла и шеи. Эти напряжения образовались в результате блокирования крика и плача. Ограничивая проход воздуха, они уменьшают подачу кислорода и снижают энергетический уровень организма. Напряжения в горле часто переходят вверх, к голове и рту, потому что они также являются частями общей задержки процессов сосания и лизания. По своей природе млекопитающее животное — существо, которое лижет и сосет. При дыхании мы засасываем воздух. Работая с пациентами, я обнаружил, что любые нарушения в нормальных сосательных действиях связаны с соответствующими нарушениями дыхательного процесса.

Наконец, существует кольцо напряжения вокруг основания черепа. На задней поверхности шеи это напряжение можно нащупать в спазмах маленьких затылочных мускулов. Спереди головы его можно нащупать в жесткости мускулов, которые приводят в движение челюсть. Такое напряжение влияет на подвижность челюсти, удерживая ее либо во втянутом, либо в вытянутом положении. Каждое положение имеет свое специфическое значение: втянутая челюсть указывает на препятствия в самоутверждении, выступающая челюсть — символ твердости и неповиновения. Так как напряжение челюсти включает в себя и напряжения внутренних крыловидных мышц, находящихся у основания черепа, то это кольцо напряжения фактически является слоем, который блокирует поток чувств из тела к голове.

Существуют и другие области хронического мышечного напряжения, которые нарушают дыхательные волны и блокируют полный, свободный поток возбуждения в теле. Например, спазмы длинных мышц спины и ног создают общую жесткость тела, которая мешает прохождению потока волн возбуждения. В других случаях можно обнаружить зоны разрушения в теле, где оно, находясь в ригидном состоянии, ослабло, не выдержав стресса. Эти области разрушения являются мощными преградами для потока возбуждения и чувств.

Каждый терапевтический подход, направленный на заземление человека, должен значительно ослабить эти мышечные напряжения. В биоэнергетическом анализе это достигается при помощи установления контакта человека с его напряжениями, то есть ему помогают ощутить их. Можно попросить пациента сделать определенные выразительные движения, которые бы задействовали его неподвижные области, или можно выборочно надавить на напряженные мускулы, чтобы добиться их быстрого расслабления. На следующем этапе пациент должен понять значение этих напряжений: во-первых, какие импульсы или действия неосознанно сдерживаются этим напряжением? Во-вторых, какую роль играет напряжение в экономии энергии тела, то есть как оно действует, чтобы ограничить чувства и возбуждение? Наконец, в-третьих, какие последствия оно оказывает на поведение и на настроение? Если мы хотим освободиться от этих напряжений навсегда, а не просто на какое-то время, то нам необходимо понять, их происхождение. Пациенту следует понять связь между его телесным поведением — схемой напряженных участков — и переживаниями жизни, особенно теми, которые

относятся к его детству. После всего этого должна произойти абреакция [освобождение от напряжения, — прим.] определенной силы. Импульсам, заблокированным мышечным напряжением, следует дать выход в контролируемых рамках терапевтической обстановки. Например, пациентов можно побудить выразить обычным голосом или криком их отрицательные чувства или даже враждебность по отношению к своим родителям, когда подобные действия в самом деле совпадают с их чувствами. Однако все это можно сделать при условии, что такое поведение затем не будет воспроизведено в реальной жизни.

Я не хочу, чтобы у вас сложилось впечатление, будто работа по заземлению пациента ограничивается только ее физическим аспектом. Психические аспекты требуют не меньшего внимания, чем физические. Грубо говоря, я бы сказал, что терапевтическое время нужно разделить поровну между этими двумя аспектами. Любая форма психотерапии, которая может принести пациенту пользу, должна находиться в арсенале хорошего терапевта. Отличительной чертой биоэнергетического анализа является то, что он телесно ориентирован, и это обеспечивает четкую и объективную основу как для диагностических наблюдений, так и для улучшения терапевтического лечения.

По мере уменьшения различных мышечных напряжений можно быстро заметить изменения в теле пациента. Его лицо и глаза становятся намного светлее, что указывает на более сильный приток возбуждения к этим местам. Более яркий цвет и теплота в ступнях свидетельствуют не только об улучшении циркуляции крови, но также указывают на более сильный энергетический заряд. Уменьшение высокого, узкого свода стопы или улучшение мышечного тонуса в плоских ступнях также является положительным признаком. Но самое важное изменение произойдет в ногах, которые из пассивных органов, использовавшихся, главным образом, для поддержания туловища, станут активными органами взаимодействия с окружающей средой. Натренированный наблюдатель без труда заметит все эти изменения. Это становится еще более заметным, когда естественная подвижность таза восстановлена с помощью открывшейся связи с ногами. Теперь можно увидеть, как дыхательные волны проходят через все тело и попадают в ноги.

Пациент со своей стороны сообщает, что ощущения в его ногах и ступнях приняли новый, более энергичный характер; что он чувствует себя «в них», а не просто «на них». Он стал осознавать свой контакт с землей и чувствовать себя на ней более уверенно. Он говорит, что чувствует свою связь с телом, со своей сексуальностью. Обладать такой связью — не значит обладать идеальным здоровьем. Я считаю, что это лишь минимум здоровья, которое должен иметь человек. Не иметь связи со своим телом и с землей означает патологию на органическом уровне.

### Биоэнергетические упражнения по установлению связи с землей

Да, это правда, что большинство людей нуждаются в помощи терапевта, чтобы проработать свои тревоги, мешающие им находиться в полном контакте с землей. Однако, чтобы ускорить этот процесс, каждый может многое сделать для себя самостоятельно, практикуя некоторые простые биоэнергетические позы и упражнения. На самом деле, я даже побуждаю своих пациентов выполнять эти упражнения регулярно, так как считаю, что то, что человек делает для себя сам, окажется более ценным в конечном итоге, чем то, что делают для него другие. Если при выполнении упражнений у вас появится чувство тревоги, постарайтесь понять его с точки зрения своих детских переживаний и продолжайте выполнять это упражнение вместе с ним.

Первый шаг к заземлению заключается в том, чтобы научиться стоять со слегка согнутыми коленями. Когда колени удерживаются в жестком, распрямленном положении, что является широко распространенной позой большинства людей, вся нижняя часть тела становится неподвижной. Примите следующее положение: ступни параллельны друг другу, расстояние между ними около шести дюймов (15 см; 1 дюйм ~2,5 см). Согните колени так, чтобы вес тела был равномерно распределен между пятками и подушечками ступней. Остальная часть туловища должна находиться в прямом положении, руки свободно свисают вдоль боков. Вы достигнете лучших результатов, если будете стоять босиком или в обуви на плоской подошве. По возможности сохраняйте это положение в течение приблизительно двух минут (рис. 1.)



Рис. 1

Рот следует слегка приоткрыть с тем, чтобы дыхание было свободным и полным. Позвольте животу выступать наружу, но не прикладывайте для этого усилий. Если вы будете удерживать живот втянутым, то это затруднит ваше дыхание и будет бесполезной тратой энергии. Вам уже не придется поддерживать себя своими внутренностями, если вы позволите вашим ногам и спине выполнять эту функцию, для которой они и были предназначены.

Дыхательные движения должны достигать живота. Спину нужно держать прямой, но не напряженной, а ягодицы и таз следует сохранять в расслабленном и свободном состоянии.

Цель этого упражнения — установить связь с вашими ногами и ступнями. Это произойдет по мере развития в них ощущений. Внимание сосредоточьте на ступнях и попытайтесь сохранять равновесие между пятками и подушечками ступней. В процессе выполнения вы можете ощутить непроизвольную дрожь в ногах или в теле, ваши ноги могут начать вибрировать или дрожать. Эти непроизвольные движения указывают на поток чувств в вашем теле. Дайте им развиваться до той степени, в которой вы чувствуете комфортно с ними. Ощутите ваше тело и посмотрите, можете ли вы почувствовать его жизненную энергию. Когда вы почувствуете боль в этой позиции или поймете, что ваши ноги больше не выдержат, смените позицию, перейдя ко второму упражнению (рис. 2).



Рис. 2

Во второй позиции ступни расставлены на ширине восемь дюймов (20 см), носки слегка повернуты внутрь. Колени сгибать до тех пор, пока кончики пальцев рук не коснутся земли, голову склонить. Затем, удерживая кончики пальцев рук на земле, постепенно начинайте распрямлять колени до появления ощущений вибраций в ногах. Если мышцы подколенных сухожилий на задней поверхности бедер слишком сжаты, то такие движения могут вызвать некоторую боль. Не пытайтесь полностью распрямить колени и зафиксировать их в таком положении, сделав их жесткими: этим вы сведете на нет ценность упражнения.

В этом упражнении, как и в предыдущем, рот нужно открыть, поддерживая полное и свободное дыхание. Вес тела целиком сосредоточен на ступнях. Кончики пальцев рук лишь слегка касаются земли. Тело нужно уравновесить между пятками и подушечками ступней.

Эта поза даже в большей степени, чем первая, способствует образованию вибраций в ногах. Однако это не всегда происходит с каждым при первой попытке; а людям, которые неосознанно держали свое тело в жестком положении, может понадобиться несколько повторений, прежде чем

появятся эти ощущения. Сущность этих вибрирующих движений будет объяснена более подробно позже. Появление таких движений увеличивает количество ощущений в ногах и ступнях, что является целью этих упражнений. Нужно удерживать эти позы в течение одной или двух минут, но при появлении боли или усталости их выполнение следует прекратить. Тот, кто выполняет эти два упражнения, также заметит, что его дыхание стало более глубоким и что улучшилась циркуляция крови в ладонях и ступнях. Изредка могут появляться ощущения звона в ушах или парестезии [спонтанно возникающие неприятные ощущения онемения или покалывания, - прим.], если занимающийся чересчур перенапрягся. Они также свидетельствуют о том, что занимающийся дышал глубже, чем обычно. Эти явления исчезают, когда дыхание приходит в норму.

При регулярном выполнении эти два упражнения могут сильно увеличить заземление человека. Те пациенты, которые выполняли их, сообщают о множестве положительных эффектов. Например, один аналитик во время биоэнергетического тренинга осознал тот факт, что он всегда стоял с прямыми, напряженными коленями. Он написал мне впоследствии: «Когда я стою с согнутыми коленями, то чувствую себя неестественно. У меня складывается впечатление, что я пресмыкаюсь перед кем-то. Но я также заметил, что стал чувствовать себя более уверенно и уравновешенно. Мои друзья говорят, что я стал выглядеть более энергичным и подтянутым. И конечно же, за все это время я стал лучше ощущать свои ноги». Если продолжать тренироваться, то поза с согнутыми коленями станет более естественным положением тела. Человек начнет осознавать, что с выпрямленными коленями он оказывается в пассивной позиции, потому что она смещает вес тела на пятки и разрушает гибкость коленных движений. Это хорошо известно спортивным тренерам; поэтому я не был удивлен, когда услышал, что один футболист научился лучше принимать мяч, сгибая при этом колени.

Другая история, рассказанная еще одним моим пациентом, показывает ценность второго упражнения. Он был певцом и актером. На концертных пробах, пока остальные певцы отработывали свою гамму за кулисами, мой пациент заземлял себя в наклонном положении, приводя свои ноги в состояние вибрации. В результате, вместо того чтобы взвинчивать себя нервным напряжением, он, чувствуя себя расслабленным, пел легко и непринужденно. Он успешно прошел концертные пробы, и ему удалось получить работу. Часть своего успеха он приписал именно этому упражнению.

Сталкиваясь с неожиданным шоком, тело, естественно, будет реагировать отвердением и напряжением. Такая реакция предотвращает серьезные разрушения, которые шок может нанести организму; но одновременно она делает тело неподвижным и ограничивает его возможности справиться со стрессовой ситуацией. Как правило, за первоначальной реакцией напряжения следует мобилизация человеческих сил для борьбы или отступления, после того как адреналин поступил в кровь. Как только тело вступает в действие, мускулатура расслабляется. Но если человек остается напряженным, удерживая свое тело в жестком состоянии, расслабление не наступает и организм не может нейтрализовать последствия шокового удара. Оставаясь в напряжении, он продолжает функционировать в крайне неблагоприятных для себя условиях.

Выпрямленные колени являются частью реакции отвердения частей тела, которая также включает в себя задержку дыхания и приведение в состояние тревоги внешних рецепторов, особенно дистанционных сенсоров зрения и слуха. Учитывая тот факт, что человек привык стоять с зажатými коленями, можно сделать вывод, что он постоянно держит себя в состоянии напряжения и тревоги. Он не осознает всей важности положения своего тела, поскольку оно стало второстепенной для него сущностью. Он утратил связь со своей первой или подлинной сущностью. Если бы ощущение постоянной тревоги и напряжения не было таким распространенным в наши дни, если бы мы постоянно не взвинчивали себя борьбой с вереницей кризисов и проблем, — то мы смогли бы осознать, что потеряли связь со своей первичной или животной сущностью. Мы будем принимать состояние постоянной тревоги и напряжения до тех пор, пока не осознаем всех его вредных последствий для наших тел. Мы можем даже гордиться нашей способностью выдерживать напряжение и стресс, не понимая, что этим самым мы сами создаем для себя эту бессмысленную тревогу и напряжение, чтобы добыть мнимое удовлетворение для своего эго.

На человека, который не в состоянии выдержать это напряжение, смотрят как на слабака. А если он дает волю своим слезам, то следует еще более сильное унижение. Воспитанием ему внушили, что нужно рассматривать свою неудачу или крах как моральный позор. И тем не менее тот человек, который не может потерпеть крушения, не может дать волю своим чувствам, уступить или отпустить себя, обречен на постоянное истощение своей жизненной энергии, которое в конце концов неизбежно уничтожит его. Он будет подвержен болезням, вызванным постоянным стрессом: боли в пояснице,

артрит, сердечно-сосудистые заболевания, расстройства пищеварительной системы, такие как язва, колит и др. Поэтому мне кажется, будет благоразумнее научиться принимать крушение в определенных ситуациях и отказываться от ненужной борьбы. Если человек вовремя заляжет на дно, успокоится, то это даст ему прочное чувство безопасности земли, позволит восстановить энергию и силы из источников своего организма. Здесь можно вспомнить рассказ о бое Геракла с Антеем, который обладал способностью восстанавливать свою силу, дотрагиваясь ступнями до земли. Мы не сможем наладить связь с землей, если будем слишком напуганы перспективой неудачи или падения, так как потом вся наша энергия будет направлена вверх. Но почему мы так боимся? Мы не умрем, если не достигнем успеха, однако, должно быть, у нас сложилось впечатление, что все-таки умрем. Чтобы открыть источник этого страха, я пользуюсь простым упражнением. Я прошу пациента встать на одну ногу и сгибать колено до тех пор, пока все части опорной ступни остаются в соприкосновении с поверхностью. Вторая нога, не касаясь поверхности, вытянута назад. Руки вытянуты вперед, а ладони слегка опираются на два стула, расположенные по бокам. Стулья используются для равновесия, а не для поддержки (рис. 3). На полу, в шести дюймах (15 см) от ноги пациента, сложено одеяло.

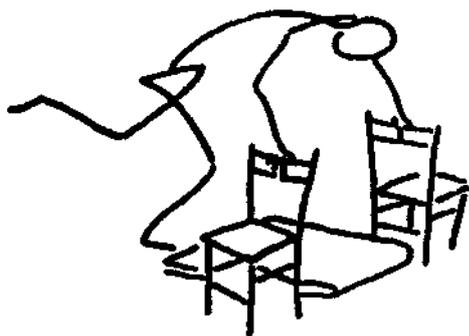


Рис. 3

Пациента просят удерживать такое положение настолько долго, насколько он может, дыша при этом свободно и глубоко, и почувствовать вес своего тела на ступне. Когда он уже не может больше сохранять такую позу, его просят упасть коленом на одеяло. В этом упражнении отсутствует какая-либо опасность получить повреждение, и тем не менее большинство людей боятся позволить себе упасть. Некоторые из всех сил стараются удержать это положение в течение какого-то времени, а другие, наоборот, упадут преждевременно, не желая прилагать никаких усилий. Многие опускаются на пол постепенно. Это упражнение повторяется дважды на каждую ногу. На четвертой попытке я прошу пациента, когда он вот-вот упадет, сказать: «Я сдаюсь». Когда это упражнение выполняется у меня в кабинете, я определяю по тону голоса и по манере высказывания, говорит ли он искренне или его капитуляция наигранна; действительно ли он хочет сдаться или просто говорит это в ответ на мои инструкции. Но и в том, и в другом случае подтекст этих действий обсуждается с пациентом. Третье упражнение обычно выполняется после двух первых, с тем чтобы в теле человека уже появились определенные чувства и ощущения. Поэтому неудивительно, что многие пациенты, когда падают в первый раз или говорят «Я сдаюсь», начинают рыдать. Чувство, когда падаешь и остаешься невредимым, кажется, высвобождает какую-то глубокую тревогу. Упав, пациент чувствует себя в безопасности, находясь в соприкосновении с землей. Лежа на земле, человек временно прекратил борьбу против земного притяжения и перестал вынуждать себя совершать какие-то действия. Но, кажется, немного найдется людей, которые способны отпустить себя таким простым способом. Большинство чувствуют, что они должны быть на высоте, постоянно совершая что-то.

Почему же падение и отказ от борьбы настолько трудно даются даже в таком символическом образе? Когда я обсуждал этот вопрос со своими пациентами, стали очевидны следующие причины. Существует связь между падением и беспомощностью. Быть беспомощным значит быть уязвимым. Можно проанализировать это чувство с точки зрения переживаний и отношений пациента с его родителями. Возможно, он почувствовал себя вынужденным бороться с ними за власть, то есть он боялся, что, если бы он не противился их требованиям, его бы сокрушили и отвергли. Пусть даже он не мог отвечать им тем же, нападая на них в ответ, он все равно ни за что не хотел уступать. Держаться, стиснув зубы, отказываясь отпустить себя, стало, таким образом, конечным выражением его индивидуальности и целостности. Многие пациенты также говорят, что падение означает для них одиночество. Если человек упал, его оставят позади, и никто не придет поднять его. Если у кого-то

были такие переживания в детском возрасте, то теперь нетрудно понять страх падения. Падение вызывает чувство одиночества, которое человек с большой неохотой согласится испытать снова. Нужно ведь успеть за толпой, которая бежит настолько стремительно, что мало кто осмелится остановиться и помочь упавшим. Кроме того, они чувствуют упрямую гордость, которая говорит им: «Тебя же не было со мной, когда мне, ребенку, нужна была твоя помощь. А сейчас я не допущу, чтобы опять мне кто-то понадобился». Такой комплекс и другие скрытые мотивации разрушают нашу способность отдаться чувству любви или без труда заснуть тем крепким и глубоким сном, которым спит ребенок.

У этого упражнения есть еще одно достоинство. С весом всего тела, сосредоточенным на одной ноге и ступне, пациент более глубоко ощущает эту ногу. Он также узнает, что его ноги могут его как поддержать, так и уронить. У него развивается больше ощущений в ступнях, и он теперь действительно может почувствовать, что буквально значит стоять ногами на земле.

Держа в уме цель, на которую направлено это упражнение, читатель может регулярно выполнять его у себя дома. После него всегда нужно выполнять упражнение на расслабление. Когда на четвертой попытке человек падает, я предлагаю ему остаться на коленях, руки упираются локтями в пол, соприкасаясь друг с другом, голова лежит на ладонях (рис. 4). Человек находится в молитвенной позе.



Рис. 4

Ценность этой позы в том, что голова находится в непосредственной близости от земли, символично опуская это человека ниже уровня его тела. Она также позволяет свободно свисать брюшной поверхности, особенно животу. Задняя часть должна быть выдвинута назад, как можно дальше. Это позволит проникать дыханию глубоко в брюшную полость, а также расслабить анальное и ягодичное напряжение. В таком положении следует оставаться не менее двух минут, чтобы почувствовать расслабляющий эффект свободного свисания живота. Еще одна поза, которую я использую, чтобы помочь пациентам почувствовать жизненный центр их сущности, представляет собой разновидность второго упражнения. После того как пациент принял позу второго упражнения и продержался так около минуты, я прошу его согнуть колени до конца и выпрямить руки вперед так, чтобы они почти касались пола. Вес тела нужно перенести вперед, но пятки не должны отрываться от поверхности пола (рис. 5).

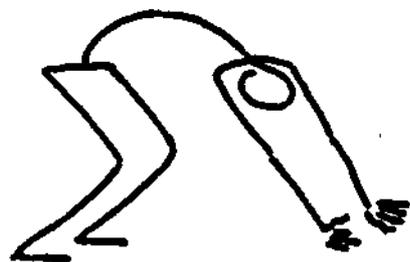


Рис. 5

Пациента просят удерживать эту позу так долго, как только он сможет, но при этом он не должен чрезмерно напрягаться. Это положение растягивает четырехглавую мышцу бедра, и его трудно сохранять в течение долгого времени, если эти мускулы зажаты или сокращены. Эта поза также способствует проникновению дыхания глубоко в область таза. Я не хочу сказать, что человек вдыхает воздух в таз. Согнутая поза вынуждает его задействовать и расширять глубокую область брюшной полости с тем, чтобы произвести полный вдох. В результате человек чувствует, что полость таза оживает, и для многих людей это упражнение — один из лучших способов достичь этого результата.

В этой позе, как и во всех остальных, занимающемся важно дышать свободно и глубоко через

рот. В этих упражнениях используется дыхание ртом, потому что позы оказывают значительную нагрузку, и человеку потребуется как можно больше кислорода. Дыхание через рот также позволяет челюсти свободно свисать, что уменьшает напряжение, которое обычно присутствует в челюстных мышцах, когда рот закрыт. Более полное и глубокое дыхание заряжает организм и способствует развитию вибрирующих движений в ногах. При выполнении этого упражнения можно часто ощутить очень сильную дрожь в ногах. Частично это объясняется напряжением, которому подвергаются мышцы ног. Постепенно они устают, и их способность сопротивляться падению ослабевает. У некоторых колени начнут трястись, и такие трясущиеся движения будут отличаться от естественных вибраций. Дрожа, колени раскачиваются из стороны в сторону, что является хорошо известным признаком страха. В то время как естественные вибрирующие движения — это небольшие колебания вверх-вниз или мелкая дрожь, продолжающаяся не более одной минуты. Если все эти упражнения выполнять регулярно, напряженные мышцы постепенно расслабятся. Ощущения начнут проникать более свободно в нижнюю часть тела, в ноги и ступни. Многие из моих пациентов обнаружили, что физическое состояние их ступней и ног значительно улучшилось в результате выполнения этих упражнений. Хотя такой результат можно было ожидать и заранее, он не является главной целью. Основная цель — установить связь человека с его телом и с землей, причем не на уровне какой-то интеллектуальной концепции, а на уровне чувственного опыта.

Когда человек чувствует, что мышцы ног начинают уставать при выполнении последнего упражнения, ему следует дать себе упасть на колени и принять описанную в четвертом упражнении позу расслабления и покорности. Не нужно бояться быть покорными, ибо мы покоряемся своему телу, земле и жизни. Мы покоряемся единственной силе, которая в конечном счете сможет нас поддержать. Это — живительная сила земли, питающая тела всех растений и животных. Если эта сила покинет нас, тогда никакой интеллект, никакая воля не смогут обеспечить наше выживание.

В этом разделе я описал несколько простых биоэнергетических упражнений, которые часто используются в биоэнергетической терапии, чтобы помочь пациенту прочнее заземлиться. Существуют и другие упражнения, преследующие ту же цель. Например, рекомендуется сидеть на бедрах, со скрещенными ногами (поза туземцев или лотоса). Некоторые упражнения работают непосредственно со ступнями: например, можно поставить подошву на рукоятку теннисной ракетки и давить на нее, чтобы тренировать продольный свод стопы. Можно также и самому придумать специальные позы или упражнения, чтобы проработать особые области напряжений и зажатостей. Они будут эффективными, только если человек поймет, что их цель — освободить его от определенных шаблонов мышечного напряжения или зажатостей, которые ограничивают его подвижность и блокируют способность взаимодействовать с окружающей средой.

В нашей культуре у людей возникла огромная потребность «опуститься» к земле, успокоиться. Я уже говорил о том, что мы представляем собой общество, взвинченное до предела постоянной борьбой с бесконечными кризисами. И если человек не сможет успокоиться естественным способом, через свое тело, у него будет постоянно возникать соблазн и дальше прибегать к наркотикам или к алкоголю. Если он сам естественным образом не опустится, он будет повержен депрессией.

### 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ДИНАМИКА ДЕПРЕССИИ

#### Депрессивное состояние

В предыдущих главах я показал, что депрессивная реакция происходит у людей, которые преследуют нереальные цели и которые потеряли связь с реальностью. Я также указал, что причиной депрессивной реакции является крушение иллюзии — не той иллюзии, которая сознается человеком, а той, которая, будучи не осознанной им, определяла его поведение. Большинство психиатров считают, что депрессивная реакция наступает в результате утраты чувства самоуважения. Если именно эта потеря несет ответственность за депрессивную реакцию, то мы должны тщательно исследовать основу самоуважения, чтобы узнать, почему она так уязвима для разрушения. Я считаю, что это еще раз требует рассмотрения феномена депрессии, особенно энергетического процесса, который лежит в основе самоуверенности и самоуважения.

Слово «депрессия» сегодня используется в довольно широком смысле для описания любого

унылого настроения. Но не всякое уныние является состоянием депрессии, и между ними нужно провести четкое различие. Если нам не удастся провести такое различие, то мы совершим ошибку, рассматривая депрессивную реакцию как нормальную при некоторых условиях. Например, мы можем предположить, что для человека будет совершенно естественным впасть в депрессию, когда он переживает потерю — финансовую, личную или какую-нибудь другую. Такого взгляда придерживался Лонг Джон Небел. Во время радиointервью со мной по Эн-би-си он спросил: «Разве вы не считаете, что для человека будет нормальной реакцией впасть в депрессию, после того как повышение по службе, которого он ожидал в течение долгого времени, так и не состоялось?»

Он был немало удивлен, когда я ответил, что нет, не считаю. Нормальной реакцией на такую ситуацию будет разочарование. «Тогда какая между ними разница?» — спросил он.

Депрессивная реакция лишает человека движения. Он не в состоянии собрать воедино свои желания и энергию, чтобы продолжать заниматься своей обычной деятельностью. Он чувствует себя поверженным, его охватывает чувство безнадежности. И пока депрессия будет продолжаться, он не будет видеть смысла прилагать какие-либо дальнейшие усилия. Разочарование может принести человеку чувство грусти, но оно не лишает его движения. Он может говорить о своем разочаровании или как-то иначе выражать свои чувства, чего часто не может сделать человек, находящийся в депрессии. В результате разочарования он может заново оценить свои стремления или найти другие средства для их осуществления. У него нет чувства безнадежности, которое характерно для человека в депрессии. Он не утратил свои жизненные интересы и энергию.

В отличие от разочарования у депрессивной реакции могут отсутствовать какие-либо явные причины. В большинстве случаев она наступает, когда все, кажется, идет хорошо, а иногда наступает даже в тот момент, когда человек вот-вот осуществит или уже осуществил свою амбицию. Например, у одного человека началась депрессия, когда он продал свой бизнес больше чем за миллион долларов. Это было его целью на протяжении многих лет, и он затратил немало усилий, чтобы достичь ее. Однако когда продажа состоялась, у него наступила депрессия. Я слышал похожую историю от еще одного моего пациента. Тот впал в депрессию, когда ему предложили большую сумму денег за бизнес, который он постепенно создавал и планировал продать в будущем. Очень часто можно услышать о депрессии, наступившей у людей, когда они ушли на пенсию, которую с нетерпением ждали все эти годы; или о депрессии театральных деятелей, когда успех и слава, к которым они так стремились, уже были у них в руках.

Такое явное противоречие между успехом и депрессией можно объяснить, если мы предположим, что успех был не настоящей целью человека. Если бы этой целью была любовь, например, и успех неосознанно воспринимался бы человеком как средство приобретения любви, то становится ясно, что неудача добиться этой цели может закончиться сильным разочарованием. Но поскольку люди утратили связь со своим телом, так же как и со своими чувствами, они не могут ощутить своего разочарования и, будучи не в состоянии выражать какие-либо чувства, они впадают в депрессию.

Но далеко не всегда возможно связать начало депрессии с каким-то определенным, непосредственным событием. Депрессивная реакция может подкрасться так незаметно, что к тому времени, когда она достигнет своего пика, человек может совсем забыть, какое именно событие привело ее в действие. Но знание катализатора мало помогает даже в тех случаях, когда он известен. Женщина, которая пришла на терапию в состоянии депрессии из-за распада ее брака, была так же не способна бороться с ней, как и человек, чья депрессия не имеет очевидной причины.

В жизни мы часто переживаем состояния уныния, которые, однако, не являются депрессивными реакциями. В дополнение к разочарованию человек может быть угнетен каким-либо отказом или упасть духом из-за неудачного события. Каждое из указанных чувств имеет свой эмоциональный оттенок грусти, отличающий его от состояния депрессии, и если он разорвал связь с этим чувством, у него разовьется депрессия. Пояснить вышесказанное утверждение можно на следующем примере. Пациент на мой первый вопрос «Как вы себя чувствуете?» часто отвечает — «Я чувствую депрессию». Однако, глядя на него, я вижу, что на его лице отражается грусть, которая вот-вот перейдет в плач. Когда я указываю ему на это, он может сказать следующее: «Что ж, да, я действительно чувствую грусть». Как ни странно, но признание и принятие этого чувства изменяет само настроение. Пациент больше не чувствует себя в такой глубокой депрессии, в какой он был, когда блокировал осознание своей грусти.

Психотерапевтам уже давно известен тот факт, что если дать пациенту выплакаться или

разозлиться, то это ослабит хватку депрессии. Плач — более подходящая эмоция, потому что депрессивная реакция связана с ощущением утраты. Фрейд, который изучал депрессию в форме ее наиболее сильного проявления — меланхолии, считал, что она была вызвана подавлением чувства горя. В некоторых случаях первые следы горя можно обнаружить в раннем детстве, когда человек пережил утрату важного для него объекта любви. Позже психоаналитики стали связывать ее с подавлением злости или ярости, которые были вызваны мучительными переживаниями утраты предмета любви. Со своей стороны, я обнаружил, что дело не в том, какая эмоция выражается или подавляется. В большинстве случаев достаточно выразить любую эмоцию, чтобы вывести человека из состояния депрессии.

Поскольку подавление эмоций вызывает депрессию, сама она не может рассматриваться как эмоция. Она представляет собой отсутствие каких-либо эмоций. Она не является настоящим чувством, человек не чувствует депрессию. Ее не следует путать с подлинным чувством — например, с таким чувством, как уныние, — состояние, включающее в себя элементы грусти и одиночества. Чувства и эмоции являются реакциями организма на события во внешней окружающей среде. Депрессивное состояние характеризуется нехваткой или отсутствием взаимодействия с окружающим миром. Чувства меняются, по мере того как изменяется внешняя обстановка, вызывающая различные реакции со стороны организма. Например, подходящая компания может «вытащить» человека из его унылого настроения. Человек же, находящийся в состоянии депрессии, никак не отреагирует на изменение внешних обстоятельств.

Депрессия — это потеря организмом своей внутренней силы, которую можно сравнить с потерей воздуха в воздушном шаре или в шине. Эта внутренняя сила представляет собой постоянный поток импульсов и ощущений из жизненных центров тела к его периферии. В действительности то, что движется в нашем теле, является энергетическим зарядом. Этот заряд приводит в движение ткани и мускулы, которые стоят на его пути, вызывая различные ощущения или чувства. Когда он завершается действием, мы называем это импульсом — толчком изнутри. В состоянии депрессии образование импульсов сильно ограничено, как по их количеству, так и по их силе. Такое уменьшение ведет к потере чувств внутри и к потере способности совершать какие-либо действия снаружи. Поэтому мы можем рассматривать депрессию как внутренний коллапс (крушение), имея в виду, что способность организма реагировать подходящими импульсами на события внешней среды значительно уменьшилась.

Подход с точки зрения импульсов и силы, которую они производят, проясняет наше понимание сущности депрессии. Импульсы оказывают давление вовне и обычно заканчиваются той или иной формой выражения. Выражение в буквальном смысле означает силу, движущуюся наружу. За каждым желанием, чувством или мыслью стоит импульс, который можно определить как энергетическое движение изнутри организма во внешний мир. Каждый импульс, идущий наружу, представляет собой желание, вызывает чувство или ассоциируется с чувством и заканчивается действием. Так, например, когда у нас возникает импульс ударить кого-то, он представляет собой желание остановить человека, причиняющего нам боль; он также несет с собой чувство гнева, ассоциируется с мыслями, относящимися к ситуации, которая вызвала импульс, и завершается ударом.

Впечатление является противоположностью выражения. Когда импульс влияет на другого человека, то он получает впечатление. Импульсом необязательно должен быть удар — это может быть взгляд, жест или слово. Впечатление — это результат внешней силы, которая воздействует на тело. В живом организме впечатления вызывают ту или иную реакцию со стороны организма, которая означает признание впечатления. Неодушевленные предметы обычно не реагируют на внешние силы. Я могу, например, надавить на кусок замазки и оставить на нем след — впечатление, но замазка не отреагирует никак на него. Чтобы предмет реагировал, он должен содержать в себе некую внутреннюю силу. Наполненный воздухом шар отреагирует на давление моего пальца, потому что в нем содержится такая сила. Сначала он сожмется, но после того как давление будет снято, примет свою первоначальную форму. Со сдувшимся шаром нельзя проделать то же самое. Такое сравнение, может быть, чрезмерно упрощенное, помогает объяснить, почему человек в депрессии не реагирует, как нормальный человек, на стимулы, исходящие из окружающей среды. Он может ощущать их, как и любой нормальный человек, но его недозаряженное тело и сдувшийся дух делают его неспособным взаимодействовать с ними.

## Подавление чувств

Мы не выражаем все наши импульсы постоянно. За время взросления мы учимся, каким импульсам можно дать выход, а какие следует сдерживать. Мы также учимся тому, когда и как можно выражать определенные импульсы. Сознательное сдерживание импульса совершается при помощи произвольной мышечной системы тела, находящейся под контролем сознания или эго. Это происходит на поверхности тела, чуть раньше того момента, когда импульс высвобождается действием. Фактически мускулы, которые были бы задействованы высвобождением импульса, приведены в готовность совершить действие, но блокируются командой из мозга. Причем сдерживающая команда не влияет на другие компоненты импульса. Мы по-прежнему ощущаем наше желание, соприкасаемся с чувствами и осознаем мысль. Блокируется только действие.

Совсем иначе происходит подавление импульсов. В этом случае блокируются все его компоненты. Слово «подавление» означает, что импульс вдавливается под поверхность тела, ниже уровня на котором происходит наше восприятие. Человек больше не ощущает желания и потерял связь со своими чувствами. А когда память или мысль об импульсе вгоняется обратно в подсознание, мы говорим о репрессии. Воспоминания и мысли вытесняются, импульсы и чувства подавляются. Подавление импульсов не является сознательным или выборочным процессом, каковым является сдерживание выражения импульса. Подавление становится результатом постоянного сдерживания выражения, до тех пор пока сдерживание не станет привычным образом поведения и неосознанными действиями тела. В действительности та область тела, которая задействовалась бы в выражении импульса, омертвляется, образно говоря, хроническим мышечным напряжением, развившимся вследствие постоянного сдерживания. Эта область и в самом деле как бы отрезается от сознания с сопутствующей потерей нормальных чувств и ощущений в ней.

Омертвление какой-то одной части тела влияет на его функционирование в целом. Каждая область, которая становится мертвой, снижает жизнеспособность всего организма. Она до некоторой степени ограничивает естественную подвижность тела и затрудняет дыхательную функцию. Таким образом, она снижает энергетический уровень организма и косвенно ослабляет процесс образования импульсов.

В тех ситуациях, когда выражение импульса вызывает для ребенка угрозу, исходящую от его окружения, он сознательно пытается подавить этот импульс. Он может сделать это, снизив свою подвижность и ограничив дыхание. Не двигаясь и не дыша, можно отсечь от себя свои желания и чувства. В отчаянной попытке выжить человек омертвляет все свое тело. Если такое омертвление заходит слишком далеко, то в результате получается шизоидная личность, которую я описал в предыдущей книге. По этой же самой причине такая личность чрезвычайно склонна к депрессии. В шизоидной личности снижено образование всех импульсов.

Ребенок будет также активно подавлять импульс, когда он станет слишком болезненным из-за постоянной фрустрации. Например, ребенок, потерявший свою мать в толпе, будет плакать от боли потери, он не будет или не сможет плакать просто так, без причины. Через какое-то время он перестанет, потому что боль была слишком интенсивной и отняла у него слишком много сил. В данной ситуации мы предполагаем, что никто не успокоит ребенка. Обессилев, ребенок онемевает. Но онемение пройдет, и он заплачет снова, если к этому времени не найдет свою мать. С каждым разом, однако, плач будет постепенно ослабевать. Это ситуация отчаяния и безысходности, потому что ребенок, оставленный один плакать, может умереть. Рене Спитц записала подобные случаи. Обычно в таких ситуациях ребенок вскоре находит свою маму, и травма быстро проходит.

Однако если мать не просто потерялась, а умерла и ребенок остался без ее любви, то ситуация принимает хронический и серьезный характер. Как бы сильно он ни плакал, маму уже не вернуть, и с каждым разом новый поток слез только усилит боль от потери. Рано или поздно ребенок затихнет. Он прекратит плакать и кричать, но при этом он также прекратит любые попытки взаимодействия с окружающей средой. Он будет лежать в своей кровати, ни на что не реагируя, в состоянии депрессии, которое, если затянется достаточно долго, может закончиться смертью.

Ситуация будет лишь чуть менее трагичной, когда мать присутствует физически, но отсутствует эмоционально, то есть остается равнодушной к потребностям ребенка. В этом смысле она также будет потеряна для него. Он будет плакать, прося теплоты и близости, которых она не может ему дать, и он будет продолжать плакать, пока для него не станет слишком больно страстно желать недостижимое. В отличие от ребенка, оставшегося без матери, он выживет, но впоследствии научится подавлять как

свои желания, так и свои чувства.

Ребенок не может принять потерю материнской любви. Он слишком зависит от своей матери или от того, кто ее заменяет. И такая зависимость очень важна для его выживания. Он не может выразить свое горе, как взрослые, которые потеряли любимого человека. Однако многие взрослые также встречаются с большими трудностями, пытаясь дать выход своему горю. Я считаю, что это происходит из-за частичного подавления импульса к плачу в раннем детстве. В результате высвобождение этого импульса становится невозможным в старшем возрасте.

Импульс плача будет подавляться в детях и по другим причинам, кроме исчезновения матери. Многие мамы не могут выносить, когда их ребенок плачет. Будучи не способной правильно отреагировать на плач из-за своих собственных проблем, она с враждебностью отвечает на настойчивые рыдания ребенка, лишая его своей любви. Она может взять за правило не брать на руки плачущего ребенка, когда тот хочет, чтобы его поддержали. Она таким образом учит его, что ему не удастся командовать ею. Она начинает вести с ним борьбу за власть и, будучи сильнее его, выигрывает ее. Если его плач отчуждает мать, ребенок вынужден подавлять его. Когда мать реагирует с гневом или враждебностью, то это оказывает более сильное воздействие на ребенка. Сначала он может заплакать сильнее, но вскоре поймет, что это неразумный поступок с его стороны, и подавит свой плач в интересах выживания.

Хотя такой прием является довольно эффективным, очень трудно бывает заставить пациента в депрессии заплакать. Если попросить его вытянуть вверх руки и сказать «Мама», обычно можно услышать такой ответ: «А какой в этом смысл?», или «Она все равно не пришла», или «Ее там не было». Уже сами по себе такие высказывания могут стать причинами, чтобы заплакать — заплакать, потому что мать не отвечала на мольбы ребенка. Но все эти причины не могут затронуть пациента, который находится в состоянии депрессии. Он подавил почти все свои чувства, ассоциируемые с матерью, и утратил способность выражать свое сильное стремление к ней. Однако это не относится к пациентам, которые не страдают от депрессии: для них такое упражнение часто оказывается довольно эффективным. Обычно оно высвобождает у них целые потоки слез и рыданий. У человека в депрессии даже не хватает энергии, чтобы выразить свои чувства. Когда же энергия восстановлена, плач или выражение других чувств становится возможным.

Гнев, враждебность и несогласие — еще один набор чувств, который часто подавляется детьми. Можно без труда представить себе, что в некоторых семьях выражение этих чувств повлечет за собой суровое наказание. Справедливости ради можно сказать, что сегодня в наших либеральных семьях этого, может быть, уже не происходит, но, бесспорно, имело место в прошлом. У маленького ребенка еще не развито эго, необходимое для сознательного контроля за выражением импульсов. Он все еще живет в мире, где ему принадлежит все или ничего. Постоянно конфликтуя со своими родителями, ребенок будет часто подавлять свои враждебные и негативные импульсы. Сначала он не сможет полностью контролировать их, и они будут прорываться в истерических плачах, но их непосредственное выражение будет заблокировано, а со временем и сами чувства будут подавлены. Когда это происходит, то можно увидеть хорошего, послушного ребенка, который подчиняется всем приказам и желаниям своей матери. Конечно, он уже не будет живым человеком, а скорее роботом-автоматом.

В моей практике мало пациентов обладали способностью выразить свои отрицательные или враждебные чувства прямо и убедительно. Я проверил это с помощью простого теста — попросив их говорить «нет» так громко, как только они могли, и при этом ударять руками и ногами по кровати. Практически во всех случаях их действиям не хватало убедительности. Я не думаю, что мои пациенты являются исключениями из всего остального населения. Неспособность сказать «нет», кажется, свойственна для большинства людей. Мои коллеги вместе со мной применяли это упражнение на профессиональных семинарах по всей стране, и повсюду мы сталкивались с одними и теми же трудностями. Из всего этого мы можем сделать единственный вывод, что такие импульсы были подавлены у людей еще в детстве.

В наше время сексуальной свободы кажется старомодным вести разговоры о сексуальных чувствах, которые тоже подавлялись в детстве. Факты, однако, говорят о том, что это все еще происходит, даже в большей степени, чем раньше. Сексуальные чувства подавляются не только потому, что они затабуированы, но и также потому, что они представляют опасность для ребенка. Они особенно опасны, когда родитель открыто или исподтишка обольщает ребенка. Я считаю, что такое обольщающее поведение родителей чаще встречается в наше время, чем в прошлом, из-за нашей

чрезмерной сексуальной изощренности. Доказательством может служить все возрастающая гомосексуальность, следы зарождения которой, по моему мнению, можно всегда обнаружить в обольщающем поведении родителя. В этой связи следует помнить, что я говорю здесь о сексуальных чувствах в теле, а не об ощущениях в половых органах. Эти телесные чувства подавляются втягиванием живота и сжатием мускулов таза. Цель такого защитного маневра состоит в том, чтобы отделить от себя чувства нижней части тела, и это мешает человеку ощутить свою связь с землей или свое заземление. Это также сильно нарушает работу дыхательной функции, ограничивая дыхание областью груди и диафрагмой.

Можно, однако, спросить, предположив, что инцеста не будет, какую реальную опасность для ребенка может представлять соблазн, исходящий от родителя. Но ребенок не может позволить себе сделать такого предположения, так как инцест все-таки происходит и, что удивительно, часто после такого отношения со стороны родителей. Есть и другие опасности. Если родитель не осознает своего обольщающего поведения, а ребенок отвечает на него, то он будет рассматриваться как сексуальный агрессор, его начинают упрекать и часто унижают. Мы наблюдали, как это случилось с Анной, один из четырех случаев, описанных в первой главе. Для родителя было бы очень легко перенести таким образом свою собственную вину на ребенка. С другой стороны, если родитель принимает реакцию ребенка, не начиная какие-либо открытые сексуальные действия, ребенок как бы засасывается в орбиту своего родителя и теряет свою независимость. Ребенок, который вовлечен в сексуальные отношения со своим родителем на чувственном уровне, не может сказать ему «нет». Став спутником, ребенок теряет не только свою независимость, но и ощущение своей самости или индивидуальности. Как следствие, у него нет выбора, кроме как приложить все усилия, чтобы подавить сексуальность своего тела.

Подавление чувств создает предрасположенность к депрессии, поскольку оно не дает человеку полагаться на свои чувства при выборе того или иного типа поведения. Его эмоции протекают недостаточно сильно, чтобы задать ему четкое направление; иначе говоря, ему не хватает тех качеств, которые бы сделали его человеком, сосредоточенным на своем внутреннем мире. В такие условия он был поставлен своими родителями, чью любовь и одобрение он пытался получить. Став взрослым, он приложит все усилия для того, чтобы завоевать любовь и одобрение внешнего мира. Он это будет делать, пытаясь доказать, что стоит того отклика, которого добивается. Прилагаемые усилия будут поистине титаническими, ибо ставки слишком высоки, так что вся энергия индивида будет мобилизована и подчинена этой цели.

То, как он будет доказывать, что достоин любви, зависит от родительской шкалы ценностей. Для некоторых ценность их ребенка связана с различными достижениями; для других — самоотречением. Некоторые родители требуют, чтобы их ребенок отличился чем-либо; другие — подчинения, послушания и трудолюбия. Ребенка, который пытается выполнить все эти требования, редко произносимые в открытую, ожидает депрессия; ребенок, который отвергает их, становится бунтовщиком и изгоем. Однако и в том и в другом случае энергия, которую следовало бы направить на удовольствие и творчество, блокируется образом жизни, который нельзя осуществить. Покорный человек впадет в депрессию, когда, несмотря на все его усилия, он не сможет достичь желанного вознаграждения; бунтовщик также окажется в депрессии, когда обнаружит, что боролся в заведомо проигранном сражении.

Мужчинам и женщинам, которые в детстве не получили необходимой доли любви и одобрения, я советую забыть о них. Как только человек достигает взрослого возраста, проблема закрыта. Возвращение в младенчество невозможно. Если он пытается вернуться, он жертвует своим настоящим, то есть своей взрослой жизнью ради этой пустой попытки. Потребности, казавшиеся такими насущными, когда он был маленьким и зависимым, сейчас теряют свой смысл. Взрослого уже не накормить грудью. Поддержка и опора, столь важные в раннем возрасте, не сделают взрослого человека более независимым и зрелым. Нужно смириться с этими потерями и продолжать жить дальше.

Терапевтическая обстановка, кажется, является единственным исключением из этого принципа. Терапевт будет часто выступать в роли замены матери или отца. Он предложит свою любовь и одобрение и может побудить пациента снова вернуться в инфантильное состояние. Это делается, однако, не для того, чтобы как-то компенсировать потери пациента, которые он пережил в своем детстве, а для того, чтобы помочь ему заново пережить их и выразить свою печаль, ассоциируемую с ними. Терапевтическая задача заключается в том, чтобы помочь пациенту найти свой путь к любви себя самого, к самопринятию, а также развить веру в себя, заменив новой верой ту веру, которую он не

смог получить от своих родителей.

## Самоубийство и негативизм

Депрессия является своеобразной формой умирания на эмоциональном и психологическом уровне. Человек в депрессии не только потерял свой интерес к жизни, но и временно утратил волю, чтобы жить. Он отказался от жизни до той степени, до которой его довела депрессия. Вот почему депрессивное состояние часто сопровождается суицидными мыслями, чувствами или действиями. Тем не менее мало взрослых людей, которые когда-либо действительно умирали от депрессии, за исключением тех случаев, когда кто-то сознательно лишал себя жизни. Анализ мотивов, лежащих в основе суицида, может дать некое понимание депрессивного состояния. Акт самоубийства включает в себя множество мотиваций в бессознательном. Попытка самоуничтожения — это призыв о помощи, отчаянный маневр привлечь внимание к чьей-то критической ситуации. Попытки совершить самоубийство превосходят самоубийства, действительно закончившиеся смертью, примерно в отношении десяти к одному. Большинство попыток были заранее спланированы так, чтобы потерпеть неудачу. Молодая женщина может порезать себе вены на запястье, но в таком месте и в такое время, чтобы ее действия были вовремя обнаружены. Другая может принять сверхдозу снотворного, надеясь, что ее найдут прежде, чем она умрет. Позже эти люди часто признают, что не хотели умирать. Они хотели, чтобы им помогли и чтобы их положение приняли всерьез. Попыткой самоубийства часто достигается необходимое внимание, и многие люди сегодня живы: это те люди, которые пытались покончить с собой, но обнаружили путь к более осмысленной жизни через помощь, которую принесла им попытка свести счеты с жизнью.

Но есть и те попытки, которые заканчивались успешно, желание умереть является частью мотивации такого действия. Причины, которые приводятся для объяснения этого желания, можно обобщить в следующих утверждениях: «Жизнь не стоит того, чтобы жить», «Жизнь не имеет никакого смысла» и, наконец, «Я не могу продолжать так больше жить». Я не могу оспаривать эти утверждения, когда их произносит пациент: я не нахожусь в его положении и не могу ему ничего обещать. Но я указываю ему, что это не тело, которое хочет его смерти.

Если бы это было так, то он бы умер, как дикое животное, когда оно умирает своей естественной смертью. Самоубийство — это сознательное и преднамеренное действие, в котором эго отталкивает тело, потому что оно не смогло соответствовать представлению эго о нем. В мужчинах этот образ всегда является силой и мужественностью, а в женщинах — сексуальной привлекательностью и женственностью. До какой же степени подавляющим должно быть чувство несоответствия образа действительности, что оно может привести к самоуничтожению!

Утверждение «ты подвел меня», лежащее в основе самоуничтожения, направлено как на себя, так и на других. Самоубийство — это упрек в равной степени тем, кто изображает поддельный интерес к индивиду, и отторжение своей телесной самости. А поскольку самоубийство всегда служит для того, чтобы заставить семью умершего почувствовать свою вину, то его также нужно рассматривать как выражение враждебности и негативного отношения к ним. Коллеги одного психиатра, очень большое количество пациентов которого заканчивали жизнь самоубийством, рассказали мне, что он делал все возможное, пытаясь заверить потенциальных самоубийц в своей поддержке. «Звоните мне в любое время, когда я вам понадоблюсь», — говорил он всем своим пациентам. Но почему тогда так много самоубийств? Единственный вывод, который я мог сделать, — это то, что у его пациентов была потребность всего лишь сказать: «Ты подвел меня» или «Ты не помог мне». И он действительно не помог им: не смог понять в них эту потребность. Если кто-то не замечает или отрицает такое чувство в пациенте, то он может подтолкнуть его доказать свою правоту крайним способом — лишить себя жизни.

В своей работе под названием «Печаль и меланхолия», на которую я буду ссылаться позже, Фрейд высказал мнение о том, что самоубийство отчасти мотивируется садистскими и враждебными чувствами. Именно садизм разрешает непонятную склонность к суициду. Доводы для этого утверждения он приводил еще раньше: «Страдающим (от меланхолии) обычно в конце концов удается отомстить первичным объектам, используя при этом обходной путь самонаказания и всячески истязая их при помощи своей болезни, которую они развили в себе, чтобы избежать необходимости открыто выразить враждебность к своим любимым людям». Фрейд не имел в виду, что депрессивная реакция

является преднамеренным маневром причинить боль любимому человеку. Он хотел сказать, что между депрессией, самоубийством и подавлением враждебности существует взаимосвязь, на которую нельзя смотреть сквозь пальцы, если мы хотим понять депрессию человека и его склонность к самоубийству.

Когда человек совершает самоубийство, это означает, что он не может жить с самим собой. Он больше не может выносить отрицательных и враждебных чувств внутри себя, и он не может выразить эти чувства, кроме как через какое-то разрушительное действие. Вот почему убийство и самоубийство часто происходят вместе: сначала, естественно, убийство, а потом — самоубийство. Один из эффективных способов, который я обнаружил, помогающий потенциальным самоубийцам, заключается в том, чтобы указать им на то, что их действия частично направлены против меня, то есть таким образом они перекалывают вину на меня за мою предполагаемую оплошность. Такой подход часто вызывает гнев у пациента, за которым следует враждебность по отношению ко мне, уже не столь разрушительная для него самого.

Но разве эмоциональное умирание человека не является схожим упреком? Депрессия, как и самоубийство, может вызвать огромную вину в семье депрессивного человека. Поэтому депрессию также можно рассматривать как крик о помощи. «Смотрите же! Я не могу больше сам справляться со своим положением!» Однако если мы хотим помочь человеку, находящемуся в депрессии, то поддержка будет неэффективной, пока останутся незатронутыми его скрытые отрицательные чувства. Ему нельзя дать любовь и одобрение, которых ему не хватало в детстве. Нереально пытаться сделать это — он по-прежнему останется в депрессии, как бы доказывая вам: «Вы тоже не смогли помочь мне».

На сознательном уровне человек в депрессии говорит: «Я не хочу откликаться на вашу помощь», и одновременно он выражает свое желание поправиться. Но в его бессознательном глубоко скрыты чувства возмущения и обиды, которые усугубляют его нежелание отвечать на вашу помощь. Не осознавая эти чувства, он не может выразить их. Внешне он ведет себя как человек, который сделает все, чтобы вырваться из депрессии. Но он напоминает пловца с якорем, привязанным к его ноге. Как бы сильно он ни пытался подняться на поверхность, якорь тянет его вниз. Подавляемые негативные чувства с сопутствующим грузом вины действуют таким же образом, как якорь. Освободите пловца от якоря — и он с легкостью поднимется на поверхность.

Высвободите подавляемые чувства у человека в депрессии — и его депрессивное состояние пройдет.

Может возникнуть вопрос: в каждом ли случае депрессии присутствует подавление негативных чувств? На него я могу ответить однозначно: да, в каждом. В каждом случае, с которым я сталкивался, так или иначе проявлялись эти чувства. Однако проявление еще не означает их высвобождения. Ведь только высвобождение этих чувств может оказать положительное влияние на депрессивное состояние.

Наличие негативных чувств в бессознательном человека несет ответственность за разрушение его самоуважения, потому что они подрывают основы прочного самоосознания. Каждый человек, впавший в депрессию, раньше не разрешал себе выражать свои негативные чувства. Он затратил всю свою энергию на попытки доказать, что он достоин любви. Какое бы самоуважение он ни пестовал, оно все равно будет опираться на зыбкий фундамент, и крушение его будет неизбежно. В то же время энергия, затраченная на попытку осуществить иллюзию, была отклонена от реальной цели жизни — удовольствие и удовлетворение от своего бытия как такового. Процесс восстановления энергии, который зависит от удовольствия, был сильно ослаблен. В результате человек оказался без основания, на которое можно встать, и без энергии, с которой можно двигаться.

## Недостаток энергии

Депрессия характеризуется потерей энергии. Этот факт нужно признать, если мы хотим понять и лечить ее. Человек в депрессии жалуется на нехватку энергии, и большинство наблюдателей соглашаются, что эта жалоба имеет реальные основания.

Все, что касается самого пациента, указывает на его истощение. Все главные функции организма, управляющие телом в целом, а не отдельными системами органов, подавлены. Количество и сила движений снижены. Данные, записанные на видеопленку, также подтверждают это наблюдение, показывая значительное снижение подвижности тела в состоянии депрессии по сравнению с нормальным состоянием. Такое снижение особенно заметно у людей, находящихся в тяжелой депрессии, которые просто сидят большую часть времени, почти не двигаясь. Но даже в случаях с

менее сильной депрессией наблюдается значительное уменьшение спонтанных жестов и становится очевидной нехватка изменений мимики. В состоянии депрессии лицо приобретает унылое выражение, кожа кажется сморщенной, как будто в ней отсутствует энергия для поддержания тонуса. Нормальная гамма лицевых движений — глаз, рта, бровей и т.д. — отсутствует.

Такой низкий энергетический уровень может быть напрямую связан с понижением процессов метаболизма в организме. Ранее я уже упоминал, что потеря аппетита — обычное явление в депрессивном состоянии. Однако более серьезным нарушением является снижение поступления кислорода из-за сильно затрудненного дыхания. Дыхание пациента затруднено его депрессивной реакцией. Взаимосвязь между депрессивным настроением и депрессивным дыханием настолько очевидна и непосредственна, что любые приемы, усиливающие дыхание, делающие его более глубоким и плавным, ослабляют давление депрессивного состояния. Это происходит благодаря возрастанию энергетического уровня тела, а также благодаря восстановлению потока телесного возбуждения. Усиленное дыхание обычно рано или поздно приведет к некоторой форме эмоционального освобождения, которое проявится либо в плаче, либо в гневе.

Однако остается вопрос, на который нельзя ответить, — человек в депрессии страдает от резкого уменьшения своего уровня энергетики из-за разочарования в своих иллюзиях и потери интереса к жизни или же потеря интереса явилась результатом снижения доступной ему энергии? На это нельзя ответить, потому что мы имеем дело с двумя взаимосвязанными аспектами единой функции организма, а именно — способностью поддерживать жизнь или ощущения жизненного потока. Когда этот поток в значительной степени истощился, мы говорим о депрессии. Когда он замирает совсем, это означает смерть. С другой стороны, обладая силой, поток поддерживает высокий уровень энергетики, усиливая процессы обмена веществ и одновременно стимулируя интерес к жизни.

С терапевтической точки зрения легче и эффективнее работать с пациентом в физической и энергетической области его личности, чем в психической или в области его интересов. Любой, кто сталкивался или лечил человека в депрессии, знает, как трудно привести его в движение, возбудив у него интерес к жизни. Его сопротивление тому, чтобы проявлять активный интерес к миру, огромно. Частично это происходит из-за глубоко скрытого негативного отношения, которое он сам не осознает и которое должно быть открыто и проработано для достижения длительного и прочного результата. Но в большей степени его сопротивление происходит от чувства опустошения и истощения, вызванного нехваткой энергии. Если депрессивная тенденция еще не успела охватить все структуры личности, часто происходит спонтанное восстановление энергии, за которой приходит интерес к жизни. Но, как правило, такое возвращение носит временный характер, если человек не сможет найти способы поддерживать постоянно свою энергию и интересы на должном уровне.

Здесь нужно объяснить феномен отличия между количеством энергии, которой человек обладает до наступления депрессивной реакции, и тем низким энергетическим уровнем, который у него остается в состоянии депрессии. Энергетический контраст между этими двумя состояниями часто поражает и приводит в недоумение людей, знавших человека до того, как он заболел. Часто пациенты сами замечают такую перемену. Например, один пациент сказал мне: «Перед тем как у меня началась депрессия, я был лучшим работником в компании. Я мог работать быстрее всех». То же самое можно сказать и об алкоголике, который казался очень энергичным человеком, пока пристрастие к выпивке не одолело его до такой степени, что он оказался неспособным работать. И человек до наступления своей депрессии, и алкоголик до того, как проблема с выпивкой приняла для него серьезный характер, — все они были старательными работниками. Крушение их непреодолимой тяги работать усердно сразу вскрыло ее патологическую сущность и слабость. (Кажущаяся энергичность рьяного работника обманчива.) Такое сходство также указывает на то, что алкоголизм — это своеобразное прикрытие депрессии. Алкоголик пьет, чтобы избежать депрессии, хотя в некоторых людях эти два симптома часто проявляются одновременно.

Я уже указывал, что коллапс, предвещающий депрессивную реакцию, может объясняться крушением иллюзий, иногда он вызывается событием, которое разбивает какую-то заветную мечту человека. Но такие случаи встречаются не так часто, как те, в которых депрессивную реакцию нельзя связать с каким-то специфическим событием. Поэтому здесь, вероятнее всего, имеет место энергетический фактор.

Например, рассмотрим случай с Мартином, который был направлен ко мне на лечение из-за сильнейшей депрессивной реакции. Он сидел у себя дома весь день и был не в состоянии выполнять никакую работу или взаимодействовать с окружающей средой. До наступления депрессии Мартин был

очень трудолюбивым человеком, маляром по профессии. Он как-то сказал мне с гордостью, что был одним из лучших и мог работать по десять часов в день, как заводной. Отдаваясь полностью работе, он скопил некоторую сумму, которую вложил в недвижимость. Но этого ему было недостаточно, и он проводил почти каждый вечер на общественных и церковных собраниях, где развивал бурную деятельность. Но однажды он вдруг почувствовал, что потерял всякий интерес к какой-либо деятельности, что, естественно, явилось шоком для его друзей.

Сам Мартин никак не мог объяснить свое падение. За время лечения я также не смог обнаружить какого-либо специфического события, которое бы спровоцировало депрессию. Скорее всего это было что-то незначительное. Ведь достаточно слегка прикоснуться булавкой или зажженной сигаретой, чтобы шар лопнул. Но принимая во внимание историю Мартина, примечательное событие не имело бы в его случае столь важного значения. Он поддерживал свой интенсивный образ жизни в течение почти восемнадцати лет. Сколько бы он еще смог прожить таким образом? Человек — это не машина, которая нуждается лишь в постоянной заправке топлива, чтобы продолжать дальше работать. Человеку необходимо удовольствие и чувство удовлетворения от жизни. Удовольствие было чуждо Мартину. Он только работал. Даже секс потерял для него привлекательность задолго до того, как на него обрушилась депрессия. За все эти годы он постепенно терял интерес к своей жене и семье. А другие удовольствия, которым предаются мужчины, — лодочный спорт, рыбалка, боулинг и т.д. — Мартин считал ниже своего достоинства.

Он был рьяным, старательным работником, но отнюдь не творческим. В культуре, которая в своей шкале ценностей на первое место ставит продуктивность, Мартин сошел бы за нормального человека, несмотря на то, что за годы постоянной работы его эмоциональная жизнь была довольно сильно подавлена. Когда мы считаем, что такой человек энергичен, мы забываем тот факт, что быть живым в эмоциональной сфере требует гораздо больше энергии, чем для того, чтобы жить как машина. Какое бы самоуважение ни сформировалось у Мартина до его депрессии, это было не то самоуважение, которое основано на подлинной сущности человека. Если раньше он гордился своей работоспособностью, то сейчас он столкнулся с осознанием того, что она не является настоящим мерилom человеческих качеств.

Что-то в нем было не так, и я считаю, что депрессия Мартина была неизбежна. Модель поведения, направленная на самоотрицание, началась в раннем возрасте и была связана с потребностью доказывать свою ценность через работу. Несмотря на участие в религиозной деятельности, у него не было веры, и, несмотря на прочное гражданское положение, он не был заземленной личностью. Для меня было удивительно лишь то, что он не рухнул раньше.

По-моему, разумно будет предположить, что депрессия наступила, когда у Мартина-машины вышел весь пар, когда он Истощил свои жизненные ресурсы, пытаясь сохранить свой невозможный образ. Думаю, если бы у него было бы побольше энергии в запасе, депрессия наступила бы просто позже. Представьте себе человека, который бежит до тех пор, пока не упадет от изнеможения, и потом у него уже нет ни энергии, ни желания подняться снова. Именно на такого человека был похож Мартин.

Независимо от катализатора, депрессивная реакция не наступит, пока человек не достигнет критической точки. Если он еще не достиг этой точки, не думаю, что он откажется от дальнейших усилий осуществить свою иллюзию. Доказательством может служить тот факт, что, когда человек восстанавливает свою энергию и у него снова появляется интерес к жизни, он по-прежнему ориентирован на преследование иллюзорной цели. Итак, интерес к жизни связан с высоким энергетическим уровнем в такой же степени, в какой крушение иллюзий и потеря интереса — с низким уровнем энергетики.

Помочь человеку восстановить свою энергию — это первый шаг в лечении депрессии. Но даже когда его энергетический уровень восстановлен до нормального, это означает, что он освободился только от самой депрессивной реакции, но не от своей склонности к депрессии. Каким бы нормальным ни был энергетический уровень, он не может рассматриваться как эквивалент здоровья. Он не охватывает всех условий здорового существования и функционирования организма. Он обеспечивает достаточную силу для стремления эго к власти и могуществу, но он не поддерживает мотивацию удовольствия. Он может поддерживать заряженной верхнюю часть тела, но он не может протянуться до нижней части — до ног и до земли. Требуется настоящая энергия, или жизнестойкость, или внутренняя сила, чтобы никогда не падать духом, но человек со склонностью к депрессии не обладает таким видом энергии.

Склонность к депрессии указывает на недозаряженность организма. Здоровые, энергичные и жизнерадостные люди не впадают в депрессию, как некоторые индивиды. Если культура этих людей оказывается в депрессии, она может повлиять на них, но это не тот вид депрессии, которую психиатры наблюдают у себя на приемах. Эта депрессия представляет собой выборочную личностную реакцию, уходящую корнями в культурные явления, но она не вызывается непосредственно ими. Эти корни мы будем исследовать в последующих главах; здесь мы должны более тщательно рассмотреть энергетический фактор.

Физики определяют энергию как силу, способную совершать работу, и измеряют ее объемом выполненной работы. Однако работа, задействованная в жизненных процессах, не носит механического характера. Жизненная энергия используется для роста, воспроизведения потомства, возбуждения и эмоционального взаимодействия. Она участвует в работе всего животного королевства, понуждая организмы к удовлетворению своих потребностей, а также к их самовыражению, которое ведет к творчеству и переживается как удовольствие.

Поскольку организм является независимой, автономной системой, то его способность функционировать эффективно зависит от его состояния возбудимости или, если хотите, оживленности, хотя возбудимость будет более предпочтительным термином. Внутри границ своей биологической структуры организм с большим количеством энергии имеет более высокий уровень внутреннего возбуждения. Он двигается быстрее, чем другие, ему подобные, в опасных ситуациях, лучше взаимодействует с окружающей средой. У него лучше развита координация движений, и поэтому он действует более эффективно. Высокий заряд также проявляется в блеске глаз и в подвижности тела.

Возбуждение и депрессия — противоположные друг другу состояния. Когда человек возбужден, у него нет депрессии. Когда он находится в депрессии, уровень его внутреннего возбуждения снижен. В состоянии эйфории и мании уровень возбуждения быстро поднимается вверх, но так же быстро опускается вниз. Здоровый человек может поддерживать свое возбуждение на довольно высоком уровне. Огонь обменных процессов горит ярким, горячим пламенем, само пламя остается при этом неизменным. И мы не можем игнорировать того факта, что для поддержания этих процессов требуется энергия.

Энергия поступает в организм в виде еды, воздуха и возбуждающих стимулов. А выходит из него в форме движений или какой-либо другой телесной активности.

Поступление и отдача энергии всегда находятся в равновесии, если мы рассматриваем рост как единый аспект телесной активности. Если поступление снижено, отдача также падает. Также будет правильным сказать, что если отдача идет на убыль, то и поступление спонтанно ослабевает. Мотивацией для отдачи является стремление к удовольствию. Любая деятельность любого животного организма направлена на получение удовольствия либо сейчас, либо в будущем. Из этого утверждения можно сделать вывод, что организм также двигается и действует, чтобы избежать боли.

Когда отсутствует удовольствие, то соответственно уменьшается мотивация. Отдача энергии спадает — понижается энергетический уровень организма. Когда отсутствие удовольствия объясняется структурированной неспособностью к нему, то перед нами человек, чьи эмоциональные реакции ограничены и, кроме того, чей внутренний уровень возбудимости низок. Такой человек является претендентом номер один на получение депрессивной реакции, поскольку уже обладает склонностью к депрессии.

Когда проблему депрессии пытаются решить терапевтическим способом, то каждый из ее нескольких аспектов — отсутствие веры в себя, преследование нереальных целей, неспособность быть заземленным должным образом, сниженный энергетический уровень — следует принять во внимание. Будет недостаточно, например, заинтересовать человека, находящегося в депрессии, чем-то новым, если, конечно, он не сможет получить от этого интереса удовольствие, что представляется вряд ли возможным, если он бессознательно переживает чувства вины и тревоги относительно удовольствий. Вероятно, этот аспект нужно проработать прежде всего. В процессе мы столкнемся с отсутствием идентификации его со своим телом, а также сможем наблюдать отсутствие связи с землей. Затем это неизбежно приведет нас к энергетической основе феномена депрессии.

Несколько лет назад мне довелось лечить одного аналитика, который связывал свою депрессию с неспособностью читать литературу в своей области. Он спросил, не мог бы я помочь ему преодолеть этот блок. Исследовав его физическое состояние, я обнаружил, что его тело находилось в такой же депрессии, как и душа. Ему было около пятидесяти, грузного телосложения, дыхание очень поверхностное. Подвижность тела чрезвычайно ограничена из-за сильнейшего напряжения мускулов,

которые сковывали его, как цепи. К этому я могу добавить, что до меня он в течение двадцати лет проходил терапию психоанализом.

Сначала я не согласился взяться за его лечение. Я не верил, что смогу должным образом помочь ему, я также объяснил ему, что у него очень серьезная проблема с телом, особенно с его слабым дыханием. На что он ответил: «Меня не интересует дыхание, я только хочу преодолеть свою неспособность читать». Мне не хотелось совсем отказываться от него, не попытавшись применить к нему метод биоэнергетической терапии, но у меня были очень сильные сомнения в каких-либо положительных результатах. В конце концов, мы оба согласились посмотреть, что можно сделать в этой ситуации.

Мы работали над его проблемами на протяжении сорока сеансов, один раз в неделю, сочетая физический подход с вербальным анализом. Но, несмотря на то, что в ходе наших занятий возник очень интересный и важный материал, мы не достигли значительного прогресса. Он рассказал мне о сексуальном опыте, который он имел со своей сестрой, когда был молодым. Он не раскрывал этого факта никому из своих предыдущих аналитиков, и я понял, почему он подавлял свои чувства до такой сильной степени. Но он не был готов или не хотел снова вернуть себе чувство жизни. Он отрезал от себя активный интерес жизнью своего тела, и я думаю, это имело прямое отношение к его депрессии. Несомненно, именно из-за этого фактора нам не удалось сломать тиски депрессивной реакции. Этот случай утвердил во мне чувство, что, интересуясь жизнью только в каких-то ограниченных пределах, человек не сможет приобрести ни прочной веры, ни подлинного самоуважения.

#### 4. СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

##### Проблема

Вы бы поверили в то, что человек может находиться почти в постоянной депрессии на протяжении более двадцати лет? Однако это реальный случай, который рассказала мне Джоан, когда она в первый раз пришла ко мне на консультацию. Ей было чуть больше сорока, она уже дважды побывала замужем и дважды разводилась. От первого брака у нее был ребенок, который к тому времени учился в колледже. Джоан жила одна, но не это беспокоило ее. Ее волновало отсутствие желания что-либо делать, а также то, что друзья перестали интересоваться ей. Она обнаружила, что ей доставляет боль находиться с людьми, даже с теми, которых она знала много лет. Джоан почувствовала, что ее жизнь пуста и бессмысленна — самая распространенная жалоба людей, находящихся в депрессии.

За время наших бесед я узнал, что Джоан была чрезвычайно чувствительным человеком. Она была лично знакома со многими известными деятелями литературы и искусства, издала несколько сборников собственных стихов. Ее расстраивало современное состояние мира, и она выражала глубокую озабоченность участием Америки в войне с Вьетнамом. Во всей ее манере поведения прослеживалась элегантность, которая указывала на то, что она была женщиной утонченных и изысканных вкусов. За свою жизнь она очень много путешествовала. После смерти отца получила наследство, которое сделало ее финансово независимой, и она могла позволить себе жить в достатке. Кроме своего депрессивного состояния, Джоан также с горечью жаловалась на отсутствие в ее жизни отношений, наполненных любовью. Она влюблялась несколько раз и каждый раз надеялась, что это та самая любовь, которую она так долго искала. Однако ее мечты так и не сбылись. Мужчины, в которых она была влюблена, казались ей неспособными поддерживать серьезные и зрелые отношения с женщиной. Рано или поздно эти отношения распались, и Джоан оставалась с чувством разочарования, которое всегда усугубляло ее депрессию. Несмотря на эти многочисленные разочарования, Джоан не оставляла мысли стать удовлетворенной, полной личностью через романтическую любовь. Это была ее мечта, которой она подчинила свою жизнь.

Физические проявления депрессии были очевидны: у нее был низкий голос, как по тембру, так и по силе. Во время разговора она сидела тихо, от нее веяло скукой и апатией. Улыбка была наигранной, глаза за время разговора ни разу не оживились. Отличительной чертой выражения ее лица была его неподвижность: обычное проявление чувств полностью отсутствовало.

Много лет назад Джоан лечилась у психоаналитика. Но хотя анализ и помогал ей временами в

чем-то, он не смог изменить ее отношения к жизни в целом. Примерно за год до того, как она обратилась ко мне, она лечилась у последователя Райха, чей подход также уделял большое значение телу и отводил центральную роль в восстановлении чувств дыханию. Биоэнергетическая терапия продолжает и развивает основные концепции Райха. Джоан поверила в действенность телесно-ориентированного подхода и поэтому обратилась ко мне за помощью. Первые занятия с терапевтом райхианского направления дали положительные результаты. Сначала дела пошли на поправку, но закрепить улучшение не получилось, и она снова впала в депрессию. Позже я обнаружил, что такой же спад повторился и в ходе нашей работы.

Мы будем вместе изучать личность Джоан и само лечение, чтобы я мог наглядно продемонстрировать биоэнергетический подход к лечению депрессии. Ознакомившись вкратце с историей болезни пациента, я прежде всего начинаю осматривать его тело. Оно сообщает мне, кто он и что с ним происходит. Через тело можно получить гораздо более исчерпывающую информацию о пациенте, чем через его вербальные высказывания, которые являются отражением ума человека, в то время как телесное выражение непосредственно показывает его неосознанное отношение к миру и к себе самому. То, как он двигается, степень подвижности его тела, отражение чувств в глазах, глубина дыхания, теплота и цвет кожи — все это плюс некоторые другие признаки раскрывают нам образ жизни человека. Все они являются одним из аспектов его реальности и могут быть соотнесены с ее другим аспектом — а именно с психической или внутренней жизнью. И если пациент хочет узнать, кто он есть на самом деле, необходимо достигнуть этого соотношения.

Когда Джоан в первый раз встала передо мной в своем трико, я был поражен позой и выражением ее тела. Она выглядела так, будто была статуей, а ее лицо имело выражение человека, который ожидает, что им будут восхищаться. И в самом деле, можно было залюбоваться правильными чертами и формами ее тела. Но Джоан хотела любви, а не восхищения. Однако никто не сможет полюбить статую с той страстью и теплотой, которые заложены в нас для любви другого человеческого существа. Джоан была обречена на постоянное разочарование. Конечно, она не осознавала, что в своем бессознательном отношении к телу она отождествляла себя с этой позой и с той ролью, которую та подразумевала. На сознательном уровне она представляла себя женщиной, которая стремится быть любимой и дарить свою любовь другим. Но это скульптурообразное качество повлияло на ее личность до такой степени, что она была не способна ни к тому, ни к другому, ибо в статуе отсутствует тепло.

Действительно, в статуе нет жизни. Тем не менее Джоан была не статуей, а живым человеком. Но в той степени, в которой она подсознательно отождествляла себя с образом статуи, она была неподвижной в этой позе, которая подавляла в ней жизнь. Она не замечала, что позирует, и, как следствие, потеряла связь с реальностью своего телесного поведения. Принимая во внимание этот разрыв Джоан с реальностью, было нетрудно понять, почему она находилась в постоянной депрессии.

Анализ возникшей у Джоан проблемы предполагает два подхода к ее решению: во-первых, Джоан должна осознать позу своего тела и что она означает. Она должна восстановить связь с реальностью функционирования своего тела, так как оно является основной реальностью человеческого существования. И наконец, нужно осознать те переживания, которые еще раньше заставили ее отказаться от своей подлинной личности, вынудив принять образ статуи. Важно будет также установить, под чьим влиянием она приняла этот образ и чьему восхищению он призван служить, а также какой страх заморозил в ней ее подвижность.

Рассказ Джоан напомнил мне миф о Пигмалионе, скульпторе с Кипра, который сделал из слоновой кости статую прекрасной девы и сам влюбился в нее. Когда же статуя осталась безучастной к его объятиям, Пигмалион впал в отчаяние. Сжалившись над ним, Афродита наделила статую жизнью. Джоан, вероятно, отождествляла себя с Галатеей — статуей, которую оживила богиня любви. Существует связь между этим мифом о Пигмалионе и сказками о Золушке и Спящей Красавице. Во всех трех сказках невинная молодая женщина возвращается к жизни или к счастью через любовь и преданность героя или принца. Предположу, что Галатеея была превращена в камень какой-то злой силой, которую можно было победить лишь ее противоположностью — силой любви.

Два направления в терапевтическом лечении — помочь Джоан восстановить связь с ее телом, а также вспомнить и проанализировать ее прошлое — являются всего лишь двумя разными путями к одной и той же цели, к реальности человека. Тело хранит в себе все переживания прошлого, и, кроме того, оно содержит в себе сумму и выражение живого опыта как отдельной особи, так и целого вида. Работа с телом, таким образом, способствует возвращению репрессированных воспоминаний и

подавленных чувств. Но также не менее важно продолжать работать в психологическом направлении. Интерпретация снов, анализ ситуаций переноса и применение сознательных фантазий — все это открывает доступ к чувствам и вызывает ощущения, которые освобождают тело. Когда и как начинать использовать каждый из этих подходов, зависит от личных взглядов терапевта, от его интуиции и умения. Я предпочитаю начинать с тела, а затем в ходе терапии ввожу психологическую составляющую.

Так, в случае с Джоан я заставил ее дышать глубже. Дыхание ее было таким поверхностным, что его трудно было заметить. Когда по моей просьбе она специально попыталась дышать глубоко, то это было принужденное, вызванное усилием воли, а не естественное дыхание. Когда она лежала, перегнувшись, на табурете (рис. 6), дыхание не стало спонтанно более глубоким, что часто происходит в таком положении.

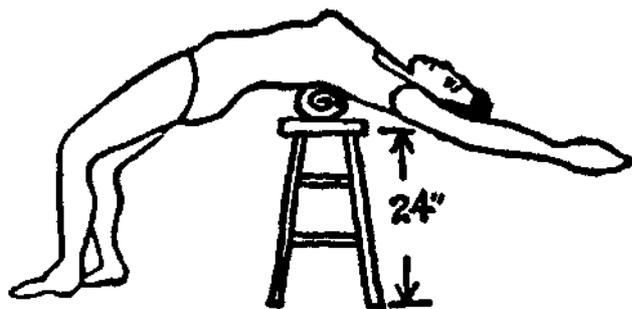


Рис. 6. Базовое биоэнергетическое дыхательное упражнение.

И тем не менее в ее состоянии не было ничего удивительного. Ведь статуе не нужно дышать. Если бы ее дыхание было полным и свободным, она вряд ли бы напустила на себя такой высокомерный образ.

Сдерживая свое дыхание, Джоан смогла подавлять свои чувства. Поэтому было очень важно дать ей осознать это сдерживание и помочь ей расслабить, освободить свое тело, с тем чтобы у нее хоть до какой-то степени развилось брюшное дыхание. Ее сходство со статуей было не просто психологической метафорой, ее жесткое тело действительно походило на статую, хотя в нем и нельзя было ощутить твердости дерева или камня, которые иногда встречаются в телах некоторых людей.

После выполнения дыхательного упражнения в положении прогиба через табурет пациента просят наклониться вперед, слегка согнув колени, кончиками пальцев рук чуть коснуться пола. Такая поза выгибает поясничный изгиб тела и сближает человека с землей. Если ее удерживать в течение 30—60 сек., в ногах может появиться мелкая дрожь, которая потом может перейти в более сильную вибрацию. Небольшая вибрация — это нормальное явление, когда тело или какая-то часть его удерживается в фиксированном положении. Ее можно объяснить естественной эластичностью мышечных тканей, которая улучшается в этом упражнении из-за растяжки подколенных сухожилий вместе с икроножными мышцами ног. Однако если мышцы ног слишком жесткие, вибрирующая реакция от этого упражнения не наступит. По этой же причине она обычно появляется быстрее у молодых людей. Сильная, непрекращающаяся вибрация указывает на наличие мышечного напряжения, которое проявляется при выполнении этого упражнения. Легкая вибрация говорит об отсутствии такого напряжения. В процессе выполнения терапевтических упражнений вибрация усиливается и переходит вверх, охватывая область таза и все тело.

Пациенты чувствуют вибрацию как своеобразный поток или энергию, оживляющую их тело, что является приятным ощущением. Это также дает им очень яркое, живое ощущение того, что их стопы соприкасаются с землей. Некоторые даже отмечали, что после этого упражнения их стопы как будто пустили корни в пол.

Как и дыхание Джоан, которое вначале было совсем неглубоким, ее способность к вибрации была настолько ограниченной, что казалось, и то и другое напрочь отсутствовали в ней. Этого, впрочем, и следовало ожидать: если бы ее тело начало вибрировать, его бы жесткость уменьшилась, и образ статуи оказался бы под угрозой уничтожения. Прделав значительную работу с дыханием и ударами ногами, ей удалось развить некоторую вибрацию в своих ногах, но она редко становилась сильной и не доходила до таза. Однако в ходе терапии это состояние постепенно улучшалось.

Самый простой способ побудить человека выразить свои чувства заключается в том, чтобы заставить его бить ногами по кровати, говоря при этом «нет» уверенным, громким голосом. У каждого

пациента спрятано внутри то, что он хотел бы выразить ударом ноги или голосовым протестом. Особенно это относится к пациентам, находящимся в депрессии, так как они в большей степени, чем другие, подавляли свои негативные чувства. Когда Джоан била ногами по кровати, ее движения были механическими, а в голосе отсутствовала убедительность. Поскольку она уже не могла притворяться, что ей нечего выражать ударами или голосом, мне удалось поставить ее перед фактом, что она все же подавляла свои чувства. Именно в этом месте я обычно начинаю аналитическую работу. Я спрашиваю пациента, приходилось ли ему когда-нибудь противостоять своим родителям, открыто отказываясь выполнять их требования. Джоан никогда не делала этого. Все формы ее самоутверждения были направлены по другим каналам.

Задействовать голосовые возможности в полную силу — один из самых эффективных способов вызвать в себе чувства. Большинство пациентов подавляли свой плач и крик, обнаружив, что такое поведение часто вызывало враждебную реакцию со стороны родителей. Даже под давлением жесточайшей боли они замолкали, вместо того, чтобы выплакаться, и, таким образом, структурировали в своем теле боль в виде мышечного напряжения. Крик создает очень сильную вибрирующую реакцию, которая на какое-то время освобождает тело от некоторой его жесткости. Было очень важно заставить Джоан закричать. Обычно это достигается путем давления на передние лестничные мышцы верхней трети части шеи, в то время как пациент пытается крикнуть. Спазмы этих мышц сдерживают плач с криком. Потребовалось много усилий, прежде чем Джоан в достаточной мере освободилась от зажатостей, чтобы дать выход своему крику. Высвобождение крика также дало ей возможность заплакать, и оба эти освобождения положительно сказались на ее настроении.

Перенос внимания на тело и его функции помогает пациенту осознать, что не все его проблемы заключены в голове. До сих пор она рассматривала свою депрессию как чисто психическое явление. В уме она вела борьбу со своей депрессивной склонностью, пытаясь понять ее причину и мобилизовать свою волю, чтобы вырваться из ее трясины и преодолеть склонность к самоотрицанию.

Но каждая неудача вытащить себя из ямы только усиливала в ней чувство своей неадекватности, бесполезности, погружая его в более сильную депрессию, чем предыдущая. Такая умственная борьба обречена на неудачу, поскольку процесс депрессии лежит вне досягаемости сознательного ума. Однако, кроме как бороться таким образом, пациент не знает другого способа преодолеть свою депрессию. Вот почему он получает большое облегчение, узнав, что к проблеме можно подойти с другой стороны и что его неудача решить ее при помощи умственных усилий не означает каких-то нарушений у него в уме или отсутствие воли.

Самым важным, однако, является то, что вновь ожил поток чувств благодаря активации функционирования тела. Начав с осознания и ощущения своего тела, пациент переходит к ощущению своих чувств, которые теперь стали более живыми и более обнадеживающими. Такие изменения часто носят решающий характер. Депрессия исчезает до той или иной степени у всех пациентов: медленнее — в более хронических и быстрее — в острых, тяжелых случаях.

В конце каждого сеанса я наблюдал, как жизнь возвращалась в тело Джоан. В глазах появлялся живой блеск, улучшался цвет кожи, голос становился более звучным, а тело начинало двигаться более свободно. Такая положительная реакция стала еще более очевидной, когда Джоан через плач высвободила часть своей грусти. Но этот плач не был выражением ее глубоких чувств. На той стадии она была еще не в состоянии столкнуться со всей трагедией ее жизни и собрать весь гнев, который лежал, скрытый глубоко внутри ее души.

Нужно было соприкоснуться и вытащить наружу эти сильно подавленные эмоции: только после этого я мог быть уверенным, что Джоан стоит на твердой почве.

Пока работа с телом успешно продвигалась вперед, я начал анализ прошлого и настоящего поведения Джоан, сочетая это одновременно с физическими занятиями. До этого Джоан уже описала мне личности своих родителей, а также обстоятельства и характерные черты ее воспитания. Ее семья жила в сельской местности. Отец был строительным инженером, который достиг успеха своим упорным трудом. Свою мать она помнила красивой женщиной, которая страдала от туберкулеза. Семья Джоан, по ее словам, была не из счастливых. Отца почти никогда не было дома. Когда же он приходил домой, то редко разговаривал со своей семьей и еще реже выражал свои чувства. Однажды Джоан почувствовала, что ее мать была очень одинокой женщиной. Та умерла, когда Джоан исполнилось двенадцать лет. Джоан сказала, что сама расплакалась, видя, как плачет ее отец. Однако через несколько месяцев он снова женился.

Джоан описала себя в детстве как пустую мечтательницу, которая постоянно читала. Все ее

фантазии были сосредоточены на романтической любви, и она призналась, что боготворила каждого мальчика уже издали. Чтобы завязать с ними отношения, она занималась в спортивных секциях для мальчиков и часто оказывалась победительницей в их же собственных играх. Но этот интерес пропал, когда она стала подростком. Она упомянула, что в этот период ее сексуальные конфликты достигли такой силы, что она была на грани агонии. Она не мастурбировала, что дало бы ей некоторую разрядку, частично из-за того, что мастурбация была затабуирована, а отчасти из-за того, что она искала своего спасителя. Она искала героя-принца на белом коне, который бы прорвался через непроходимую колючую изгородь, окружавшую ее, и оживил бы спящую принцессу. Джоан называли Принцессой те члены ее семьи, которые одновременно и восхищались ею, и выражали свое недовольство ее особыми, с виду королевскими, манерами.

Когда Джоан исполнилось шестнадцать, герой действительно появился. Это был молодой человек, который, будучи поражен ее красотой и элегантной осанкой, отвинтил номер ее машины, чтобы таким образом узнать ее имя и адрес. К ее огромному удивлению и восторгу, он в самом деле оказался героем футбольной команды колледжа. В течение двух лет создавалось впечатление, что ее романтические фантазии наконец-то смогут осуществиться. Влюбленные перепробовали все разнообразные сексуальные игры, но из-за своего воспитания они никак не могли довести свою страсть до полового акта. В конце концов, они решили, что для них будет лучше расстаться.

В течение последующих лет Джоан заводила знакомства с несколькими мужчинами. Каждый раз отношения начинались такими же большими надеждами, и каждый раз они заканчивались ничем, эти надежды рушились, потому что Джоан постоянно обнаруживала какой-то существенный недостаток в личности своего возлюбленного. Ей просто не приходило в голову, что она искала несуществующего человека или что она, своей собственной личностью, способствовала крушению ее отношений с мужчинами. Она искала не реального мужчину, а принца из своих фантазий. Она не могла отдаться реальному человеку, потому что ее сердце было заключено в статую, которую нужно было сначала разбить, чтобы освободить из нее живого, настоящего человека. Но мужчины, которых она привлекала, восхищались статуей, не понимая, что именно это качество в Джоан разрушало все их влечения к ней. Она не могла отдаться им, а они не могли завладеть ею.

Как же человек становится статуей и почему? Поскольку такая характерологическая поза не принимается осознанно — в том смысле, что она не структурируется в теле как часть личности, — мы должны изучить эмоциональный фон, в котором протекало детство Джоан, чтобы найти те силы, которые замуровали ее в статую. В ходе терапии Джоан вспомнила очень важный сон. Ей снилось, что она идет по прекрасному мраморному залу, в конце которого она видит свою мать в виде статуи на постаменте. Приблизившись к ней, она с ужасом наблюдает, как руки статуи откалываются и разбиваются об пол. В этом сне можно выявить очень много интересных подробностей. С одной стороны, сон открыл, что Джоан отождествляла себя со своей матерью, потому что приписывала ей ту же самую позу, которая впоследствии развилась в ней самой.

Я не знаю, была ли у матери Джоан такая же осанка. Редко случается, что, идентифицируя себя с одним из родителей, ребенок становится его зеркальным отражением. Обычно в идентификации присутствуют как положительные, так и отрицательные качества, поэтому ребенок будет демонстрировать поведение, которое будет походить и одновременно отличаться от родительского. Джоан описала свою мать одинокой, страдающей женщиной, чья боль так и бросалась в глаза. Сама же она шла на какие угодно жертвы, лишь бы никто не заметил ее собственных страданий. Как принцесса она была выше их, а как статуя она была глуха к ним.

Характер сна проливает нам некоторый свет на отношения Джоан со своей матерью. Мраморный зал, вероятно, красив, но он пуст и холоден. Мать в нем появляется не как теплое, любящее или живое существо, а как застывшая в неподвижности статуя. Вот Джоан подходит к ней, может быть, с желанием, чтобы ее взяли на руки (у большинства маленьких детей возникает такое желание), но ее ужасает неспособность матери протянуть к ней руки или подержать ее на руках. Беспомощность матери, которая проявляется в образе отваливающихся рук, приводит ее в ужас, потому что Джоан тоже чувствовала себя беспомощной всю свою жизнь, хотя и не признавала этого на сознательном уровне. Позже мы увидим почему. Здесь же важно признать отсутствие теплых и прочных отношений между матерью и дочерью. Это объясняет, почему Джоан не плакала, когда умерла ее мать. Лишь слезы отца заставили ее заплакать по этому поводу. Она потеряла свою мать еще задолго до ее действительной кончины. Эта потеря подтверждается тем фактом, что ее самые первые воспоминания связаны с бабушкой по материнской линии.

Потеря матери в физическом или эмоциональном отношении является, как я уже говорил, предрасполагающей причиной для депрессии. Чтобы перейти впоследствии в депрессию, потеря должна произойти, когда ребенок все еще нуждается в материнской фигуре, когда он не может обойтись без ее телесного контакта, тепла и поддержки. В случае потери или отсутствия настоящей матери женщина, заменяющая ее, может восполнить все эти потребности. Но их обязательно нужно восполнить, если мы хотим, чтобы ребенок рос эмоционально здоровым. Дети будут спонтанно тянуться к любой другой взрослой фигуре из их домашнего окружения, чтобы удовлетворить свои потребности, если мать не в состоянии этого обеспечить.

Джоан обратилась к своему отцу за близостью и теплотой, которые она не смогла получить от матери. Есть отцы, которые могут предоставить ребенку такую поддержку, но отец Джоан не был одним из них. Он редко бывал дома и к тому же был эмоционально замкнутым человеком. Но он не был одиноким страдающим и беспомощным. Наоборот, он был сильным человеком, который добился всего в жизни сам. Джоан он казался королем, и поэтому она с легкостью вообразила себя принцессой. Во всех ее фантазиях принц, который спасет ее, был идеализированным образом отца. Он будет обладать той же силой и мужеством, как и ее отец, но в то же время он будет более мягким и более любящим. Но самым важным качеством будет его отзывчивость. Любовь и признание Отца — вот, что она на самом деле хотела получить, и она приняла свою высокомерную позу, чтобы добиться от него одобрения.

Джоан также отождествляла себя со своим отцом. Еще до наступления своего подросткового возраста она состязалась с мальчиками, стремясь быть похожей на них в надежде, что это сходство сблизит ее с отцом. Однако он был слишком поглощен своей работой, чтобы уделять много внимания своей дочери. То немногое, что он смог дать ей, было адресовано Джоан-девочке. Он видел в ней взрослеющую женщину с внешней стороны, но не касался внутренней, чувственной стороны. Он требовал сдерживать все сексуальные обертоны, которые, как правило, проявляются между отцом и дочерью, и у Джоан не было выбора, оставалось только подчиниться. Он хотел иметь дочь, чей внешний вид и манеры сделают ему честь в обществе, но он не хотел, чтобы ее чувства затрагивали его жизнь. Джоан поверила, что если она сможет стать такой, какой он хотел бы ее видеть, то он в свою очередь станет тем отцом, которого она хотела получить. В каком-то смысле ее отец соблазнил ее стать статуей элегантной женщины. Подчинившись этой цели, она обрекла себя на постоянное разочарование. У нее уже не было свободной воли, чтобы как-то изменить свою жизнь. Все ее надежды были связаны с осуществлением мечты, основанной на иллюзии, а не на реальности. Будучи статуей, она отделила от себя какие-либо человеческие отношения и в то же время надеялась, что такое поведение принесет ей те отношения, которые бы удовлетворили ее потребности. Однако ее предали, как, впрочем, и она предала саму себя, хотя она не была готова еще осознать этого факта. Предательство вызывает убийственную ярость в человеке. Тем не менее Джоан говорила только о любви и воспринимала насилие с ненавистью. Посредством мышечного напряжения и жесткости тела она подавила свой гнев и враждебность, которые, будучи направленными на того самого человека, от которого она ожидала спасения, не могли быть выражены каким-либо безопасным способом.

Что касается войны во Вьетнаме, то Джоан была своеобразным голубем мира. Это вытекало из ее сознательной преданности любви во всех формах. Меня, однако, удивляло, что всякий раз, когда в нашем разговоре возникала тема войны, она с яростью принималась нападать на Линдона Джонсона, который в то время был президентом. Она обзывала его амбициозным, бессердечным и бесчувственным человеком. Такие качества настолько близко подходили к ее отцу, что враждебность, выражаемая против Джонсона, была, очевидно, перенесена на него с ее отца. И хотя я указал ей на это, она никак не отреагировала на эту связь.

Позже в ходе терапии получилось так, что она еще раз испытала чувство предательства, но уже с моей стороны. Обратившись ко мне, она вначале почувствовала, что наконец-то нашла своего спасителя. Конечно, я не обещал ей ничего подобного — более того, я неоднократно предупреждал ее, что трудные времена еще впереди. Однако ее кажущаяся потребность в спасителе была настолько сильной, что Джоан не обратила внимания. В результате она получила одно лишь разочарование, которое восприняла как предательство. Однако это дало нам возможность проработать ее враждебность по отношению к мужчинам и закрепить улучшение, которого она достигла.

Я описал основной подход к проблеме депрессии как с физической, так и с психической стороны. Физическая работа включает в себя мобилизацию чувств при помощи дыхания, движения и голоса. Психологическая работа направлена на развитие инсайта у человека о своем состоянии, что оно означает и какова его причина.

Работа непосредственно с телом открывает большое количество глубоких конфликтов, вращающихся вокруг отношения человека к своему телу и к своим чувствам. Первый же конфликт появляется между эго и телом. Человек в депрессии не доверяет своему телу. Он научился контролировать его и подчинять своей воле. Он не может поверить в то, что оно будет нормально функционировать и без понуканий со стороны его воли. И нужно признать, что в его депрессивном состоянии оно, кажется, действительно не может этого делать. Он не понимает, что его тело истощилось из-за своего длительного услужения требованиям раздутого эго. Он рассматривает свою депрессию как крушение своей воли, а не как физическое истощение. Поэтому он больше всего озабочен тем, чтобы вернуть себе эту силу воли; и он будет пытаться достичь этой цели даже за счет потребности тела поправиться и восстановить свой энергетический запас. Такое отношение отложит его выздоровление на неопределенный срок. Но в этом-то и заключается суть всей проблемы.

Второй конфликт связан с чувством беспомощности, которую человек, находящийся в депрессии, не может принять. Он уже испытывал беспомощность до этого, будучи младенцем или ребенком, в ситуации, которую он воспринимал как угрозу своему существованию. Он выжил и преодолел свое чувство беспомощности ценой огромных усилий воли. Крушение воли создает у него ощущение полного бессилия, против которого он, по его мнению, должен продолжать бороться. Эта борьба усиливается чувством вины, происходящей от подавленного чувства беспомощности. Его неудача вытащить себя из уныния становится поводом для самоосуждения, которое еще глубже роет яму, в которой он сидит. В депрессивном состоянии можно обнаружить следы саморазрушительных сил, действующих внутри личности.

Воля — это механизм, предназначенный для чрезвычайных обстоятельств, обладающий огромной ценностью для выживания, но не для удовольствия /4/. Тело в своем естественном состоянии функционирует не через силу воли, а через врожденную жизненную силу. У человека, находящегося в состоянии депрессии, эта сила была истощена подчинением тела власти воли и подавлением чувств в интересах образов, которые создает эго. Высвобождение этих чувств нельзя осуществить безболезненно, что еще более усугубляет конфликт между эго и телом. Однако в начале терапии, прежде чем эти конфликты станут осознанными, работа с телом оказывает быстрый, положительный эффект. Пациент испытывает чувство облегчения, когда приходит к пониманию, что существует новый выход из его трудного положения.

Именно так случилось с Джоан. На нашем первом сеансе она с энтузиазмом отреагировала на первые упражнения по работе с телом. И действительно, ничего не могло быть более эффективным в преодолении неподвижности тела, чем произвольные движения, вызванные глубоким дыханием, вибрацией мускулов, а также пинками и криками. Но конфликт между волей и чувствами уходит своими корнями в более ранний конфликт между стремлением протянуть руки навстречу родителю, которого нет рядом, и болью от этого действия. Джоан не осознавала боли и отчаяния, связанных с этими ранними травмами. Все, что она чувствовала вначале, это радостное возбуждение от того, что сейчас, возможно, ее положение коренным образом изменится к лучшему. Но боль не замедлила прийти, а с ней пришли и чувства, которые она подавляла в течение долгого времени.

Я посоветовал Джоан выполнять наши упражнения регулярно у себя дома. Затем, через шесть недель после начала терапии, я ушел в летний отпуск. За время отпуска я получил от нее два письма, в которых она рассказывала о возникших у нее проблемах. Она ненадолго уехала на один из Карибских островов. Она написала, что чудесно провела там несколько дней, однако в конце с ней произошел довольно странный случай: «Я проснулась ночью — это было накануне отъезда — от боли, которая пробивалась сквозь мышцы поясницы и таза. У меня было такое ощущение, будто в моих мышцах развязываются какие-то узлы. Я закричала от боли, но сквозь нее почувствовалось какое-то сладостное чувство, от которого я стала вскрикивать «Да! Да!». Удивленная и заинтригованная всем произошедшим, я вскоре опять заснула. На утро проснулась с ужасной головной болью в затылке и шее. Я вернулась домой и в течение почти пяти дней лежала неподвижно, чувствуя себя настолько слабой и разбитой, что даже не хотела отвечать на телефонные звонки. Сейчас я снова в порядке и возобновила упражнения».

Я объясняю такие страдания «растущей болью», то есть болью, которая вызвана чувствами или энергией, пробивающими себе дорогу сквозь жесткие, захваченные спазмом мышцы. Похожую боль человек чувствует, когда он подносит обмороженные пальцы к теплу. Поток крови в обмороженных конечностях вызывает очень сильную боль. Таким образом, процесс «оттаивания» должен происходить медленно, чтобы дать тканям время расслабиться. Боль Джоан в голове и шее можно было объяснить этими же процессами. Жизненные потоки, пробиваясь через ее тело, встречали на своем пути сильное сопротивление. Эта была слишком сильная нагрузка для ее тела, которое, не выдержав ее, упало, чтобы получить необходимую передышку.

В другом письме, написанном тем же летом, Джоан сообщила: «Бывают времена, когда я чувствую, будто рушится весь мой костяк. Мои плечи кажутся более расслабленными и свободными, то же самое могу сказать о мышцах таза, спины и даже об икрах ног. Кажется, что мое тело раздирается муками конфликта, подобно тому, который был между Люцифером и Гавриилом. Я стону от ужаса и одновременно от сладостного удовольствия, смутно ощущая какие-то потоки внутри своего тела, но еще более смутно — непонятный страх». Вплоть до этого упоминания о своем страхе Джоан никогда не ощущала, что была напугана. Ее страх, как и гнев, был сильно подавлен; но оба эти чувства нужно было вызвать и выразить, прежде чем она могла поправиться. Мы не привыкли думать, что человек в депрессии может быть напуган. Он очень редко проявляет какие-либо признаки такого состояния. Страх очень эффективно сдерживается ролью, которую принимает на себя пациент. Разве может статуя чего-то бояться? Она ведь сама никому не угрожает. Но когда роль рушится и потребность в ней исчезает, человек впадает в сильнейшую депрессию, не в силах осознать свой страх. Каждый, кто принимал ту или иную позу, был чрезвычайно напуган, когда сталкивался со своей подлинной самостью, своей эмоциональной самостью. В этом и заключается функция терапии — сделать этот страх осознанным, чтобы его можно было понять и высвободить.

Некий намек на скрытый в душе Джоан страх поступил из ее сна. Вот что она вспомнила: «Я проснулась, вся встревоженная, с каким-то гнетущим чувством. Это был очень живой сон, и мне хотелось поскорее забыть его». Вот как она его описала: «Кто-то сейчас будет мучить ребенка (я чувствую, что ребенок — это я, но он одет как мой младший брат). Чтобы спасти его, я краду его и спасаюсь бегством на машине с каким-то мужчиной. Сырая, темная ночь. Мы сворачиваем в какую-то лесистую местность, незнакомую, но в чем-то напоминающую места моего детства. Ребенок теперь в безопасности, но нас продолжают преследовать. Наши преследователи видят нас. Я иду за моим спутником в дом без дверей, забираюсь под стол, чтобы меня не нашли, и сижу там, глядя на дверь.

Преследователи сначала проходят мимо, но потом возвращаются в дом и находят нас. Пока ничего страшного они с нами не делают. Нас заставляют сесть за стол, а сами в это время отдыхают, едят и пьют. Кажется, я сильно напугана, но надеюсь, что они не сделают мне больно. Наконец они закончили. Один из них приближается ко мне и говорит: «Сейчас ты лишишься своей функции» (этот человек, по ее словам, очень похож на меня). «Он немного сочувствует, но в то же время остается непреклонным и беспощадным. Один из его сообщников протягивает мне какое-то месиво, от которого меня тошнит, и предлагает это выпить. Это, очевидно, является орудием их пытки. Я проснулась в три часа утра».

С этим сном у нее возникла следующая ассоциация: «Моя бабушка рассердилась на меня, за то что я подло вела себя по отношению к своему младшему брату. Сцена из сна напоминает мне сервированный стол, я, маленькая девочка, прячусь под ним, боясь наказания». Этот сон сочетает в себе детские страхи и ее невыраженный страх перед терапией.

Детский страх в нашем случае — это страх наказания за то, что она обижала своего младшего брата. Наказание принимает форму принуждения выпить «тошнотворный напиток», под которым можно подразумевать проглоченное унижение или который можно соотнести с ситуацией, когда ребенка заставляют съесть что-то против его воли, что является оскорблением его личности. Позу статуи с намеком на превосходство можно рассматривать как компенсацию этих чувств унижения. Или как форму самонаказания за подлость по отношению к брату. Много лет тому назад детей часто заставляли стоять неподвижно в углу классной комнаты в наказание за нарушение. Поведение, которое проявлялось в образе статуи, также является защитой от каких-либо негативных качеств личности. Статуя не может совершить что-то дурное. Если же отбросить эту позу, то все эти низкие качества могут выйти наружу. Поэтому Джоан боялась, что терапевтический процесс окажет на нее разрушительное воздействие. Именно это означала реплика одного из мучителей в ее сне: «Сейчас ты лишишься своей функции». Потеря защитной функции, которая выразилась в ее телесной позе,

открыла бы доступ ко всем плохим качествам и подвергло бы ее истязанию.

Фритц Перлз, основатель гештальттерапии, говорит нам, что все образы и персонажи наших снов — это мы сами. С точки зрения этой теории, Джоан сама истязала себя во сне, наказывая себя таким образом за нехорошие поступки. Сон показывает степень ее вины.

Джоан снились и другие сны, где ее пытали, что указывает на сильнейшее состояние страха, в котором она находилась.

«Высокий человек держит меня с другой женщиной в каком-то подземелье. Она почти обезумела от боли и страха. Наконец нас привели в другую камеру: в ней грязь и каменные стены. Наш охранник садится, ему подают напиток. Я знаю, что, когда он напьется, он будет мучить нас. Он приказывает другой женщине, молодой и красивой, съехать с горки из грязи — это такая форма пытки. Ей очень плохо, она, будучи не в состоянии сопротивляться, идет к горке, съезжает по грязи, исчезая где-то там внизу. Я в это время забираюсь на более отдаленное место, усаживаюсь там и украдкой наблюдаю за нашим мучителем. Он не заметил моих передвижений. Когда я проходила мимо него, он показал на горку и улыбнулся по-садистски. «Это я наказал ее немного», — сказал он. Оставшись, к своему удивлению, незамеченной, я смогла продвинуться дальше и, постоянно испытывая страх, убежала, с легкостью спустившись вниз по темному, грязному и каменистому ландшафту».

Мучитель, о котором рассказала мне Джоан, был многообразной фигурой. Но она сама сказала: «Все три фигуры из моего сна — это я сама». Какой же аспект ее личности представляет каждый из этих людей? Ее мучитель — лицо мужского пола, поэтому я бы идентифицировал его с ее отцом и рассматривал бы его как представляющего эго Джоан. Другая женщина напомнила мне ее мать, которая много болела и умерла. Больная женщина из сна также в конце исчезает. Поэтому я бы соотнес этот образ с ее телом. Джоан удается бежать, но на самом деле спасается только ее душа. Она, покинув свое тело, вынуждена была странствовать по земле, не имея собственного дома. Все ее поиски любви являются в действительности обходными путями по восстановлению связи со своим телом; она хотела вернуть себе свою личность, иными словами, найти саму себя.

Диссоциация Джоан между ее душой и телом или между эго и чувствами проявляется и в другом сне: «Идет забастовка. Машины, включая и мою, направлены для транспортировки рабочих. Мой старый автомобиль, вмещающий пять пассажиров, битком набит черными и белыми рабочими. Дело происходит очень холодным солнечным днем. Снаружи, каким-то образом уцепившись за кузов и с трудом удерживая ноги на весу, едет человек, который является сторонником расовой дискриминации. Роль расиста (меня) играет комедийная актриса Барбара Стрейзанд».

Комментируя этот сон, Джоан заметила: «Меня занимает вопрос — действительно ли бессознательное иногда подсмеивается над нами или оно слишком прямолинейно, что не в состоянии понять, насколько забавно выглядит этот сон?» Забавным Джоан нашла свою идентификацию с расистом и комедийной актрисой. Тому, кто хорошо знает Джоан, будет трудно представить ее в одной из этих ролей. На протяжении всей своей взрослой жизни она рьяно поддерживала чуть ли не каждое либеральное движение. Предубеждения против черных были совсем чужды ее уму. Но так ли уж чужды они были ее телу или, если быть более точным, ее чувствам, которые она пыталась «исключить из своей машины»?

Чтобы дать Джоан возможность увидеть себя такой, какая она есть на самом деле, нужно было помочь ей почувствовать ее истинное тело, которое было жестким, оцепеневшим от страха, застывшим в неподвижности. Работа с ее телом выполняла эту задачу постепенно. Вот что она заметила по этому поводу: «Я все больше и больше ощущаю, как рассасывается жесткость моей мышечной системы. Я чувствую, что осознание этого, а также мой упадок сил идут мне на пользу. Но я еще боюсь, что у меня может наступить тяжелая депрессия. Сейчас я менее вынослива, чем раньше. Единственный вывод, который я сделала из сложившейся ситуации, — это никогда не покидать свой дом (тело)». На психологическом уровне ее проблема заключалась в том, чтобы принять свой страх, свою грусть и свое одиночество. На физическом уровне — принять жесткость своего тела и его истощение. Если она не могла принять эти реалии своего существования, ее охватывала еще более сильная депрессия. Истощение связало Джоан с ее телом и обеспечило таким образом средство для ее выздоровления. Только поддавшись истощению, можно преодолеть его.

Еще один сон дал ей возможность соприкоснуться со своим одиночеством. «Я сижу в комнате, смотрю на равнинный однообразный пейзаж, единственная достопримечательность которого — нечто вроде башни, расположенной поблизости. Неожиданно входит мой отец и его вторая жена. Я вынуждена объяснять им, что я делаю здесь одна. И вдруг, в сильном порыве, я признаюсь, что мне

ужасно одиноко.

Чтобы развеять мою грусть, отец и его жена, Флоренс, покупают билеты в театр. Я осознаю, что он не может приблизиться ко мне или взять на себя долю ответственности за мою тоску или за меня. В театре мы спускаемся по боковому проходу, и я, нисколько не удивляясь, вижу других членов семьи Флоренс, которые тоже сидят там. Это заставляет меня изображать любезность и вежливость, роль, принимать которую у меня нет ни сил, ни желания.

Я ухожу по тому же самому ландшафту, Флоренс идет рядом со мной, держа в руках билеты. Я говорю ей: «Наверно, мое одиночество носит патологический характер».

Под словом «патологический» Джоан имела в виду то, что она сама себе его навязала. Почему? Очевидно, потому, что не могла сблизиться с отцом. Он был той башней, которая, дразня ее своей близостью, тем не менее оставалась недоступной. Это был очень важный инсайт, потому что он помог Джоан понять и признать один из психологических механизмов ее депрессивной тенденции. Если бы она оставила попытки получить отцовскую любовь и признала бы факт, что это был сон, который никогда нельзя осуществить в реальности, она бы сама свободно избавилась от своего одиночества. После анализа этого сна в поведении Джоан произошла значительная перемена. Она стала более общительной, дружелюбной; она замечательно провела несколько дней, несмотря на то что временами ее охватывали тяжелые приступы депрессивного настроения.

Постепенно проявлялись и другие механизмы, лежащие в основе ее депрессивной тенденции. Следующий инцидент вскрыл важный физический механизм болезни Джоан.

«Может быть, вы помните, что несколько недель назад я стала вдруг терять сознание за ужином во время вечеринки. Я объяснила себе этот и другие подобные случаи тем, что просто не могу пить алкоголь — даже в небольших количествах. Иначе как алкогольной интоксикацией, я никак по-другому не могла объяснить свое поведение.

То же самое со мной началось вчера вечером на коктейльной вечеринке, которую я нашла замечательной во всех отношениях. В течение часа я расслаблялась. Но в следующие два часа, я поняла это только сейчас, мое тело вдруг стало коченеть. Хорошо знакомое ощущение удушающей тошноты охватило меня. Я едва могла говорить. С трудом, пошатываясь, я смогла выбраться на воздух, где мне немного полегчало. Затем я поймала такси и уехала. Дома почувствовала себя совершенно пьяной, хотя за три с половиной часа на вечеринке выпила лишь бокал вермута, и то не до конца, а позже немного виски с содовой. Сбросив на пол одежду, я рухнула в кровать и отключилась. В два тридцать утра проснулась в сильнейшей депрессии и застонала оттого, что придется пережить это все снова. Я выпила стакан молока, приняла горячую ванну и стала размышлять, как это могло со мной случиться. Я стала перебирать в памяти события вечера, и вдруг я вспомнила, что задерживала свое дыхание. Меня осенило, что мое опьянение было результатом кислородного голодания, а недомогания с приступами удушья — следствием абсолютно минимального поступления энергии.

Этим утром, в свете всего, чему вы учили меня, я лучше осознала механизм, с помощью которого пыталась убить себя. Естественно, у меня возник вопрос — зачем я делаю это? Откуда взялся этот необычный бессознательный страх? Я вспомнила, что в возрасте пяти или шести лет у меня уже было подобное переживание страха и задержки дыхания. Я все еще страдаю от «похмелья», и мне приходится прилагать сознательные усилия, чтобы вдохнуть воздух. Я не хотела дышать. Теперь я поняла это».

Фактически затрудненное дыхание Джоан можно было в равной степени выразить фразами «Я не могу» и «Я не буду». Жесткость ее тела сделала естественное и легкое дыхание почти невозможным. Только после того как эта жесткость немного ослабла, Джоан смогла идентифицировать свою задержку дыхания с сознательным усилием воли. Первый час покоя и расслабления позволил ей осознать нарушение в своей дыхательной системе, которое привело затем к страху, утомлению и депрессии. Чтобы привести ее к такому глубокому осознанию, потребовалось несколько месяцев терапии, в которой ее учили кричать, дышать и бить ногами.

Но на вопрос Джоан «Зачем я это делаю?» все еще нужно было дать ответ. И этот ответ не может быть простым, иначе мне бы не пришлось писать книгу о депрессии. Модель поведения, которая с возрастом оказывается саморазрушительной, первоначально была средством выживания, способом справиться с трудной ситуацией, вероятно, наилучшим способом справиться именно с этой конкретной ситуацией. Но модель поведения человеческой психики структурируется в его телесное поведение, потому что сама ситуация, для разрешения которой она предназначалась, — а именно взаимоотношения между ребенком и его родителями — также становится частью этой структуры через

жесткие отношения со стороны родителей. В случае с Джоан, например, тот факт, что ее мать была недоступна, а отец держал ее от себя на расстоянии, ввергал ее в состояние изоляции и одиночества. Ее первоначальные попытки завоевать внимание и любовь принимали форму крика, вспышек гнева, порывов мятежа и неповиновения, к которым стали примешиваться и черты подлости, но все это «бунтарство» постоянно подавлялось и терпело поражение. У Джоан не сохранилось осознанных воспоминаний такого поведения. Память, как и само поведение, уже давно была вытеснена.

В какие-то моменты своей жизни она подавляла каждый импульс, выражавший ее враждебность и злость, из-за глубокого страха, что продолжение такого поведения привело бы к ее полному отторжению и уничтожению. Ее охватил ужас, она замкнулась в себе, отделив от себя все свои агрессивные чувства, и приняла ту позу, которая бы обеспечивала ей всеобщее одобрение. Я думаю, у нее не было выбора, она не видела другой альтернативы. Отказ от своей спонтанности и подвижности был последним отчаянным усилием приобрести любовь и признание, в которых она так нуждалась. Случись что, и этот шаг окончится неудачей — тогда уже, кажется, ничего не останется, кроме глубокого отчаяния и смерти.

Однако Джоан уже больше не ребенок и поэтому больше не зависит от родительской любви; она не нуждается в их одобрении. Почему же тогда она продолжает задерживать дыхание, делать неподвижным свое тело и блокировать свою спонтанность? Фактически у нее произошла фиксация на той ранней стадии развития, когда это впервые с ней случилось, после чего она была не в состоянии расти и взаимодействовать с миром как зрелая женщина. Ее последующее развитие происходило на сознательном и поверхностном уровне. Суть ее бытия — ее эмоциональная жизнь — оказалась запертой в ребенке. Ассоциация с ребенком создает ощущение беспомощности, отчаяния, ведущего к смерти. Ее осознанная позиция крепко была связана с убеждением, что сдержанное поведение, элегантные манеры и отказ от самоутверждения — это единственные условия стать любимой.

Нам не следует недооценивать силу этого убеждения. Сам пациент может на сознательном уровне признавать, что оно необоснованно и недействительно, что на самом деле оно является иллюзией. Но это признание фальшиво; цель его — доставить удовольствие терапевту и получить его одобрение. Привязанность к иллюзии может быть такой же глубокой, как и отчаяние и безысходность, которые обусловили ее возникновение. Джоан упорно цеплялась за свою иллюзию, так как она не видела другого способа своего существования. Мое нападение на ее позицию рассматривалось как проявление враждебности. Ее депрессия, по словам Люси Фриман, — крик о любви. Я же, однако, предлагаю лишь сочувствующее понимание ее трудностей.

Кризис у Джоан обычно развивался в компании или на вечеринке. Она заметила, что когда принимала спиртные напитки, то прилагала все усилия, чтобы подавить их стимулирующее воздействие. Она даже пыталась перестать дышать. Что бы произошло, если бы она не препятствовала нарастанию возбуждения? Я допускаю, что, возбуждаясь все больше, она бы стала выделяться, пытаясь привлечь к себе внимание окружающих, и ей бы захотелось доминировать над другими людьми. Для нас это может показаться не такими уж страшными качествами, но для Джоан они представляли угрозу возможного унижения и отторжения. Она никак не могла вырваться из этого порочного круга: если она падала в обморок и вынуждена была покинуть вечеринку, она чувствовала себя униженной; а если оставалась дома, отказываясь от всех приглашений, результат был таким же.

Пока Джоан не могла выражать себя и свои чувства легко и спонтанно, она чувствовала себя неадекватно. И поскольку это угнетало ее, она страдала. Неистовая ярость, возникшая от ощущения предательства, неповиновение требованию подчиниться и глубокая печаль от потери любви и отказа от своего тела — вот те ее чувства, которые нуждались в выражении. Она не могла позволить развиваться какой-либо спонтанности, так как это могло открыть ящик Пандоры, где скрывались враждебность, грусть и другие негативные чувства. Но все же ящик пришлось открыть — чувства получили выход, но только в пределах контролируемой и защищенной обстановки в кабинете терапевта.

В течение следующих месяцев терапии Джоан пришла к пониманию того, что не является тем человеком, каким она представляла себя миру. Она имела определенные предубеждения, ей также были свойственны некоторая хитрость, подлость, и, конечно же, она была не лишена чувств. Отчасти это понимание было достигнуто при помощи тщательного анализа ее снов и поведения, а отчасти — мобилизацией ее тела путем движений и использования голоса. Она научилась не бояться кричать; у нее часто возникали конфликты с другой женщиной. Крик, потребность в котором она ощущала, спас бы ее, но Джоан не могла произнести ни звука. Другой женщиной была она сама, а также ее мать и бабушка.

Она использовала теннисную ракетку, чтобы бить по кушетке — сначала без особо сильных чувств, но потом с огромной злостью, вызванной болью лечения. Она била ногами по кровати, выражая свое неповиновение и другие негативные чувства. Это было проделано неоднократно, с использованием разнообразных методик, чтобы вытащить наружу подавленное «нет». Через какое-то время Джоан смогла понять, что ее депрессия и последовавшая за ней неспособность свободно двигаться были своеобразным способом выражения через тело слов: «Нет, я не буду больше пытаться». Позволив этому неосознанному ответу проявляться открыто, она постепенно победила свою склонность к депрессии. Она также научилась не бояться протягивать вверх руки и вытягивать губы, как это делает младенец навстречу матери. Этот жест или выражение, которое с большим трудом давалось Джоан, разжали ее горло и выпустили наружу скованное желание с плачем. Если депрессия — это мольба о любви, то плач о любви — это противоядие от депрессии. Но чтобы достичь эффективных результатов, плач должен исходить из самых сокровенных глубин человеческой души.

Очень важной стадией в лечении депрессии является установление связи с реальностью, с телом и с сексуальностью. В предшествующих главах я уже описывал в некоторых деталях первые два аспекта этого процесса. Сексуальный же аспект самый сложный, потому что он глубже всех подавляется и потому что беспокойство, связанное с эдиповым комплексом, часто принимает очень тяжелый характер. Если этот аспект проблемы не разрешен, то ощущение безопасности, которое обеспечивается нижней частью тела, остается шатким, и человек не может стоять прочно на своих ногах. Когда ощущения перетекают в ноги, они также перетекают в область таза и половых органов. Если любая из этих систем блокируется, поток разрушается.

Отношение Джоан к ее отцу сочетало в себе как оральные, так и сексуальные потребности. Она хотела, чтобы он защищал и поддерживал ее, то есть сделал то, чего не сделала ее мать. Она также хотела, чтобы он воспринимал ее как будущую женщину, то есть проявлял интерес и восхищался ее женственностью. Но, кроме всего этого, она хотела быть близкой к нему, находиться рядом, притрагиваться к нему и чувствовать его мужественность. Эти сексуальные чувства исходят из таза, а не из половых органов, они имеют своей целью возбуждение, но не разрядку его. Удовлетворение оральных потребностей ребенка помогает ему тянуться к миру с уверенностью. Удовлетворение сексуальных потребностей девочки позволяет ей принять свою сексуальность как естественное явление и, взрослея, тянуться к миру как полноценная женщина.

Для отца чрезвычайно трудно отвечать как на оральные, так и на сексуальные потребности ребенка. Отвечая на первые, он принимает на себя роль матери и теряет мужской образ. Но если он игнорирует оральные запросы, реагируя только на сексуальные потребности дочери, то такое его поведение будет переживаться дочерью как соблазняющее, так как оно выделяет из всей личности только ее сексуальную сторону. Проблему можно полностью решить, только если ребенок получает удовлетворение своим потребностям как со стороны матери, так и со стороны отца. Это дает ребенку ощущение, что он или она может встать на обе ноги, опереться на мать и на отца.

Однако есть также случаи, когда дети, воспитанные одним родителем, получили чувство уверенности, безопасности и самоуважения. Насколько мне известно, во всех этих случаях единственным родителем была мать. Отсутствие отца не является невосполнимой потерей, потому что его роль могут взять на себя родственники мужского пола или другие мужчины в сообществе. Мужчины могут признать и похвалить расцветающую женственность юной девочки. Но в то же время я не думаю, что мужчина сможет заменить женщину в воспитании ребенка, особенно на протяжении самых ранних лет его жизни. Заменой матери в этом отношении должна быть только женщина.

Как мы уже видели, мать Джоан была недоступна для нее, а с отцом нельзя было сблизиться ни на каком уровне. Это не оставило ей никакого другого выбора, кроме как замкнуться в себе, превратиться в мечтательницу и страстно искать мужчину, способного восполнить ей то, что она не смогла получить от своих родителей. Однако она не могла полностью отдаться этому человеку, потому что отдала от себя все свои сексуальные чувства, чтобы снизить боль отторжения. Все, что у нее осталось, — это генитальные ощущения, которые служили ее оральным потребностям, но она была не способна испытать удовлетворяющий ее оргазм. Она так и осталась отвергнутым ребенком, настолько униженным, что, защищая себя, превратилась в статую.

Статуя холодна и бесстрашна. В ребенке есть тепло, но нет способности для сексуального удовлетворения. Ни ребенком, ни статуей Джоан не могла реализовать себя как женщина. Когда статуя разбилась, появился ребенок. Но терапия не должна останавливаться на этой стадии. Очень важно помочь пациенту достичь зрелости, чтобы он смог получать удовлетворение от полноценной взрослой

жизни. Это можно сделать, лишь открыв сексуальность пациента, которая помещается в животе и ощущается в области таза.

Работа с нижней частью тела включает в себя специальные упражнения, направленные на возвращение тазу его естественной подвижности. Когда вибрирующие движения в ногах достигают таза, он начинает дрожать. Это означает начало. По мере уменьшения напряжения в тазе он начинает совершать колебательные движения в такт с дыханием: назад — при вдохе, вперед — при выдохе. Райх назвал эти движения рефлексом оргазма, потому что они также происходят непроизвольно при кульминации полового акта. Когда такие движения происходят свободно, дыхательная волна проходит через таз в ноги. Процесс заземления завершен. Чтобы открыть живот и освободить таз, необходимо тщательно проанализировать эдипов комплекс, а также уменьшить мышечное напряжение в нижней части спины и в бедрах, которое блокирует приток ощущений и через эту область.

Работа с телом Джоан, оживившая ее дыхание и сделавшая ее более подвижной, имела и другие положительные последствия. Ее жесткость значительно ослабла, и через тело стали проходить потоки приятных ощущений. Она стала испытывать удовольствие от того, что вновь ожила в своем теле. С усилением всех этих чувств она в какой-то степени смогла полюбить себя. Временами она чувствовала себя любящей, что делало ее очень привлекательной и милой. Теперь она смогла дарить любовь другим, вместо того чтобы искать или требовать ее от них. В конце концов, она решила уехать из Нью-Йорка, который ненавидела, и построить дом в сельской местности, в окрестностях, похожих на те, которые она помнила еще ребенком.

Терапия Джоан продолжалась около двух с половиной лет. Я встретился с ней снова, когда приехал ее навестить спустя два года после нашей последней встречи. Я застал ее в очень хорошем настроении. Она сказала мне, что больше не впадает в депрессию. Я также заметил, что в ее глазах появился живой огонек, а манеры поведения стали более оживленными. Даже находясь в большой, шумной компании, она чувствовала себя комфортно и расслабленно. Мы с ней немного выпили, что практически никак не отразилось на ее самочувствии. Она помнила о важности упражнений, которые мы с ней проделывали, и продолжала регулярно выполнять их. Я знал, что, пока она находится в контакте со своим телом и осознает свои чувства, ей не страшна никакая сильная депрессивная реакция.

В последующих главах я опишу случаи с другими депрессивными пациентами, которых мне довелось лечить. Случай с Джоан был описан так подробно, потому что в нем проявились все динамические механизмы развития депрессии. Каждый из них следует изучить более тщательно, так как каждый механизм присутствует в большей или меньшей степени во всех людях, страдающих от этого недуга.

## 5. ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД НА ДЕПРЕССИЮ

### Утрата объекта любви

Феномен депрессии вызывал интерес многих деятелей психоанализа, начиная с Фрейда. Это легко понять, поскольку депрессия была и остается одной из главных причин обращения людей за психиатрической помощью. Фрейд заинтересовался этим явлением еще в 1894 году. Его весомый вклад в наше знание о депрессивной реакции содержится в его труде под названием «Печаль и меланхолия», который был опубликован в 1917 году.

В этой работе Фрейд показал, что существует связь между печалью и меланхолией (в то время так называли состояние депрессии). Оба состояния имеют много общего: глубоко болезненное уныние, утрата интереса к окружающему миру, потеря способности любить, торможение любой активности. Однако меланхолия также включает в себя потерю самоуважения — чувство, которое не теряет человек, находящийся в состоянии печали. Если на потерю самоуважения посмотреть с биоэнергетической точки зрения, то различие между этими двумя состояниями становится существенным. Печаль представляет собой живое, энергетически заряженное состояние, в котором боль от потери выражается и разряжается при полном содействии эго человека. В депрессии или меланхолии эго разрушено энергетическим обесточиванием тела, которое привело к безжизненному состоянию человека, характеризующегося отсутствием какого-либо взаимодействия с окружающей

средой. Несмотря на то что Фрейд уделял исключительное внимание психологическим факторам депрессии, мы не перестаем поражаться ясности и глубине его понимания этой проблемы. Он указал, что печаль также выполняет свою необходимую функцию — а именно: она дает человеку возможность получить назад чувства или либидо, которые он затратил на потерянный объект любви, и задействовать их в других отношениях. Но в реальности это не так просто осуществить. Человеческий ум имеет тенденцию цепляться за потерянный объект и отрицать реальность его потери. Он делает это, чтобы избежать боль разлуки. Как следствие, боль не высвобождается в форме горя, и разлука продолжается, а эго остается привязанным к потерянному объекту, лишенным способности устанавливать новые отношения.

В состоянии печали потеря известна и принята; в меланхолии она либо неизвестна, либо не признается. Однако почему это происходит в состоянии меланхолии — приводило Фрейда в недоумение. Мы предложим свое объяснение этому явлению позже. Пока лишь подчеркнем факт, что потеря не признана. Эго идентифицируется с объектом и включает его в себя. Человек продолжает жить так, как будто потеря не произошла, и модифицирует свое поведение так, чтобы не допустить ее признания. Совершенно неожиданно для себя я понял это, когда лечил одного пациента несколько лет назад. Пациентом была женщина в возрасте чуть больше тридцати лет. Она страдала от депрессии и головных болей в форме мигрени. На первых этапах нашей работы она рассказала мне, что ее отец умер, когда ей было семь лет. В ходе терапии стало очевидным, что она очень тяжело пережила эту потерю, потому что переносила на отца жажду любви, признания и безопасности — всего того, что не смогла обеспечить ей мать. Прогресс в терапии, хотя и был устойчивым, шел очень медленно. Несмотря на многие значительные улучшения в ее состоянии, она вновь и вновь сталкивалась со своими проблемами. Когда обнаружилось, что она не может установить отношения с мужчиной, которые бы принесли ей удовлетворение, я объяснил это тем, что она все еще цепляется за образ своего отца. К моему удивлению, она сказала мне, что никогда и не признавала его потери. К этому подстрекала ее мать, которая постоянно твердила ей: «Отец наблюдает за каждым твоим движением. Он знает обо всем, что ты делаешь». Она все еще пыталась заслужить его одобрение. После такого признания последовала значительная перемена к лучшему, и вскоре ее терапия подошла к завершению. Она осознала, что у нее произошел сильный перенос на меня как на замену фигуры отца и что от меня она тоже пыталась получить одобрение. Она переживала затем эту попытку как борьбу, от которой хотела отказаться. Она также поняла, что ей придется потерять и меня тоже, чтобы потом найти себя. И когда она наконец приняла реальность, что она была одна и что ей придется стоять одной, без чьей-либо поддержки, она обрела свободу быть самой собой.

Человек, который скорбит, выражает свое горе: он плачет, рыдает, сердится на потерю и может даже подвергнуть себя физическому оскорблению в качестве выхода или разрядки своей боли. Если этого не происходит, то, чтобы сдержать боль, ее придется подавить. Подавление приводит к затуханию всех жизненных аспектов человеческой личности. Вся его эмоциональная жизнь становится унылой и невыразительной, потому что подавление какого-либо одного чувства заканчивается подавлением всех чувств. Вот почему Фрейд заметил, что «в состоянии печали окружающий мир становится мрачным и пустым, в меланхолии же становится мрачным и пустым само эго».

Хотя это и правда, что в депрессии эго сдувается до невероятно маленьких размеров, нам не следует рассматривать депрессию как чисто психическую реакцию. Если придерживаться такого взгляда, то мы сосредоточим свое внимание на эго, упустив из виду тело, и не сможем понять, как депрессия влияет на всю личность в целом. Депрессия — это потеря чувств, и Фрейд приходит к выводу в своей статье, что «меланхолия — это горе от потери либидо». Поскольку либидо — это психическая энергия сексуального влечения, ее можно приравнять к сексуальным чувствам и, таким образом, к возбуждению в целом. Если говорить физическими терминами, то человек в меланхолии скорбит об утере своей одушевленности. Любой, кто сталкивается с человеком в депрессии, знает, как тот постоянно оплакивает отсутствие у себя чувств, интереса и желаний. В действительности человек в депрессии страдает от потери своей самости, а не только самоуважения. Прежде чем мы попытаемся выяснить, как он потерял свою самость, давайте проследим за дальнейшим развитием аналитической мысли по этой проблеме.

Один из пионеров психоанализа, Карл Абрахам, в своем исследовании маниакально-депрессивных пациентов связывал депрессию взрослого пациента с «первичной депрессией в младенчестве». Он считал, что депрессивная реакция взрослого — это оживление прошлого похожего переживания, которое он испытал, будучи младенцем. Эта инфантильная депрессия произошла от

«неприятных переживаний в детстве пациента». В результате младенец или ребенок чувствует ненависть по отношению к своим родителям, ненависть, которая, главным образом, направлена против матери. Но поскольку это чувство должно подавляться, пациент, затратив на это подавление энергию, «лишает себя энергии и становится слабым». Таким образом, в депрессии мы можем обнаружить не только потерю любви, но также и подавление инстинктивной реакции на эту потерю.

Феномен инфантильной депрессии был глубоко изучен Мелани Кляйн, которая лечила большое количество совсем маленьких детей. Она утверждала, что каждый ребенок в своем нормальном развитии проходит через два стандартных типа реакций; первая называется параноидно-шизоидной: она описывает отношение младенца к фрустрации, причиненной ему матерью. Младенец рассматривает такую фрустрацию как форму преследования со стороны матери. Вторая реакция называется депрессивной позицией — она происходит, когда в ребенке пробуждается совесть, и он чувствует вину за свой гнев по отношению к матери. Кляйн пишет: «Объектом скорби является материнская грудь и молоко, а также все то, с чем они ассоциируются в уме ребенка, а именно: любовь, доброта и безопасность. Все это ощущается ребенком как потерянное, а сама потеря — как результат его собственных непомерно жадных, разрушительных фантазий и импульсов против груди его матери» /5/.

Странная логика прослеживается в размышлениях Кляйн, где враждебность она ставит на первое место, а потерю на второе. В естественной последовательности событий разрушительные импульсы ребенка, такие как крик и кусание, рассматривались бы как реакция либо на фрустрацию, либо на потерю удовольствия от груди матери. Когда это приводит к безвозвратной потере груди, для ребенка будет естественной реакцией впасть в депрессию. Но такая последовательность — фрустрация, злость, потеря — не может считаться нормальным развитием, за исключением тех культур, которые неодобрительно относятся к кормлению грудью или ограничивают его до трех, шести или девяти месяцев. Младенцы, которым разрешают самим определять свои желания и потребности контакта с материнской грудью, не развивают «непомерно жадных, разрушительных фантазий и импульсов» по отношению к источнику удовольствия. А если грудь доступна для ребенка приблизительно в течение трех лет с момента его рождения (что, по-моему, является необходимым сроком для удовлетворения оральных потребностей ребенка), отлучение от груди не оказывает сильной травмы, поскольку потеря этого удовольствия возмещается многими другими, которые он может свободно получить.

Мы никогда не сможем полностью понять депрессивную реакцию, если будем принимать инфантильную фрустрацию и депривацию как нормальные явления. Конечно, нельзя отрицать того, что в нашей культуре с ее завышенными требованиями ко времени и энергии матери какие-то инфантильные фрустрации и потери неизбежны. Если такие культурные ценности ставятся выше потребностей ребенка, то ребенок, который не смог под них подстроиться, становится «монстром». Хотя на самом деле он может обладать просто большим количеством энергии и поэтому будет сильнее отстаивать свои потребности, в то время как более слабый и спокойный ребенок, не доставляющий особых хлопот, будет считаться нормальным. Следуя этому взгляду, все лечение депрессии сводилось бы к изменению в лучшую сторону негативных аспектов человеческой жизни. Я же считаю, что единственно реальным лечением депрессии является расширение смысла жизни путем увеличения получаемого от нее удовольствия.

Прямое последствие от потери ребенком физического контакта с его матерью изучал Рене Спитц. Он наблюдал поведение младенцев, отделенных от матерей в шестимесячном возрасте, так как их матери отбывали наказание в пенитенциарных учреждениях. В первый месяц разлуки дети прилагали некоторые усилия, чтобы вновь обрести контакт с матерью. Они плакали, кричали и цеплялись за каждого, от кого исходило тепло. Но поскольку эти попытки восстановить для них дорогу жизни к материнским чувствам оканчивались неудачей, они постепенно замыкались в себе. Через три месяца разлуки их лица приобретали более жесткое выражение, плач сменялся хныканьем, а сами они становились вялыми и сонными. Если разлука продолжалась и дольше, они еще больше замыкались в себе, отказываясь идти с кем-либо на контакт, и тихо лежали в своих кроватках.

Как в телесном, так и в психическом поведении эти младенцы проявляли те же самые признаки, которые присутствуют во взрослой депрессии. Другими словами, они страдали от того, что Спитц называл «анаклитической депрессией», чтобы отличать ее от более сложных форм депрессивной реакции взрослых. Наблюдения Спитца за последствиями преждевременного разлучения с матерью были подтверждены другими исследованиями этого феномена. Доктор Джон Боулби наблюдал за младенцами и детьми в возрасте между шестью и тридцатью месяцами, когда произошло разлучение с матерью. Во всех случаях, когда разлука была длительной, ребенка охватывала депрессивная реакция,

характеризующаяся отчужденностью, отсутствием взаимодействия с окружающей средой и апатией.

Такая же модель поведения наблюдалась у подопытных обезьяньих детенышей, которых разлучили с их мамами. Опыты проводились в Центре изучения приматов Университета Висконсин. Здесь я привожу записи этого эксперимента: «В нашем опыте мы растили детенышей вместе с мамами. Затем мы отделили их друг от друга. Маленькие обезьяны практически точь-в-точь стали повторять модели поведения депрессивных детей, описанные Боулби. Сначала они выражали протест, в волнении беспорядочно бегая по клеткам. Через 48 часов волнение прекратилось, они затихли и отползли в углы клеток. Их отчаяние продолжалось, не прекращаясь в течение трех недель, пока их снова не соединили с их мамами» /6/.

В депрессии взрослого человека мы сталкиваемся с тремя вопросами: какое событие произошло в настоящем человека, запустившее в ход депрессивную реакцию? Второй: что произошло в прошлом, сделав человека предрасположенным к депрессии? И наконец, третий вопрос: какая существует связь между настоящим и прошлым?

Я пытался дать ответ на первый из этих вопросов в предыдущих главах. Здесь я повторю его ради сохранения целостности повествования. Депрессивная реакция наступает, когда рушится иллюзия перед лицом реальности. Предопределяющим событием в прошлом стала потеря объекта любви. Потерей всегда является утрата материнской любви, а иногда также и отцовской. Но на вопрос, как эти две потери взаимосвязаны друг с другом, нельзя ответить с помощью психоанализа. Утверждение Фрейда, что эго идентифицировалось с утерянным объектом, является психологической интерпретацией, которая обходит стороной вопрос механизма, а именно: каким образом? Ответ нужно искать на биологическом или телесном уровне.

Исследования показали, что как человеческим младенцам, так и обезьяньим детенышам необходим физический контакт с телом матери для полноценной жизнедеятельности. Такой контакт возбуждает тело ребенка, стимулирует его дыхание, заряжает чувствительностью кожу и периферийные органы. Любящий взгляд матери очень важен для развития его визуального взаимодействия с окружающим миром. Находясь в соприкосновении с материнским телом, ребенок начинает соприкасаться со своим собственным телом и со своей телесной самостью. При отсутствии такого контакта его энергия отходит от периферии тела, а также от окружающего его мира. Инфантильная депрессия, ставшая результатом разлучения, является не психологической реакцией, а прямым физическим следствием потери этого важного контакта. В результате потери материнской любви ребенок теряет жизнедеятельность или оживленность во всем своем теле.

То же самое происходит с взрослым, потерявшим важный для себя объект любви. Отличие заключается лишь в том, что уход энергии с периферии тела и от внешнего мира носит временный характер. Здоровая и естественная жизнедеятельность тела — слишком хорошо сконструированный механизм, который не так-то легко откажется от того, что Фрейд назвал «нарцисстическими удовлетворениями жизни». Тело защищается, выпуская свою боль в форме горя, и, таким образом, возвращает себе жизнь. Реальность сообщает человеку, что для него доступны и другие объекты любви, если он сможет освободить себя от привязанности к утерянному объекту. Но как мало из всего этого может быть доступным для младенца! Можем ли мы ожидать, что младенец выпустит свою боль в виде горя, надеясь найти другую мать? Правильно поется в песне западных индейцев: «В моей жизни есть только одна мать, но я всегда могу найти себе другую жену».

Для младенца потеря матери — это потеря всего его мира, его самости; а если потеря невосполнима, то это означает для него гибель. Если вдруг младенец выживет, то это произойдет из-за того, что потеря была не окончательной. Он получил достаточное количество любви и заботы для поддержания, по крайней мере, минимального уровня жизнедеятельности, который, конечно же, далек от оптимального. Главную роль здесь играют количественные факторы. То, насколько глубока потеря, зависит от степени лишения контакта с любящим объектом. В этой ситуации, где потеряна некая часть самости ребенка, его развивающееся эго будет стремиться к полноте и завершенности на психическом уровне. Чтобы достичь этого, он вынужден отрицать потерю матери и своей самости, рассматривая покалеченное состояние своего телесного функционирования как нормальное. Эта неполноценность затем будет компенсироваться с помощью силы воли, которая даст возможность человеку продержаться еще какое-то время. Но такой способ жизнедеятельности никоим образом не сможет заменить ощущения полноценной жизни. Отрицание потери вынуждает человека вести себя так, чтобы не признавать эту потерю. Поэтому он создает для себя иллюзию, что не все было потеряно и что потерянную любовь можно приобрести снова, если он только сильно постарается стать другим.

Но ребенку недоступны такие альтернативы. При отсутствии настоящей материнской любви он не сможет достичь настоящей полноты жизни и полноценного функционирования своего тела. В его беспомощном и отчаянном состоянии горе не имеет никакого смысла. Оно будет иметь смысл позже, когда его беспомощность и отчаяние уменьшатся, то есть когда он вырастет и приобретет чувство независимости. Но скорбь от потери материнской любви не восстановит полноценное функционирование тела взрослого. Поскольку потеря безвозвратная, то есть человек не сможет найти себе другую мать, он будет горевать по ней бесконечно. Здесь очень важно восстановить самость, развить полноценное телесное функционирование и установить прочную связь с реальностью настоящего. Единственное, о чем может горевать взрослый, — это об утрате полноты своего потенциала как человеческого существа.

Любая терапия, которая стремится достичь в лечении депрессии не только временных результатов, должна быть направлена на преодоление трагического последствия утраченной любви. Но это нельзя сделать, заменив потерянную мать на суррогат в виде терапевта. Такие меры, как понимание, утешение, одобрение, обещание поддержки, имеют ощутимые, но в то же время кратковременные результаты. Он уже прошел стадию детства, и лечить его как ребенка — значит игнорировать реальность его существования. В нем нужно признать неудовлетворенного ребенка, но его требования нельзя удовлетворить. Акцент должен быть сделан на нарушенном функционировании его тела, ибо оно составляет реальность его существования. Чтобы преодолеть это нарушение, можно использовать много способов терапевтического воздействия: анализ сновидений, движения тела и т.д., но при этом не нужно терять из виду цель лечения. Кроме того, важно понять, какую форму принимает нарушение в каждом конкретном случае, потому что только так можно вылечить ее болезненные последствия.

В предыдущей главе я описал телесные нарушения, которые мешали Джоан полноценно взаимодействовать с окружающим миром и которые являлись скрытой причиной ее депрессивной болезни. Сейчас я буду обсуждать специфические аспекты телесного повреждения, которое произошло от потери удовлетворительных эмоциональных отношений с матерью. Я очень ясно понял все эти аспекты, когда лечил другого пациента, по имени Джеймс.

### Мрачная картина

Джеймс был молодым человеком, уже переступившим 30-летний рубеж. Он пришел консультироваться по поводу своей депрессии. Она была не такой тяжелой, чтобы лишить его способности работать, но, кроме своей работы, он с трудом мог заставить себя делать что-либо еще. Ему чрезвычайно болезненно давалось общение с людьми. Сексуальные чувства его притупились, и он чувствовал себя несчастным. Такое состояние продолжалось уже в течение долгого времени. Джеймс даже упомянул как-то раз, что он плохо себя чувствует в течение двух, а то и трех недель ежемесячно. Он был инженером, и даже работа страдала от его депрессии. Ему трудно было вставать каждое утро, и он зачастую просыпался. В процессе терапии он постоянно жаловался на то, что не знает, чем бы он хотел заняться. Он чувствовал, будто не может сделать ни одного движения.

Сначала Джеймс считал, что он парализован во внешней жизни, потому что страдал от депрессии. И только получив некоторый опыт биоэнергетической терапии, он понял, что было все наоборот. Он находился в депрессии, потому что не мог двигаться.

Его тело имело грузное сложение, и казалось, будто оно сделано из дерева. Это можно было бы принять за наличие недюжинной силы, особенно если иметь в виду его чрезмерно развитую мускулатуру. Но эта кажущаяся сила была куплена ценой его подвижности и поэтому в ней было мало толку. Все его движения выполнялись механически, и он делал мало спонтанных жестов. Он отчаянно хотел что-то почувствовать, но ничего не могло растрогать его — ни слезы, ни гнев. Было очень тяжело расшевелить или сдвинуть с места его отвердевшее тело, которое сильно походило на ствол дерева. Где-то внутри Джеймса текла струя жизни, жизненный поток его еще не иссяк, но он не мог прорваться сквозь тяжелую мускулатуру, закрывавшую его душу словно толстая кора. Им овладело чувство тоски и унижения, которое проявилось в пожелтевшей коже, хмуром выражении лица, в грустных глазах, которые не могли плакать, и в тяжести его тела. Джеймс выглядел мрачным и чувствовал себя мрачно. Он говорил, что внутри его тканей будто находится раковая опухоль, от которой он надеялся избавиться. Но эта надежда не внушала ему оптимизма.

И с точки зрения личной биографии у Джеймса были все основания для уныния и подавленности. У него совсем не сохранилось воспоминаний о том, был ли он близок со своей матерью, а его отношения с отцом были отмечены чувством неадекватности и постоянного отторжения. Временами его отец уделял некоторые знаки внимания своему сыну. Он делился с ним своими навыками и интересами, например, он показывал ему, как пользоваться некоторыми инструментами. Но стоило Джеймсу сплеховать в чем-то — и его тотчас же отстраняли от дела как неумелого работника. Он вырос с чувством одиночества, неадекватности и с отсутствием радостных переживаний.

Джеймс верил, что физический подход к решению его проблемы поможет ему. До этого он пробовал другие формы терапии, но без особого успеха. Он случайно попал на занятия в Исален, где узнал о биоэнергетике, и приехал ко мне, чтобы пройти лечение. Для молодого человека у него была неуклюжая походка, и он стеснялся своего тела. Он ощущал, что его тяжеловесное тело заключило его дух в тесную, мрачную камеру и что ему придется сломать барьеры мышечной жесткости, которые преграждали его дорогу к свободе самовыражения. Оживление его тела при помощи дыхания и движения на какое-то время подняли его настроение и подарили ему надежду, в которой он так остро нуждался, что он все-таки сможет выбраться из своего мрачного состояния.

На занятиях Джеймс старательно выполнял упражнения. Прогибаясь на табурете, он изо всех сил старался дышать глубоко, кричать громко и оставаться в таком положении как можно дольше. Эффект не замедлил сказаться — в ногах появилась вибрация, когда он наклонялся вперед. Эти произвольные движения заставили его понять, что внутри него находится жизненная сила, которая может двигать им, если он только сможет добраться до нее. Это, однако, оказалось совсем не легким делом. Он бил ногами по кровати, говоря свое «нет», но очень долго он не вкладывал чувства в эти слова. Он молотил кровать кулаками, но единственная злость, которую он чувствовал при этом, была направлена против него самого, за то, что он находился в депрессии. Сильное напряжение в его теле служило труднопреодолимым препятствием для чувств и требовало интенсивной физической работы. К счастью, несмотря на отсутствие чувств, Джеймс проявлял упорство, выполняя упражнения, потому что благодаря им он действительно чувствовал себя лучше.

В своем упорстве он дошел даже до того, что заказал себе переносную табуретку, которую брал с собой в командировки и занимался на ней в номерах гостиниц.

Иногда ему удавалось вызвать некоторые чувства. Несколько раз после интенсивной тренировки он смог заплакать, что на короткое время рассеяло тучи. Один прием, почти всегда производивший какое-то чувство, состоял из действия, целью которого было вызвать страх, напуская на себя испуганное выражение. Когда Джеймс лежал на спине, я заставлял его очень широко открыть глаза, оттянуть вниз челюсть и держать руки перед лицом, а я в это время смотрел ему в глаза. Затем я с силой надавливал большими пальцами на лицо, возле его носа, и он чувствовал, как ощущение проходит сквозь тело, попадая в живот. Это было чувство страха, но Джеймс не воспринимал его как таковое.

Он не мог позволить себе чувствовать страх, но он с радостью принимал это физическое ощущение само по себе, потому что оно оживляло его.

В течение года Джеймс временами чувствовал себя то лучше, то опять впадал в депрессию. Это обескураживало меня, потому что, какого бы прогресса мы ни достигли, он все равно пропадал в последующей депрессивной реакции. Опять появились старые жалобы: «Мне кажется, я стою на месте, так и не достигнув ничего» и «Я не знаю, чего хочу». Однако его тело становилось все менее жестким, а дыхание — более глубоким и свободным.

Значительная перемена произошла, когда Джеймс почувствовал мое разочарование. Я совсем не пытался его скрывать. Сколько бы я ему ни указывал на то, что его неспособность свободно двигаться может интерпретироваться как его внутренний отказ, он все равно не понимал этого. Он знал лишь то, что он хочет двигаться, но какая-то странная сила удерживает его в неподвижности. Хотя эта сила была частью его личности, он отделил ее от своего сознания, и поэтому она стала неизвестной и чуждой сущностью внутри него.

Мое разочарование, казалось, имело положительный эффект. Он перестал жаловаться и стал слушать. Пока я увлеченно работал с ним, побуждая его к движению, он мог выразить свой неосознанный негативизм через отказ принять мои интерпретации. У него были все основания для негативных чувств. Но их открытое выражение зависело только от него самого. Подавляя свою негативность, он блокировал либо впечатления от моих слов, либо выражение своих чувств.

Вместо самовыражения энергия Джеймса уходила на самоотрицание, которое принимало форму хронического мышечного напряжения. Его спастическая, чрезмерно развитая мускулатура была своеобразной формой внутренней брони, которая предназначалась для мнимой защиты его от враждебного окружения, но которая также сдерживала его энергию и снижала агрессию. В каждом человеке можно измерить количество подавленных негативных чувств толщиной его брони. В случае с Джеймсом она была значительной. Каждый мускул, находящийся в хроническом сжатии, препятствует движению и поэтому действительно говорит «нет». Пока напряжение остается неосознанным, пациент ощущает это как «я не могу». Он находит оправдания своим жалобам. Однако, делая напряжение осознанным и идентифицируя пациента с ним, мы превращаем «я не могу» в «я не буду». Это открывает дорогу самовыражению, но никакие важные изменения не произойдут, пока терапевт не откажется поддерживать выражение пациентом хороших намерений.

Только если терапевт будет настойчиво обращать внимание на реальность скрытого негативного отношения, он сможет заставить пациента принять эту реальность.

Мое разочарование принесло именно такой эффект. Джеймс раскрылся в достаточной степени, чтобы осознать такую интерпретацию, и, начиная с того занятия, вся его жизнь стала меняться к лучшему. Отношения, которые он установил с девушкой, стали более глубокими. Его сексуальная жизнь, став интенсивнее, теперь приносила ему гораздо больше удовольствия. Он привязался к этой девушке и, насколько был способен, почувствовал нечто вроде настоящей любви. То, что поначалу было поверхностным знакомством, переросло в глубокие и серьезные отношения. Джеймс даже испытывал чувство ревности. Девушка питала к нему взаимные чувства, так что их отношения крепили и через несколько месяцев они поженились.

Однако вскоре после женитьбы Джеймс снова впал в депрессию. А началось все с заражения гриппом, во время которого он оставался дома несколько дней. Болезнь его ослабила и сделала раздражительным. Сам он про себя сказал следующее: «Я отключился от всего — от работы, семьи, секса и т. д. Я снова в депрессии, но, кажется, на этот раз она не так сильно зажала меня, как раньше». Он значительно похудел, сбросив 12 фунтов, и его тело уже не было таким грузным, как раньше. Я знал, что мои слова не дойдут до него, поэтому мы начали работать на физическом уровне с дыханием и с криком. В этот раз мое внимание было сосредоточено на его челюсти. Она, казалось, была сделана из твердых пород дерева, застывшая, жесткая и неподвижная. Глядя на нее, можно было подумать, что он полон решимости бороться за свою драгоценную жизнь. Создав кулаками давление на его скулы, я, когда он кричал, смог определить оттенок грусти в его голосе. Он сказал, что грустит из-за депрессии. Затем я создал некоторое давление на передние лестничные мышцы вдоль его ноздрей, и, продолжая кричать, он начал слегка всхлипывать. Он продолжал всхлипывать каждый раз, когда открывал горло, чтобы издать звук. Но на этот раз его всхлипывания стали каким-то образом отличаться от предыдущих. Он сказал, что ощущает их как плач однолетнего ребенка, который грустит о чем-то. Он повторял упражнение, которое делал несколько раз до этого без какого-либо эффекта. Он вытянул вверх руки и сказал: «Мама». Однако сейчас он начал плакать уже взхлеб, осознав, что его плач был связан с ее потерей.

В этом переживании Джеймс чуть-чуть столкнулся с ребенком, который находился внутри него. Эта была та часть его личности, которую он прятал все эти годы как от других, так и от самого себя. Она была защищена толстыми, деревянными стенами его тяжелой мускулатуры, недосыгаемая, но в то же время и неспособная выйти наружу. Вместе с ребенком были запрятаны все чувства, делающие жизнь содержательной и разнообразной, но в то же время болезненной. Джеймс получил очень серьезную душевную рану и был полон мрачной решимости, неосознанной, конечно, избегать этого в дальнейшем. Он хотел быть неуязвимым и непробиваемым и, действительно, почти таким и стал.

В конце занятия Джеймс выглядел совсем другим человеком. В нем пробудилась какая-то легкость и веселость, как будто его выпустили из тюрьмы. До этого я не замечал в нем этих чувств.

Через две недели я встретился с ним снова. Эффект от последнего занятия у него сохранился. Он также заметил, что не чувствует грусти и хочет снова плакать. Но он соприкоснулся лишь с поверхностью своего страстного желания любви и своей грусти, поэтому было необходимо более полно высвободить эти чувства наружу.

Он начал с дыхательных упражнений (на табурете), чтобы мобилизовать свое тело. Затем в его ногах появились вибрации. Ложась на кровать, он уже был энергетически заряжен. Я попросил его вытянуть руки и губы, представить себя ребенком, который хочет сосать материнскую грудь. Как же тяжело ему было сделать это! Его губы с трудом вытягивались вперед. Я немного надавил на его

челюсть, и, сказав «мама», он расплакался. К его удивлению, это произошло довольно быстро и повторялось каждый раз, когда он пытался вытянуть губы. Для сосания ребенок также двигает языком. Поэтому я накрыл ладонью рот Джеймса и попросил его прикоснуться к ней языком. Это вызвало еще более глубокий плач. Теперь он сознавал, как отчаянно ему хотелось дотянуться и как трудно это было сделать. Он почувствовал гнев, который оборвал его плач, и впервые он смог изо всей силы бить кулаками по кровати и кричать «Почему?» уверенно и убедительно. Он начал по-настоящему горевать и соприкоснулся с гневом по отношению к своей утрате.

Что же он потерял? Он потерял удовольствие и удовлетворение, которые могла принести ему материнская любовь, но, что более важно, потерял способность тянуться и раскрываться к удовольствию. Он утратил способность получать удовольствие, и это было то, о чем он горевал и на что злился в настоящем. Это то, что охраняет каждый человек, который был лишен удовлетворения младенческих потребностей. Эта не та потеря, к которой можно приспособиться или принять, ибо она отняла у жизни ее содержание. Ее также нельзя компенсировать, и все попытки компенсации неизменно оканчиваются неудачей и депрессией. Только если терапия восстановит способность пациента тянуться к удовольствию и получать его, она будет эффективной в своем преодолении депрессивной тенденции.

Я думаю, теперь мы может понять, почему депрессия поражает так много людей как раз тогда, когда они, казалось, уже достигли своих целей. Работая много и усердно ради условий, которые, по их мнению, сделают удовольствие возможным, они вдруг обнаруживают, что это невозможно. Удовольствия для них там нет, поскольку у них нет способности тянуться к нему и брать его. На самом деле удовольствие заключается в самом процессе вытягивания и раскрытия к нему, как я уже указывал в своей предыдущей книге /1/. И мы должны признать, что это не исключительно психическая установка. Движение вытягивания выполняется телом и блокируется мышечными напряжениями, которые ограничивают это движение.

Существуют разновидности движений вытягивания: первое выполняется ртом и представляет импульс младенца дотянуться до груди матери; второе выполняется руками — ребенок этим жестом выражает свое желание, чтобы мама подняла его и прижала к телу. Во взрослой жизни эти действия трансформируются в любовные поцелуи и объятия. Оба эти движения сильно ограничены у депрессивных пациентов. Если руки и поднимаются вверх, то плечи оттянуты вниз, а ладони безвольно висят на запястьях, как увядшие цветы. Просьба совершить вытягивание часто наталкивается на непонимание или равнодушие пациентов, которые они выражают фразами: «Для чего?», «Какой в этом смысл?» или «Ее там не было», имея в виду мать. У них в руках отсутствуют ощущения из-за сжатия мышц плечевого пояса. Вытягивание вперед губ также сдерживается спазмами мышц лица. Большинство пациентов имеют твердую верхнюю губу, которая указывает на подавление чувств. Жесткая и неподвижная челюсть, также выражающая негативное отношение, не дает нижней губе свободно выдвигаться вперед.

Если человек не может вытянуться, ему приходится манипулировать своим окружением, чтобы удовольствие само пришло к нему. Но когда это произойдет, он все равно не может взять его. Эту дилемму можно решить, только избавившись или уменьшив мышечные напряжения. Однако это нельзя делать механически. Сдерживание является неосознанным «я не буду», что, с одной стороны, является защитой против возможного разочарования или травмы, но с другой — также и реакцией озлобления. «Раз ты не пришла, когда я хотел и звал тебя, сейчас ты мне не нужна». Пока это негативное отношение не будет осознано и выражено, вытягивание останется зыбким и неполным. Но поскольку пациент находится в отчаянии, одиночестве и нуждается в принятии и одобрении, ему не хватает уверенности, чтобы высказать свою негативность открыто. Это и произошло в случае с Джеймсом. Он нуждался в большем заземлении.

По мере того как я продолжал работать с его вытягиванием и негативными чувствами, состояние Джеймса определенно стало улучшаться, и в течение многих месяцев депрессивная реакция не беспокоила его.

Удовольствие от его отношений с женой значительно увеличилось. Но стали появляться проблемы, связанные работой, что его сильно беспокоило. Однажды он пришел на занятие в глубокой депрессии, столь же сильной, как и раньше. На этот раз свои чувства он выразил следующими словами: «Я не знаю, хочу ли я вообще жить». Проблемы на работе на самом деле никоим образом не способствовали появлению этого чувства. Изучая его состояние, я понял, что он был не способен закрепить свой прогресс, потому что ему не хватало достаточного количества ощущений в его ступнях,

чтобы прочно стоять на земле при столкновении с какими-либо неприятностями.

Я уже давно знал о существовании такой проблемы в личности Джеймса. Мы работали с его ногами и ступнями на протяжении всей терапии, но так и не смогли до конца разрешить эту область затруднений. Дать пациенту чувство того, что он будто бы врос своими ступнями в землю, — задача последнего этапа терапии. Это чувство позволит ему снова встать на ноги как личность. Оно дает ему полную мобильность и гибкость тела. Он сможет свободно передвигаться по жизни. Я мог бы еще добавить, что у Джеймса было плоскостопие, особенно на левой ступне. Мы были вынуждены сосредоточиться на этой проблеме.

Существует много биоэнергетических упражнений, которые мобилизуют ощущения в ступнях. Одно из них, например, заключается в том, чтобы расположить свод стопы на ручке теннисной ракетки и давить на нее до появления болевых ощущений. Я также помог Джеймсу осознать, что он не полностью задействует свои ступни при ходьбе. Он очень слабо отталкивался ими от земли. Поэтому в каком-то смысле он не мог оторваться от своего мрачного состояния.

Джеймс, конечно же, не принял сразу моей интерпретации его проблемы. Только развив в результате упражнений некоторые ощущения в своих ступнях, он смог понять, как слабо они были развиты. Когда в какой-то части тела не хватает или отсутствуют ощущения, человек не чувствует эту часть и, как следствие, не осознает, что она у него не развита. Это является ключевой проблемой в терапии. Джеймс старательно выполнял эти упражнения дома и на терапевтических занятиях. Он быстро вышел из своей последней депрессивной реакции и полностью освободился от нее с тех пор. Он узнал, что должен поддерживать связь между своими ступнями и землей на чувственном уровне, если хотел быть уверенным в том, на чем он стоит как личность.

Важность роли матери для ребенка заключается в том, что все функции младенца, ответственные за удовольствие, зависят от ее отношения. Если ее отношение к нему негативное, эти функции ослабевают и затухают.

Если могут обеспечить физическую заботу, необходимую ребенку, но только мать или тот, кто выполняет эту роль за нее, может полноценно удовлетворить желание ребенка получить удовольствие, к которому он тянется ртом и руками. Ребенок, который удовлетворен на этом уровне, обладает внутренней уверенностью в том, что он сможет дотянуться и получить любое доступное ему удовольствие. Сладкий вкус молока матери во рту ребенка насыщает его душу, как и само молоко, питающее его тело. И чувство безопасности, которое обеспечивает любящий контакт с матерью, затем перерастает в чувство прочности и незыблемости человека, что земля — здесь, под его ногами, и что на ней можно стоять с полной уверенностью.

### Реагирование в ситуации потери

Исследования показали, что, когда происходит потеря матери, ребенок сначала очень бурно противится этому лишению. Он будет бороться изо всех сил с помощью крика, плача, раздражения или каких-либо других доступных ему средств, чтобы ему вернули потерянного родителя. Только после того, как борьба окажется безрезультатной, а его энергия истощится, он постепенно впадет в депрессивное состояние. Он так и не признает потерю, он просто будет мучительно терпеть ее.

Джон Боулби, изучавший реакцию ребенка на разлуку, наблюдал, что ребенок проходит через три ступени: сначала он протестует против потери, слезами и злостью он требует возвращения своей мамы и, кажется, надеется, что ему удастся вернуть ее /7/. Затем он затихает, его надежда переходит в отчаяние. Но во второй фазе его надежда время от времени вспыхивает с новой силой. В конечном итоге он, кажется, теряет интерес к матери. Он может даже забыть и не узнать ее, если она вдруг приходит к нему. Эта третья фаза — фаза отчуждения. Ребенок замкнулся в себе и находится в депрессии. Но даже в третьей стадии иногда возникают эпизоды гневного поведения, зачастую «беспокойного и агрессивного характера».

Боулби утверждал, что, когда ребенок или взрослый реагирует со злостью на потерю, это является совершенно нормальной реакцией. Он пишет: «Будучи очень далекими от патологии, эти явления говорят о том, что открытое выражение такого мощного импульса, каким бы безнадежным и нереалистичным он ни казался, является необходимым условием, чтобы горе протекло по своему нормальному руслу. Только после того как было сделано все возможное, чтобы вернуть утерянный объект, человек, кажется, готов признать свое поражение и заново начать взаимодействовать с миром,

в котором он признал, что объект его любви безвозвратно потерян». В маленьком ребенке гнев прежде всего направлен против объекта любви, а именно, против матери, потому что ребенок чувствует, что мать бросила его. Боулби считает, что это упрек в адрес матери за то, что она ушла.

С биоэнергетической точки зрения гневная реакция на потерю является естественным ответом организма на боль. Ребенок сердится на мать за то, что она причинила ему боль, и пытается с помощью своего гнева предотвратить боль или справиться с ее влияниями на тело. Боль, в этом случае вызванная потерей удовольствия, заставляет тело сжиматься. Чувства и энергия оттягиваются с поверхности тела (эротические зоны) и концентрируются в мышечном аппарате. Их можно высвободить оттуда, только совершив какое-то яростное или агрессивное действие. После разрядки гнева дальнейшее высвобождение происходит через плач и всхлипывание. Только после того как эти реакции прошли, энергия вновь доступна для телесных функций удовольствия. Если же не произошло полного высвобождения, организм энергетически заблокирован и не может снова «тянуться» к удовольствию. Однако существуют важные различия между потерей ребенком своей матери или ее любви и потерей предмета любви взрослого. Взрослый может объективно понять, что потеря была вызвана непреднамеренно со стороны объекта, и поэтому его гнев не направлен на него. Исключением из этого утверждения является ситуация развода, где, из-за того что расставание совершается преднамеренно, оно часто вызывает в том, кто переживает потерю, сильный гнев на другую половину за то, что она (или он) покинула его (ее). Еще одно отличие заключается в том, что взрослый может заменить потерянный предмет любви (например, найти другого спутника/спутницу), но ребенок не может заменить потерянную мать. Если удастся найти удовлетворительную замену потерянной материнской любви, травма будет не такой тяжелой. Но как мы сможем попросить ребенка, потерявшего эту любовь, принять свое поражение и снова повернуться лицом к миру? В отсутствие матери все функции удовольствия ребенка (вытягивание) отмирают, и его боль не прекращается. Чтобы заглушить боль, он должен заглушить жизнь в своем теле. Вот почему многие из наших пациентов, страдающих от хронической депрессии, имеют относительно безжизненные тела.

Сила гнева должна быть прямо пропорциональна переживаемой боли, которая, в свою очередь, напрямую связана с количеством потерянного удовольствия. Поэтому ребенок, которые имел удовлетворяющие его отношения с матерью, будет более яростно возмущаться их потере, чем тот, у которого не было таких отношений. Вот почему дети, вскормленные грудью, менее терпимы к фрустрации, чем дети, которых кормили из бутылочки.

Психоаналитикам также было известно, что за депрессивной тенденцией скрывается конфликт выражения любви и ненависти к объекту любви, как правило, к матери, но также зачастую и к отцу. Карл Абрахам считал, что паралич чувств у депрессивного человека вызван противоречием между чувствами любви и ненависти, блокирующими любое движение. Ненависть подавляется и направляется внутрь, против самого себя, где в дальнейшем формирует слой негативизма, располагающийся над чувством любви, которое потом оказывается недоступным для выражения. В суициде ненависть против себя находит свое выражение в действии, но это действие также содержит неосознанное желание уничтожить человека, ответственного за эти чувства.

Ненависть ребенка к своей матери должна рассматриваться как естественный ответ на разлуку, отторжение или лишение любви. Когда мать лишает его своей любви, неважно, сознательно ли или непреднамеренно, она, в сущности, оказывает разрушительное воздействие на ребенка, поскольку эмоциональное благополучие последнего почти полностью зависит от ее любви. Первым ответом ребенка на это лишение будет гнев или ярость. Но большинство матерей считают, что их действие продиктовано необходимостью, то есть зависит от факторов, находящихся вне их контроля, и соответственно, они реагируют на гнев ребенка угрозами и наказаниями.

Шандор Лоранд показал, что одним из факторов, ответственных за депрессию, было угрожающее, приводящее к фрустрации, наказывающее отношение со стороны матери /8/. Враждебность, с которой некоторые родители, особенно матери, обращаются со своими детьми, невероятна.

Джозеф Рейнгольд изучал случаи грубого обращения, которому подвергались некоторые дети, и пришел в ужас от того, с какой силой матери вымещали на своих детях подавленную ненависть, испытываемую по отношению к своим матерям. Вот что он говорит по этому поводу: «Мы просто имеем дело с передачей разрушительной силы от одного поколения к другому; молодая девочка и взрослая женщина — один и тот же человек, только разного возраста, и все, что причинила ей ее мать, она, в свою очередь, вымещает на своей дочери» /9/. Или на ее сыне — пол ребенка здесь не играет

особого значения.

Рейнгольд рассматривает такое разрушительное отношение как реакцию на материнский страх быть женщиной. Этот страх вынуждает ее отторгать от себя свою женственность («Самка» было бы более подходящим словом) и отвергать своего сына, который является проявлением этих качеств. Отвержение происходит, несмотря на сознательные намерения любить и принимать ребенка. Она будет открыто проявлять враждебность каждый раз, когда ребенок будет предъявлять ей требования, которые она не может удовлетворить и которые, таким образом, вызывают в ней чувство вины. Его плач может довести ее до безумия и даже привести к мыслям об убийстве. Фразу «Я готова задушить этого ребенка, если он не перестанет плакать» услышать можно довольно часто.

Таким образом, ко всем остальным факторам, определяющим депрессивную реакцию, добавляется еще страх ребенка перед разрушительным потенциалом матери. Тот, кто дал жизнь, может также и забрать ее, и каждый младенец остро осознает, что его выживание зависит от сохранения некоей позитивной связи с матерью. Поэтому насколько он ощущает враждебность со стороны матери, настолько он будет реагировать на нее, требуя любви. Ненависть у него тоже будет присутствовать, но он подавит ее как слишком угрожающую. Только так я могу объяснить неоднократные наблюдения того, как ребенок, которого больше всего отвергали и с которым грубо обращались в семье, став взрослым, сильнее всего привязывается к матери. Этот ребенок, который также чувствует себя самым ненужным, самым виноватым, чувствует ненависть к себе в большей степени, чем к кому-либо еще.

В каждой матери заложено семя любви, которое может либо прорасти и цвести, либо лежать, не принося никаких плодов. В каждом новорожденном любовь к его матери (проявляющаяся как желание близости) уже цветет вовсю, но, сталкиваясь с отторжением и враждебностью, увядает. Однако она никогда не умрет. Таким образом, мы имеем дело не с абсолютными, а с амбивалентными явлениями, в которых соотношение любви и ненависти зависит от количества удовольствия или боли, испытанных в детстве. Подобным же образом гнев, возникающий из-за потери удовольствия от своей матери, смешивается с чувством страха. Печаль, ассоциируемая с потерей, пронизана надеждой. Потеря никогда не переживается как абсолютная или безвозвратная.

Ребенок всегда чувствует возможность того, что его мама образумится и осознает свою любовь и то, что ее удовольствия биологически связаны с его удовольствиями. Ни один ребенок не может выжить без какой-либо веры в человеческое естество.

Также никакой ребенок не может принять или горевать о потере, которая эквивалентна его собственной смерти. Его психическое здоровье и его выживание требуют, чтобы он видел свою мать в положительном свете. Это можно сделать только путем диссоциации ее явно разрушительного поведения от ее личности, что затем будет проецироваться на «плохую маму». Позже, когда реальность докажет, что не существует двух матерей, ребенок впитает ее негативный аспект в себя. Поэтому он будет видеть себя неким злодеем или монстром, который по воле злого рока ведет себя так, что заслуживает испытываемую им боль. Из всего этого можно вывести общее правило, что нелюбимый ребенок не любит себя. Но ни один ребенок не может осознать эту связь. Он не может понять ненормальность отношений, в которых мать ополчается против своего собственного сына, лишая его удовольствия и причиняя ему боль. Единственно правильный для него вывод заключается в том, что виноват он сам.

Каждый человек в состоянии депрессии несет огромный груз вины. «Mea culpa» [моя вина (лат.), — прим.] — его постоянный припев. Он чувствует себя виновным, потому что находится в депрессии. Он не может функционировать эффективно, он является бременем для других и действует угнетающе на их настроение. Поэтому, кажется, у него есть все причины, чтобы чувствовать себя виноватым. Его депрессия — символ его окончательного краха. Он не понимает, что она явилась результатом его вины, груз которой стал непосильной ношей. Чувствуя вину за свою депрессию, он роет себе яму и залегает еще глубже, тем самым затрудняя свое выздоровление. Но депрессивный человек не может видеть психологической динамики своего состояния, которое требует терапевтического вмешательства, чтобы освободить его из сетей порочного круга.

Эти сети можно временно разорвать любой формой психотерапии. Сам взгляд на депрессивную реакцию как на болезнь смывает позор неудач и освобождает пациента от искусственной вины за свою депрессию. Интерес и ободрение, которые пациент получает от терапевта, временно действуют как замена потерянной любви, подорвавшей его желание жить. Держась за эту спасительную веревку, связывающую его с миром, пациент может медленно вытащить себя из темноты на свет. Аналитическая терапия также предоставляет пациенту возможность осознать некоторые из его

подавленных эмоций, ассоциируемых со многими потерями, которые он испытывал в своей жизни. У таких людей первоначальная потеря всегда усугубляется последующими разочарованиями в любви. Если терапия эффективна, она может дать ему возможность заново пережить первичную потерю, уже сейчас, будучи взрослым, он может отреагировать на эту боль адекватным горем.

### Адекватное горе

В предшествующих разделах было указано, что ребенок реагирует на потерю своей матери гневом и вспышками буйного поведения, крича и плача. Потеря не принимается спокойно.

Среди первобытных народов горе также является бурным выражением чувств. Если объект любви имеет важное значение, его потеря не принимается без проявления гнева и протеста. Элиас Канетти в одном из своих докладов приводит описание процесса выражения горя среди бушменов Центральной Австралии. В нем обнаруживаются несколько интересных особенностей. Как только новость, что какой-то человек находится при смерти, достигает деревни, мужчины и женщины бегут к нему и бросаются на него, образуя кучу. В это же время они издают громкие причитания, нанося раны на свои тела. В конце концов, когда смерть прекращает страдания человека, они уходят, чтобы возобновить свои причитания в другом месте. Канетти подчеркивает важность этого процесса в том, что туземцы не принимают потери, «он все еще принадлежит им; они удерживают его среди себя». Самоистязание в процессе скорби хорошо известно среди первобытных народов. Канетти видит в нем выражение гнева. «В этом самоистязании выражается гнев бессилия перед смертью».

Иногда гнев направляется вовне. Эстер Уорнер /10/ описала реакцию туземных женщин на смерть молодой девушки, которая умерла при родах. Один из мальчиков-туземцев рассказал ей следующее: «Незадолго до восхода солнца женщины всего города будут посылать проклятия мужчинам. Если они поймут кого-то из них, то могут избить его чуть ли не до смерти. Женщины будут мстить за девушку, которая пострадала и умирает от ребенка». Дальше продолжает сама автор: «Женщины не перестали посылать проклятия, пока не взошло солнце».

Мы вскоре услышали, как они колотили по дверям палками, кричали охрипшими от гнева и беспомощности голосами. На следующее утро они были понурыми и тихими. Их ярость на боль и смерть иссякла; они снова были готовы смиренно выполнять бесконечную вереницу работ по дому, из которых состоит их жизнь».

Если потеря не вызывает гнева, то нет и реального переживания горя и соответственно нет и чувства печали. Природа человека такова, что он противится своей боли. Есть что-то мазохистское в том, как он блокирует выражение своих эмоций, связанных с болью. Довольно странно, что в нашей культуре принято восхищаться человеком, который может стоически перенести потерю, не выразив при этом никаких эмоций. В чем же заключается такое большое достоинство подавления чувств? Такое поведение лишь обнаруживает, что это человека доминирует и контролирует его тело, но оно также указывает на отсутствие некоторого важного аспекта его человеческой природы.

Человек в депрессии утратил способность сопротивляться своей судьбе. Леча таких пациентов, я обнаружил, что они не могут сказать «Почему?» громким и убедительным голосом. Они легко находят оправдание своей неспособности: «Какой толк спрашивать почему? Все равно ничего не изменится». Да, действительно, снаружи ничего не изменится. Любой горюющий туземец знает, я уверен в этом, что его рыдания и причитания не вернут умершего. Цель горя не в этом. Горе — это выражение чувств, которое дает возможность жизни идти своим чередом. Когда выражение сдерживается, жизненный поток ограничивается. Затем это приведет к дальнейшему подавлению чувств и в конечном счете к смерти еще при жизни. Депрессия есть живая смерть.

У депрессии двойная этиология. Первая — значительная потеря удовольствия в детском возрасте, которое связано с матерью. Если мы признаем верной гипотезу, что полное удовлетворение оральных потребностей требует примерно трехгодичного кормления грудью, становится понятно, почему так много людей стали уязвимы для депрессии. Во-вторых, ребенка лишают права сопротивляться возникающим депривациям, а выражение чувств ярости или гнева оказывается наказуемым. Результатом является серьезная утрата способности стремиться к тому, чего он хочет, и бороться за это. Наблюдая послушное поведение, свойственное большинству людей, становится ясно, почему склонность к депрессии получила такое широкое развитие в нашей культуре.

С другой стороны, массовые протесты, которые становятся атрибутом нашей общественной

жизни, являются реакцией против эмоционального подчинения, превратившего человека в индустриальную машину. На самом деле, две тенденции, одна — к депрессии, другая — к протесту, это две стороны одной и той же медали. Поскольку ценность содержания жизни постоянно разрушается отсутствием удовлетворения ею, люди все больше и больше будут впадать в депрессию. Но в то же время они будут вовлечены в участвовавшие демонстрации протеста, надеясь таким образом найти в социальных действиях ту полноту, которую им не хватает на личностном уровне. Будучи кратковременным, участие в массовом протесте служит для того, чтобы воспрепятствовать наступлению депрессии. Это означает, что человек, например борющийся за какое-то дело студент, должен жить в состоянии постоянного протеста, чтобы избежать депрессии. Так как такой образ жизни невозможен, мы можем ожидать, что все больше и больше людей окажутся в депрессии и у них появится стремление к самоубийству.

Я вовсе не против социального протеста, имеющего основание. Главная же проблема, однако, заключается в потере удовольствия.

Большинство протестующих не стремятся восстановить свою способность к удовольствию, а скорее нацелены на приобретение власти. Если они действительно получают власть, они обнаружат, что она не имеет ценности с точки зрения получения удовольствия. Антитеза между властью и удовольствием подробно обсуждалась в моей книге «Удовольствие: творческий подход к жизни». Если они не смогут достичь своей цели, — что будет наиболее вероятным результатом, поскольку силы, управляющие социальной обстановкой, часто формируются вне подчинения отдельным личностям, — то дверь в депрессию для них широко открыта.

Чтобы быть эффективным для индивида, протест должен выражать его личное чувство потери. Когда человек спрашивает: «Почему это случилось со мной?» — он этим вопросом показывает, что осознает свою личную потерю. Когда пациенты произносят «Почему?» с чувством, они затем часто раздражаются рыданиями, потому что их охватывают чувства потери и грусти. Я вспоминаю один случай, произошедший на семинаре по биоэнергетике, который я проводил в Исалене, Биг Сур, Калифорния. Молодая женщина выполняла дыхательные упражнения, описанные в предыдущих главах. Затем она легла на кровать, и я попросил ее бить ногами по кровати, крича «Почему?». Она начала с робостью, тихо, но через мгновение чувства завладели ей. Удары стали сильнее, крик громче, и тут она расплакалась. Успокоившись, она повернулась ко мне и спросила: «Откуда вы узнали, что именно это я и хотела сказать?» Помимо некоего интуитивного знания ее потребностей, у меня был лишь один ответ: «Все хотят это сказать, но одни не смеют, а другие не могут». Мы все страдали от потерь и обид, которые может принять наш ум, но не тело. Тело не может облегчить свою боль, кроме как при помощи бурного проявления катарсиса.

Среди многочисленных приемов, направленных на то, чтобы довести депрессивного человека до той точки, где бы он почувствовал свою потерю как прямое переживание и выпустил бы ярость, связанную с ней, есть одно простое упражнение, в котором используется свернутое турецкое полотенце. Пациент держит полотенце в руках и скручивает его изо всей силы. Это обычно выполняется в положении лежа на кровати. Затем, выдвинув вперед челюсть и оскалив зубы, он кричит: «Дайте его мне!» Если хватка не ослабнет и крик будет продолжаться, руки пациента начнут дрожать и ему может показаться, что он как будто пытается вырвать полотенце у кого-то. Это же самое упражнение можно выполнять с выражениями: «Черт бы тебя побрал!», «Я ненавижу тебя!», «Я убью тебя!» Часто они вызывают очень интенсивные эмоциональные переживания.

Я уже говорил в предыдущих разделах, что склонность к депрессии преодолевается, когда пациент приобретает способность тянуться к удовольствию. Однако это влечет за собой нечто большее, чем просто психологическое отношение. Мышцы горла, челюсти и рта должны быть расслабленными, если нужно сделать какое-то важное движение. Руки должны быть свободными, не ограничены хроническими мышечными напряжениями. Эти напряжения развиваются из-за страха выразить злость и ярость, которые вызывает потеря. Поэтому только после того, как высвобождаются злость и ярость, мускулы становятся свободными и человек готов принять любовь.

Биоэнергетическая терапия не преследует цели помочь пациенту приспособиться к покалечившей жизнь потере. Скорее она помогает ему преодолеть разрушительное последствие от потери, восстанавливая тело до его естественного состояния красоты и гармонии. В процессе терапии он заново испытает боль детских и юношеских лишений. Он будет реагировать на них с яростью и грустью. Он будет протестовать против несправедливости жизни. Но он также приобретет мужество и способность снова тянуться к жизни, не боясь боли, которой может сопровождаться процесс его

раскрытия для любви.

Вы можете спросить: откуда у человека, который получил такие сильные душевные травмы в детстве, возьмется мужество рисковать, не боясь получить дополнительные травмы во взрослом возрасте? На это я отвечу, что сама жизнь дает человеку смелость, являющуюся мерилем его жизненных сил. Пока тело человека остается застывшим или запертым болью его потери, его дыхание будет ограниченным, подвижность уменьшенной, а жизненные силы сниженными.

Подлинное горе и все, что с этим связано, есть не что иное, как свойственный нашей природе способ преодоления шока и освобождения души. Поэтому терапевтическая задача будет заключаться в том, чтобы обеспечить пациента пониманием и средствами для осуществления его освобождения.

## 6. ОБМАН И САМООБМАН

### Игра

Большинство взрослых пациентов, страдающих от депрессии, не испытали потери матери как таковую. То, что они в действительности испытывали, — это беспокойства и конфликты в своих отношениях с ней, что, однако, кажется, никак не связывается в уме пациента с причиной его болезни. Эти конфликты становятся настолько само собой разумеющимися и такой неотъемлемой частью обычного процесса воспитания, что пациент не чувствует своего лишения естественной материнской любви. Мы также должны помнить, что депрессивная реакция у взрослого отделена от инфантильных или детских переживаний относительно долгим периодом внешне благополучной жизнедеятельности. Но это не было здоровой жизнедеятельностью — я уже указывал раньше, — иначе он бы не впал в депрессию. Но пациент осознает разницу между кажущейся нормальной и действительно здоровой жизнедеятельностью не больше, чем он осознает связь между своей болезнью и событиями своего детства.

Отсутствие этого осознания принимает форму, которая характеризует взгляды депрессивного человека и предопределяет его предрасположенность к болезни. Наивность происходит от неосознанного отрицания фактов жизни, особенно фактов своей собственной жизни, своих деприваций и разочарований. Последствия такого отрицания заключаются в том, что индивид остается открытым для подобных разочарований во взрослой жизни. Однако наивность не мешает человеку проявить некую проницательность в жизни. В действительности эти два свойства часто идут рука об руку: наивность обнаруживается в тех сферах, где имеет место отрицание реальности, в то время как проницательность проявляется в каких-то других областях жизни.

Наивность нельзя путать с простодушием. У простодушного человека недостает опыта, при помощи которого он мог бы составить свое реальное суждение о каких-то отношениях или поступках. Его легко обмануть, но он быстро учится на своем обмане. Наивный человек уже испытал боль от обмана, но продолжает отрицать его значимость. Его тоже легко обмануть, потому что он не в состоянии распознать суть обмана. Наивность является формой самообмана, к которому человек вынужден прибегать, когда его обманывают и когда он не может или не смеет признать правду. В такой ситуации ему приходится участвовать в своеобразной игре, потому что у него нет другой альтернативы. Но игра часто ведет к убеждению о том, что сама жизнь есть игра, что правила игры — это правила жизни и что победа или проигрыш в ней составляют смысл человеческого существования.

Игра, которая меня интересует, называется «Воспитание ребенка». Некоторые читатели могут возразить, что я называю игрой такое серьезное дело. Однако серьезность, с которой кто-то участвует в какой-то деятельности, не является критерием определения того, игра это или нет. Люди относятся к игре серьезно, когда ставки в ней высоки. Состязание, которое разворачивается между родителем и ребенком, — это то, что делает воспитание ребенка игрой. В этом состязании ребенок борется, чтобы удержать свою животную сущность, в то время как родители борются, чтобы заключить его в рамки культуры. Это поединок, в котором разрешены все приемы.

Позвольте мне сказать в начале этого обсуждения, что не все родители превращают воспитание ребенка в игру. Оно становится игрой, когда о конечном результате судят с точки зрения выигрыша или проигрыша. Цель этой игры — воспитать ребенка, который будет социально приемлемым. В современном мире такой результат довольно сомнителен, он всегда содержит элемент случайности.

Родители, играющие в эту игру, используют всю свою смекалку, чтобы как-то оказать влияние на ситуацию, надеясь, что они сделают правильный ход и выиграют. Но ставки в этой игре не имеют никакого отношения к реальной ситуации. Выигрыш для играющего родителя означает достижение какого-то постороннего результата, некую награду или восхваление, которые бы упрочили его победу. Когда родитель чувствует, что проигрыш унизит его, нанесет урон его самоуважению, он также начинает относиться к воспитанию ребенка как к игре.

Полное название игры, в которую играют родители, — «Как воспитать ребенка, не испортив его». Награды кажутся высокими. Родители, которым удалось воспитать хорошего, послушного ребенка с замечательными, пристойными манерами, получают хвалу и признание друзей, учителей и других представителей общества. А те родители, которые потерпели неудачу, считаются слабовольными, не имеющими уважения или авторитета в их собственном доме. Фраза «Ты позволяешь своему ребенку вить из тебя веревки» показывает презрение к несчастному родителю, который в глазах многих является слабым и никудышным человеком. Есть еще и другое невыраженное и часто не признаваемое вознаграждение, которое родители надеются получить, а именно: хороший ребенок будет привязан к своим родителям, особенно в их преклонные годы. Он будет добросовестно выполнять свою обязанность заботиться о них, когда они станут больными и немощными.

Грудной младенец или ребенок, невольно участвующий в игре, поначалу совершенно не осознает, что происходит. Тем не менее игра уже началась, и, как и в других играх, ребенка нужно перехитрить, если необходимо добиться желаемого результата. Родители совершенно верно предполагают, что ребенок будет сопротивляться и что с помощью разумного сочетания вознаграждений и наказаний его сопротивление можно преодолеть. В качестве вознаграждений применяются: похвала, игрушка, снисхождение к мелким капризам или прихотям и т. д. В качестве наказания — угрозы потери любви, неодобрение, запреты и ограничения, порицания и физическое воздействие.

Родители, использующие эти приемы, не думают, что они играют в игру. Им действительно кажется, что все это очень серьезно и что все так и должно быть. Им кажется, что ребенок, которому позволяют жить, как ему хочется, будет неудачником, бунтарем, которому будет трудно приспособиться к жизни. И родители, которые боятся, что это может случиться, чувствуют, что они морально ответственны за то, чтобы не допустить этого. Они чувствуют такое отношение к ребенку оправданным и даже могут называть это любовью, с негодованием отвергая любое предположение о том, что это отношение как раз означает отсутствие любви к нему. Кроме того, они будут считать послушного ребенка любящим сыном или дочерью, а непослушного — враждебно настроенным по отношению к своим родителям.

Эта игра означает отсутствие веры как в человеческую природу, так и в своего ребенка. Если мы верим, что ребенок — прирожденный монстр, дикое животное, которое нужно приучить и выдрессировать в цивилизованное существо, тогда нам остается только положиться на власть и дисциплину как на единственные силы, способные обеспечить «упорядоченную» жизнь. Если мы считаем, что люди по своей природе жадны, эгоистичны, лживы и разрушительны, тогда нашим единственным источником, контролирующим поведение, будет сила полиции или армии. Такие отношения могут показаться впадением в крайности, но мы действительно можем дойти до них, если мы не обретаем веры в жизнь. Вера подразумевает доверие своей собственной сущности, а также доверие сущности других людей. Человек, обладающий верой, доверяет себе, когда поступает так, как считает правильным для себя, и доверяет другим, включая своих детей, когда те поступают так же, по своему выбору. Человек без веры не доверяет никому.

Если у родителей нет веры в своего ребенка, трудно понять, как у него может появиться вера в себя или в своих родителей. Отношения между родителями и ребенком дегенерируют от любви и взаимного уважения до конфликта и напряженности. Каждый рассматривает другого как соперника, к которому в действительности, однако, он привязан. Возникают взаимные чувства обиды, которые еще больше отчуждают двух людей, чьи интересы должны быть общими. Родители хотят видеть своего ребенка радостным и довольным, а ребенок хочет, чтобы его родители получали удовольствие от его радости. Эти чувства охватывают многие отношения, основанные на любви и вере, между родителями и ребенком. Но, к сожалению, они (чувства) отсутствуют в тех отношениях, в которых родители играют в игры, воспитывая своих детей.

Без веры нет настоящей любви. При отсутствии веры любовь, которую родители предлагают своим детям, ставится в зависимость от их поведения. Такая обусловленная любовь, заключенная во

фразе «Мама любит тебя, когда ты хороший мальчик», не только несет угрозу лишения любви, но и в самом деле доходит до реального отторжения ребенка. Говоря эти слова, мать в действительности имеет в виду, что она не может любить ребенка таким, какой он есть, но может любить его, только если или когда он откажется от своего спонтанного поведения и станет покорным, послушным человеком. Поскольку здоровые дети обычно проявляют в определенной мере упрямство и настойчивость, свойственные их растущему самоосознанию, такое отношение со стороны матери означает, что она отказывает своему ребенку в любви. И можно привести много случаев, когда любовь была действительно отнята у ребенка, когда мать действительно становилась холодной или враждебной, чтобы обуздать его напористость. Это не та игра, в которую можно играть легко или весело, в нее всегда играют серьезно.

Каждодневное наблюдение показывает, что есть и те немногочисленные родители, которые не используют эти методы, чтобы наставить ребенка на путь истинный, соответствующий их собственному воспитанию, а также мало родителей, которые не оправдывают свои поступки необходимостью собственной жизни. Родители не могут постоянно уступать ребенку. Они не могут позволить ребенку главенствовать в доме. Родители тоже люди, и, как у всяких людей, у них есть свои потребности, которые должны быть удовлетворены. К сожалению, эти потребности, кажется, часто вступают в конфликт с потребностями и желаниями ребенка, и в результате конфликта потребности ребенка сводятся до минимума. А когда затем он начинает плакать, проявлять беспокойство или капризничать, родителям это сильно досажает, и они реагируют с гневом и враждебностью.

Родители, играющие в игру, всегда рассматривают предмет конфликта как принцип, а не как житейское обстоятельство. Это дело принципа не позволять ребенку вести себя так, как он хочет. Ребенок чувствует этот антагонизм и реагирует на него с чрезмерной агрессией. Раз начало конфликту уже положено, результат этой борьбы может быть только разрушительным. Если родители уступают из-за чувства вины или просто чтобы успокоить ребенка, они его избалуют. Ощущая свою слабость, они попытаются стать тверже в следующий раз, но ребенок, узнав, что может добиваться своего при помощи капризов, создавая беспокойства для родителей, будет сопротивляться с еще большей силой. При таких взаимоотношениях битва принимает непрекращающийся характер, продолжает длиться вечно: в каких-то ситуациях родители смогут преодолеть сопротивление ребенка, а в других они уступают ему. Ведь для ребенка также предмет конфликта стал делом принципа — из-за этого принципа он будет противиться каждому требованию своих родителей.

У ребенка, растущего в таком доме, никогда не появится вера в жизнь. Он узнал, что может получить что хочет, только перехитрив и перекричав противника. Его противники, однако, — это те люди, в чьей любви он нуждается, в их число входят все те люди, с которыми он желал бы иметь теплые и близкие отношения. Он также научился манипулировать людьми, играя на их чувстве вины; он будет применять эту тактику, когда его капризы и агрессивность уже не будут приносить результатов. Вследствие такого опыта в характере человека развивается сильная садомазохистская черта, которая сводит на нет все его усилия найти любовь. И каждое его поражение закончится депрессивной реакцией, от которой человек очнется, когда к нему вернется решимость сопротивляться и побеждать. Депрессивные реакции у такого типа личности обычно не носят столь тяжелого характера, как у тех пациентов, которых я описал в двух предыдущих главах. Им присуща прерывистость, которая маскирует хроническую сущность проблемы.

Строгость — единственный способ поддерживать эффективную дисциплину. Однако можно задаться вопросом: до какой степени необходима дисциплина для детей? Концепция дисциплины, если ее рассматривать в данном значении, включает в себя наказание, предусмотренное, если ребенок оказывает неповиновение власти родителей. Когда же мы рассматриваем дисциплину как самодисциплину, в ней отсутствует эта коннотация. И между этими двумя видами дисциплины существует важное различие. Изучение любой области знаний является дисциплиной, потому что человек, связывающий себя с этим изучением, подчиняется авторитету своего учителя. Он становится учеником, то есть тем, кто будет следовать за мастером и учиться у него. Но ученик не подвергается наказанию, если он бросает вызов авторитету мастера. Он может быть отчислен, или ему просто сделают замечание. Наказание должно применяться, когда кто-то пытается выдрессировать животное или человека для подчинения своим приказам. Дрессировка и обучение — две совершенно разные методики. Мы дрессируем, а не даем возможность познания. Мы сами не верим, что то, чему мы обучаем, согласуется с сущностью учащегося, его запросами и желаниями.

Ребенок сам по себе, без принуждения, последует по пути родителей, если это путь любви,

приятия и удовольствия. Он будет уважать их ценности и осознанно идентифицирует себя с ними. Но он также будет отстаивать свою индивидуальность и требовать свободу, чтобы познать все самому. Таким образом он познает жизнь и вырастет в зрелого, независимого человека, который сможет прочно стоять на собственных ногах. Его путь не будет сильно отличаться от пути его родителей. Да и с чего бы? Поскольку их путь был источником удовольствия для ребенка, у него нет никакой мотивации, чтобы потом как-то радикально менять его. Вот такое действие оказывает вера.

Также с помощью эффективной дисциплины ребенка можно выдрессировать, чтобы он придерживался пути своих родителей. Посредством правильного сочетания силы и поощрения из его личности можно создать структуру той модели, которую они хотят получить. Конечно, если вознаграждения недостаточно или наказания не слишком суровы, план может не сработать. Однако он часто удается, и ребенок учится играть в игру.

Он знает, какое поведение заслужит родительское одобрение, а какое вызовет их недовольство и порицание. Поэтому он приложит все сознательные усилия, чтобы быть тем, кем они хотят его видеть. Хотя бессознательно он будет глубоко обижен тем, что у них отсутствует вера в него, а также тем, что они не принимают его таким, какой он есть. Но это чувство обиды должно оставаться неосознанным: если он участвует в игре, ему придется подавить любые чувства враждебности или неповиновения.

Ребенок, научившись играть, покажется хорошо приспособленным поверхностному наблюдателю, который привык смотреть только на внешние аспекты поведения и который не может распознать стоящие за ними телесные реакции. Он не поймет, есть ли у человека в его ногах или теле связь с землей. Он только заметит, что ребенок или молодой человек, кажется, хорошо ладит со своими родителями и с другими людьми, имеющими над ним власть; он также заметит, что его учеба достойна всяческих похвал и что он нисколько не сомневается в правильности выбранного им жизненного пути.

Такой с виду хорошо приспособленный ребенок может годами продолжать разыгрывать из себя мальчика-паиньку. Его поведение получит одобрение большинства людей, которое он будет расценивать как проявление любви. Рано или поздно, однако, какое-то событие разрушит все его иллюзии. Игра вдруг потеряет всякий смысл, хотя он может еще и не осознать этого. Он будет ощущать, что потерял весь интерес и мотивацию продолжать игру. Он впадет в депрессию, но не будет знать почему. Это довольно распространенный опыт показан на примере случая с Мартой.

### Женщина на пьедестале

В первый раз я увидел Марту на тренировочном семинаре по биоэнергетическому анализу. Она пришла туда со своим мужем, клиническим психологом, посмотреть, какую помощь она могла бы извлечь из этого нового подхода. На этих тренировочных семинарах для профессионалов я с моими коллегами объясняем связь между состоянием тела и личностью. Мы указываем, как можно проводить диагностику личностных проблем, опираясь на манеру человека держать и двигать свое тело. Затем участники проделывают некоторые биоэнергетические упражнения, описанные в предыдущих главах. Таким образом, мы показываем им, как решаются их проблемы при помощи высвобождения хронических мышечных напряжений, являющихся физическими отражениями этих проблем.

Глядя на тело Марты, меня больше всего впечатлило то, как она держала себя. Верхнюю часть тела она вытягивала вверх, будто сознательно прилагая к этому усилия; ее плечи были подняты, наполненная грудь казалась высокой, в то время как области живота и таза были сжаты и подтянуты. У нее были жесткие и тонкие ноги, с такими твердыми мускулами, что выглядели как палки. Я почувствовал, что у нее не было связи со своими ногами и что они выполняли функцию механических опор.

Нижняя часть ее тела поразительно напоминала мне пьедестал, на котором располагалась верхняя половина.

Приведенная ниже фигура иллюстрирует идею пьедестала человеческого тела, конечно, только схематично (рис. 7).

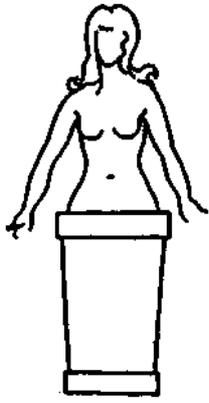


Рис. 7

Указав на это Марте, я задел ее за живое. Она чувствовала, что ее всегда ставили на пьедестал, сначала родители, а затем ее муж. Последний согласился, сказав, что считал Марту идеальной женой. На них обоих произвело сильное впечатление, что я смог рассмотреть это в ее теле. Выполняя упражнения, направленные на углубление дыхания и установление связи с ее ногами, Марта поняла, что ее проблему следует рассматривать как с физической, так и с психологической стороны.

На первом нашем занятии она рассказала мне следующее. На протяжении всех предыдущих лет она отлично выполняла свои обязанности как жена и как мать. Затем, впав в депрессию, оказалась неспособной справиться со своей работой по дому. «До этого, — говорила она, — я помню, люди говорили, что я всегда казалась счастливой. До тех пор я всегда держалась бодрой, хотя временами меня охватывали депрессивные чувства.

Это произошло однажды, когда муж пришел домой, а у меня возникли проблемы с родителями. Я хотела поговорить с ним о них, но он был весь погружен в свои дела. Раньше мы с ним условились, что будем жить друг для друга. Я всегда выслушивала его проблемы. Поэтому продолжала просить его выслушать меня. В конце концов он сказал: «Отстань, я не хочу слушать тебя». Я ответила ему, что не могу больше быть тем, кем он хочет меня видеть. Я хочу быть сама собой. На что он ответил вопросом: «Где моя жена? Ты не моя жена, которую я знал раньше».

До того времени мой муж идеализировал меня, считая, что я само совершенство. Он почувствовал, что я не оправдала его надежд, и я тоже почувствовала себя обманутой. Он стал сердиться, а я только все больше и больше замыкалась в себе. Он также разочаровался во мне, потому что я перестала заботиться о доме. Я уже не была тем ответственным человеком, которым он восхищался. Меня стали злить и приводить в ярость те негативные чувства, которые я не могла выразить. Моя депрессия усиливалась, и я почувствовала безнадежность. Первое облегчение наступило несколько месяцев назад на одном из групповых занятий по психотерапии. Мы с мужем должны были инсценировать драку, что мы и сделали. После такого опыта переживаний я почувствовала себя на какое-то время лучше, более свободной, и это подарило мне луч надежды».

Судя по ее телу, было очевидно, что Марта не так-то легко слезет со своего пьедестала. С одной стороны, она не ощущала, что может прочно стоять на собственных ногах. С другой, она сознательно была привязана к роли, которую играла. Это стало ясным благодаря случаю, который произошел вскоре, после того как мы начали терапию. Марта рассказала мне об этом.

«Вчера я была на групповых занятиях, и ведущий все время подтрунивал надо мной, как мне казалось, без какой-либо видимой причины. Я начала впадать в депрессию. Мне было очень больно, и я чувствовала, что вот-вот заплачу, но я не могла рассердиться. Даже сегодня у меня нет никакой злости по этому поводу. Я поняла, что так ко мне всю жизнь относилась моя мать. На тех же занятиях другой участник ставил меня на пьедестал. Он снова и снова указывал на меня как на свой идеал. Это раздражало меня, печалило, но одновременно доставляло некоторое удовольствие. Я поняла, что мне нравится, когда на меня смотрят с уважением, хотя чувствовала, что в действительности не заслуживаю этого».

Чтобы снять Марту с пьедестала, нужно было с помощью соответствующих терапевтических приемов вызвать ощущения в нижней части ее тела, которая была относительно неподвижной, под стать пьедесталу. Этого можно было достичь, углубив ее дыхание, которое было сильно заблокировано на уровне диафрагмы, а также заставив ее задействовать свои ноги в выразительных движениях, например в пинках, как протест против того, что сделали с ней. Также будет необходимо дать ей остро

почувствовать травму, которую она испытала. Она должна была почувствовать потерю той части своей личности, которая представляла неподвижную нижнюю половину ее тела, а также соприкоснуться с болью и печалью от этой потери.

Личностные нарушения характеризуются не только потерей функционирования на физическом уровне, но также потерей осознания, ответственного за эту функцию.

Случай Марты представлял собой другой аспект этого явления. Находясь на пьедестале, она не могла стоять на земле. Из этого можно заключить, что у нее отсутствовало понимание ее проблемы. Понимание подразумевает ощущение, исходящее из сердцевины или из корней человеческого существования. Это означает осознать что-то снизу и доверху. С другой стороны, смотря на ситуацию как бы свысока и видя ее объективно, человек может обладать довольно исчерпывающим пониманием психологических факторов, причастных к его депрессивной реакции. К сожалению, осознать умом не то же самое, что осознать нутром или животом. Марта оказалась зажатой этим расщеплением ее личности. Она могла знать, почему она впала в депрессию, но не могла почувствовать на эмоциональном уровне причины, приведшие ее в это состояние. Чтобы получить истинное понимание своей проблемы, Марте нужно будет войти или соприкоснуться с нижней частью ее тела. Если она это сделает, она почувствует или поймет свою животную натуру. Она войдет в контакт с ее страстями, почувствует свою сексуальность и ощутит свою женственность. Все это было потеряно для нее, когда она была на пьедестале. Она стала человеком-моделью (идеальный ребенок, идеальная жена и идеальная мать), но взамен она была вынуждена пожертвовать своей человечностью и своей реальной сущностью. Это довольно большая цена за «общественное признание». Джоан, которая была вынуждена принять роль статуи, подавляла себя еще больше, чем Марта, в так называемом процессе социализации.

Во второй главе я уже указывал, что верхняя половина тела отождествляется с сознанием и эго, нижняя половина — с бессознательным и сексуальностью.

В мифологии /11/ диафрагма сравнивалась с поверхностью земли. Ниже диафрагмы располагаются глубинные (места) недра — жилище темных сил, страстей, которые совсем не поддаются сознательному контролю разума.

Чувства верхней половины тела располагаются ближе к сознанию, и поэтому они более подвластны эго. Эти мифологические или первобытные представления могут показаться странными для современного утонченного мышления, но мы должны признать, что они были основаны на субъективных данных, то есть на чувствах и на самопознании. Отбросив за ненадобностью эти данные, наука тем самым способствовала расколу между мышлением и чувствами, эго и телом, человеком и природой.

Холистический взгляд на жизнь предусматривает интеграцию объективных и субъективных данных, как осознанных, так и неосознанных феноменов, знания и понимания. Исчерпывающая терапия имеет дело одновременно с психикой и соматикой (телом). Чтобы охватить человека в целом, она протекает в двух направлениях: снизу от земли и сверху от головы, «анализ сверху и анализ снизу», как описал ее Шандор Ференчи.

Давайте сейчас рассмотрим факты из жизни Марты, которые обнаружили в ходе терапии.

Марта была единственным ребенком, поэтому перед глазами ее матери всегда маячил призрак избалованного ребенка. Она часто говорила, что ребенок не будет избалованным, и в том, что Марта не была ей избалована, видела исключительно свою заслугу. Мать также дала совершенно ясно понять, что ее любовь и одобрение целиком зависели от того, будет ли Марта жить и вести себя так, как она этого хотела, и что она не потерпит никакого другого поведения.

Несколько воспоминаний из раннего детства говорят нам о том, как мать воплощала в жизнь свое отношение к дочери. Марта вспоминает: «Мои самые первые воспоминания связаны с куклой, с которой что-то случилось, ее лицо от чего-то намокло, и когда она упала в песок, то запачкалась. Мать выбросила ее. Мне вспоминается сцена, где я плачу из-за выброшенной куклы, но мать оставалась непреклонной. Даже когда моя бабушка вызвалась сходить на помойку и принести ее, она ни за что не разрешила ей».

Еще одно воспоминание также связано с куклой, которую отнесли в мастерскую, когда ее лицо получило повреждение. После того как ее вернули, она была поставлена на верх холодильника, и мне сказали, что я не могу играть с ней, пока не съем яйца. Мне ужасно не хотелось есть яйца, и я так и не получила куклу обратно. Мой отец поддержал мать в этой ситуации. Мать всегда верила, что может управлять отцом исподтишка. Помню, что в тот раз меня охватило упрямство и я не заплакала. Это

воспоминание относилось к более позднему времени, чем первое».

Интересно, как ребенок может стать избалованным, если его избавить от боли таких лишений. Ведь не существовало никакой реальной проблемы, пока родители сами не создали ее, вынудив ребенка встать на позицию неповиновения и сопротивления. Однако раз уж условия для конфликта созданы, начинается состязание, чья воля окажется крепче. До этого момента это был просто вопрос, сколько удовольствия родители могут позволить себе подарить ребенку и сколько боли они неизбежно причинят ему. Мне кажется, что основным критерием отсутствия невроза у родителей является то, насколько счастливым растет ребенок в семье. Мать Марты, которая начала игру еще в раннем возрасте своей дочери, видно, не особенно задумывалась об этом.

Марта приводит еще одну довольно показательную историю о том времени, когда ей было 2 месяца. «Я слышала, что они (мама и бабушка) обычно качали меня и нянчились со мной, пока я не засыпала. Однажды, когда мне было около двух месяцев, мать решила дать мне выплакаться. Я плакала часами — бабушка сходила с ума, переживая за меня, но мама не разрешала войти ей в мою комнату. Наконец я утихла, и мама сказала: «Вот видишь». Они открыли дверь и увидели, что я вся посинела. Меня вырвало, и я задыхалась от рвоты. Мама также говорит, что она мазала мои пальцы соком алоэ, чтобы я не сосала и не кусала ногти. Я слышала также от нее, что она клала ложку овсянки в мой рот и, прежде чем я могла выплюнуть ее, она вставляла мне в рот свою грудь, чтобы таким образом остановить меня. Мать с гордостью делилась подобными историями.

Ранние годы жизни Марты были полны конфликтов и мучений. Ребенком ее очень часто рвало, и она с трудом переносила езду на машине. У нее случались вспышки ярости, она кричала и рвала на себе волосы. Марта сказала: «Меня считали сумасшедшей. В качестве наказания меня закрывали в моей комнате, отбирали все игрушки или лишали ужина. Моя мама просто не собиралась терпеть избалованного отродья в своей семье».

Она пыталась контролировать каждый аспект жизни своей дочери, обманывая себя тем, что делает это в интересах Марты. Даже функции выделения не ускользали от ее внимания. «Если у меня начинались позывы в животе, я должна была звать ее. Если я ее не звала, меня ругали. Помню, как мне ставили клизму где-то в 5 или 6 лет. Трех взрослых пришлось удерживать меня. Я сопротивлялась, царапалась и кричала. Меня положили на колени к отцу и вставили клизму, но это было только один раз».

Примерно в шестилетнем возрасте Марта прекратила всякое сопротивление родителям. Такое изменение совпало с началом латентного периода, когда отступает волна инфантильной сексуальности. Это в чем-то было связано с ее неспособностью разрешить эдипов комплекс. Чтобы помочь себе решить эту проблему, она отделила от себя сексуальные чувства (но не ощущения в области половых органов), которые испытывала к отцу, что сделало нижнюю часть тела неподвижной. Еще одним фактором, способствовавшим подчинению ее личности, стало поступление в школу, которое перенесло Марту в новый мир с новыми требованиями. Она стала послушным ребенком, именно тогда она попыталась стать такой, какой хотели видеть ее родители. Например, она была самой умной ученицей в классе. «От меня этого и ожидали», — сказала она. «Помню, я получила 99,5 балла за тест в средней школе. После этого мать сказала, что если я смогла достичь такого результата, то мне не составит труда получить и все 100 баллов».

Можно было бы подумать, что, осознавая эти травмы, Марта будет реагировать на них эмоционально и выйдет из своего депрессивного состояния. Но мы не должны забывать, что она была в депрессии, как раз потому что ее способность реагировать на эмоциональном уровне была заблокирована. В течение первых сеансов терапии наши усилия были направлены на мобилизацию ее чувств при помощи дыхательных упражнений; она добивалась появления вибраций в ногах при помощи пинков и криков. Хотя Марта старалась изо всех сил, прогресс шел очень медленно. На одном из сеансов я использовал небольшую шоковую терапию, чтобы расшевелить ее. Для этого я стал кулаками легонько барабанить по верхней части ее спины. Ее дыхание стало судорожным, но никакой реакции не последовало. Я повторил удары — и Марта разрыдалась.

Порывав какое-то время, Марта легла на кровать. Она ударяла ногами по кровати, вскрикивая «Почему?». Теперь она почувствовала, как у нее внутри возникают эти вопросы: «Почему ты мне сделал больно?» и «Почему я должна терпеть эту боль?» Впервые за все время голос Марты поднялся до крика. Однако когда я попросил ее ударить по кровати теннисной ракеткой, она оказалась не способна вызвать чувство гнева за причиненную боль. Затем я надавил на мышцы по бокам шеи. Марта снова начала кричать, и ее крик продолжался даже после того, как давление было снято. Она сказала,

что смогла ощутить ужас всем своим телом, но ее голова была отсоединена от этих ощущений. Этот ужас был настолько подавляющим, что она не могла позволить себе ощутить его субъективно. Однако к концу сеанса она почувствовала себя свободнее и в какой-то степени заземленной. Все ее тело находилось в состоянии вибрации.

В течение следующих нескольких сеансов Марта осознала, что она находилась в сильном конфликте между своей естественной человеческой сущностью, которую она рассматривала как потворство своим слабостям, и тем образом, в котором ее хотели видеть другие, а именно — постоянно находящейся на высоте, уверенной в себе, энергичной женщиной. Она смогла установить связь между чувствами вины за свои человеческие слабости и ее отцом, который, будучи слабовольным человеком, при малейшем недомогании ложился в постель и впадал в депрессию. «Мама, — рассказывала Марта, — считает, что никогда нельзя ни перед чем отступить. Она могла умирать, но все равно продолжала ходить на работу». Я указал Марте, что верхняя половина тела представляла ценности ее матери: контроль, достижения и гордость; в то время как нижняя половина, с ее сексуальным содержанием, была связана с отцом. Точно так, как ее мать исподволь доминировала над отцом, так же и эго Марты, ассоциируемое с верхней частью ее тела, отрицало и контролировало ее сексуальность.

Степень остроты этого конфликта можно оценить по следующим высказываниям: «У меня такое чувство, будто я хочу бросить все и отдохнуть, но боюсь, что потом уже ничем не смогу заняться снова, стану инертной и безвольной, как растение. Мне обязательно нужен какой-то предлог, например болезнь, чтобы отдохнуть в постели, иначе я чувствую себя виноватой. Я боюсь, что, если позволю себе отойти от бурной деятельности, стану кататоником. Я должна сопротивляться этой тенденции». «Отступить, отказаться от активной деятельности» — все это относилось к ценностям ее матери. Марта не видела альтернативы ни для агрессивной напористости эго ее матери, ни для сексуальной пассивности ее отца.

После этих занятий Марта снова впала в депрессию. Она сказала: «Я чувствую себя полностью разбитой. Все кажется таким неподъемным грузом, но у меня нет оправданий, чтобы не выполнять свою ежедневную работу. Я чувствую, что жизнь застыла во мне, пропало всякое желание о чем-то думать. Я, конечно, могу заставить себя, но это угнетает». Марта устала физически. Ее телу нужен был отдых, чтобы восстановить энергию. Большинство пациентов, однако, не желают принимать эту назревшую потребность тела. Они ожидают, что терапия волшебным образом откроет в них неиссякаемый источник энергии. Они не понимают, что годами расточали свои запасы и что депрессия явилась результатом их истощения. Марта должна была бы уступить своему телу, если хотела поправиться.

На следующих сеансах ей удалось с помощью глубокого дыхания вызвать некоторые вибрации в ногах. Затем, когда я снова слегка надавил на шейные мышцы, она заплакала и закричала «Мама». Крик окончился чувством фрустрации и безнадежности. «Это нисколько не поможет, — сказала она, — мама все равно не придет. Можешь хоть зайтись от крика, все без толку. Можно сделать только хуже: она еще дольше не будет подходить к тебе. Она ведь не потерпит избалованного отродья, хотя я и была единственным ребенком. Она часто говорила: «Детям нельзя давать то, что они хотят, потакая их желаниям. Они должны заработать это». Как бы сильно я ни старалась, мне, кажется, так и не удастся получить то, что я хочу». Любовь и принятие — вот что она в действительности хотела, но получить их одним старанием невозможно.

Затем Марта стала повторять слова: «Я ненавижу тебя». Произнося это, она заметила: «Сначала я почувствовала ужас, но потом где-то внутри меня он сменился чувством ярости». Мы можем предположить, что она ужасно боялась своей матери и одновременно испытывала к ней ярость. Блокирование этих чувств было одной из причин ее предрасположенности к депрессии.

Спустя несколько сеансов Марта сказала: «Все мои желания заперты внутри меня. Я не в состоянии ни тянуться к чему-либо, ни просить, ни брать. Мама говорила, что я не должна быть эгоистичной, как одна моя подруга, которая много хотела и всегда все требовала. Я получала что-то, только если заслуживала».

«Чтобы отвергнуть меня, мать становилась нарочито спокойной, очень холодной и сдержанной. Помню, как меня пугало такое ее отношение; я не знала, что за этим последует. Однажды, когда я была маленькой и хотела убежать из дома, она сказала: «Хорошо, я помогу тебе собрать вещи». Я вышла и села на крыльце, чувствуя себя брошенной, как будто я не могла вернуться обратно. «Если будешь вытворять всякие глупости, ты нам не нужна такая», — сказала она мне».

В течение двух месяцев Марта боролась с чувством безнадежности. Она уже больше не могла быть идеальным человеком. Собственно, она и не хотела им быть, но в то же время она не могла отстаивать свои желания. Мы продолжали работать с ее дыханием, ударами ногами и криком. Несмотря на чувство безнадежности, жизненные силы ее тела начинали мобилизовываться, чтобы вывести ее из тупика.

«В течение двух недель, — рассказывала она, — я чувствовала себя несчастной и подавленной. У меня было расстройство желудка, понос и тошнота. Затем разболелось горло, и появилась какая-то тяжесть в груди. Два дня назад меня охватила ярость. Мне хотелось царапаться, кусаться, но я не могла вывести наружу эти чувства. Я должна была пойти куда-то, потом впала в депрессию. Мое тело словно разбухло и все чесалось. Я чувствовала себя вялой». Физические симптомы указывают, что ее тело начинало реагировать, хотя голова все еще не была задействована в этом процессе.

На одном из занятий я заметил, что ее дыхание, когда она лежала на табурете, стало лучше. Дыхательные волны доставали низа живота, образуя небольшие произвольные вибрации в области таза. Это было началом появления сексуальных чувств, которые отличались от ощущений в гениталиях. Она также развила сильную вибрацию в своих ногах. На одном занятии она села на пол и сказала: «В голове у меня засела одна лишь мысль — я не хочу».

Она не хотела прилагать никаких усилий. Она устала бороться. Это то, что говорила ей депрессия на языке тела, но она не понимала этого, потому что не была в контакте со своим телом. Она хотела, чтобы ее поддерживали, помогали, даже заботились, но она все еще не могла позволить себе попросить об этом. Кроме того, она не могла разозлиться на свою мать, потому что думала, ей все еще нужно материнское одобрение. Неодобрение означало смерть.

Темы смерти, ужаса и сексуальности содержались в ее повторяющемся сне. «Мне около четырнадцати лет, я сплю на тахте, откуда мне виден длинный коридор. Во сне я слышу стук шагов по коридору. Они все приближаются и приближаются, наконец я увидела бородатого старика в длинном пальто. Меня охватил сильный страх. Когда он подошел к дверному проему, я понимала, что бежать некуда и единственное, что мне осталось сделать, это замереть, притворившись мертвой, в надежде, что он меня не заметит. Ужас парализовал меня». Она ассоциировала фигуру бородатого старика в длинном пальто с ортодоксальными евреями, которых можно увидеть на кладбищах и которые за плату подпевают молитве об умершем.

Важный сексуальный аспект этого сна можно вывести из того факта, что в нем она видела себя четырнадцатилетней, то есть в том возрасте, когда она могла дать волю любому своему чувству или желанию мастурбировать. Очень важно и то, что ее ужас был таким подавляющим, что она не могла произнести ни звука. Хотя страх проецируется на мужской образ, он исходит от ее матери, так как Марта сама не раз замечала: «Мать скорее разрешит мне умереть, чем уступит моим желаниям». Одно из ее желаний было сблизиться со своим отцом.

Всегда после высвобождения страха пациенты реагируют позитивными чувствами. Вскоре, после того как Марта вспомнила этот сон, она сообщила следующее: «В последнее время я чувствовала волнение, но это уже не депрессия. Мои ноги болели до такой степени, что пришлось принимать аспирин».

«Однажды меня охватило изумительное чувство, которое я не испытывала, кажется, целую вечность. Я стала испытывать то же самое, что и пациент из группы, который сказал: «Я хочу стать двухмесячным ребенком, который никому ничего не должен, но о котором заботятся и которого любят». Когда я рассказала об этом своему мужу, он заверил, что у меня будет все хорошо и что он будет любить меня. На этот раз я ему поверила, и мне стало так здорово. У меня также появились сильные стремления разрушать все вокруг себя — высадить дверь, сломать мебель и т. д. Удары ракеткой по кровати, казалось, не помогали».

За время следующих двух месяцев Марта сделала значительный прогресс. Ее дыхание стало глубже и свободнее. Затем она осознала, что страх сдерживал ее полное дыхание. Она сказала: «Я чувствую сейчас, что меня останавливает страх, настолько сильный, что я ни за что не хочу соприкоснуться с ним. Но я также не могу усидеть на одном месте, мне хочется сделать что-то, но я не могу сделать это сама».

У Марты было очень сильное напряжение в горле, внизу, где челюсти образуют угол. Мне это напоминало резиновый ободок, крепко завязанный вокруг отверстия воздушного шарика. Он был ответствен за ее неспособность кричать и за ее трудности по высвобождению крика. Он также представлял собой сильное препятствие для сосательных движений. На наших сеансах давление на

мышцы, которые находились в напряженном состоянии, способствовали зажиму в горле, привело к плачу и крику. Находясь под постоянным давлением, сокращенные мышцы, как правило, разжимались. Напряжение становилось невыносимым, и мышцы расслаблялись. На этот раз, когда я надавил ниже того места, где челюсть образует угол, то сосательные движения и крик возникли вместе с ее дыханием.

После этого я попросил Марту совершить вытягивание губами и руками. Это ей удалось, и я заметил, что ее тело начинало оживать.

«Приятные ощущения, — сказала она, — я хотела продолжать, но расслабилась — и ощущения пропали. Может, я побоялась погрузиться в них глубже? Я ощутила себя двухмесячным ребенком, который хочет, чтобы о нем заботились».

Неделей позже ужас снова прорвался наружу. Ей удалось с моей помощью открыть горло, после чего она разразилась громкими и испуганными криками. Затем ее дыхание стало глубоким и сильным. «Крича и чувствуя ужас, я слышала звук шагов, — сказала она мне. — Они ассоциировались у меня с повторяющимся сном, о котором я когда-то рассказывала вам». Но в этот раз она смогла отреагировать на этот ужас. Однако она чувствовала, будто ее ноги парализованы, поэтому мне пришлось заставить ее кричать и кричать снова. Ужас оставил ее, и она сообщила, что чувствует покалывания во всем теле.

Эти сеансы стали переломным моментом в терапии. Ее настроение быстро улучшалось, и депрессия стала отступать. Терапия продолжалась в течение следующих шести месяцев, в среднем по одному занятию в неделю. Потребовалось около шестидесяти сеансов, чтобы достичь положительных результатов. На протяжении шести месяцев мы работали над увеличением ее способности тянуться, говорить «нет» и сердиться. Я уделял больше времени анализу ее взаимоотношений с отцом, которые вскрыли приличное количество подавленных сексуальных чувств. На каждом занятии она ложилась, прогибаясь назад через табурет, чтобы сделать свое дыхание глубже, затем она наклонялась вперед, чтобы направить появившиеся ощущения вниз к ногам и ступням. С каждым разом у нее появлялось все более прочное заземление.

О том, насколько Марта была зажата в своих сексуальных чувствах, можно судить по тому факту, что на протяжении всего своего замужества она не позволяла себе испытать сексуальное возбуждение по отношению к другому мужчине. Если ее привлекал кто-то, она прекращала с ним всякий социальный контакт. Поистине Марта была женщиной на пьедестале.

Прежде чем закончить отчет об этом случае, я хотел бы описать одно из упражнений, которое значительно повлияло на ее настроение. Это упражнение состоит в раскачивании таза. Оно выполняется в положении стоя, колени согнуты, руки находятся на бедрах. Таз раскачивается взад и вперед движением, которое начинается в ступнях и затем перетекает вверх через ноги. Если оно выполняется правильно, тело слегка выгибается назад, в то время как таз выдвигается вперед. Очень важно следить за тем, чтобы движения исходили от ступней и не включали сознательные толчки тазом или изгибание тела [более полное обсуждение сексуальных движений можно найти в моей книге «Любовь и оргазм», - прим.]. До этого Марта выполняла ряд других упражнений, направленных на достижение тех же сексуальных движений, но ощущения так и не появились. Когда же она выполнила упражнение, описанное выше, она смогла сделать его правильно и почувствовала свои ступни задействованными в движении.

Результат превзошел все ожидания. Она ушла с занятий, чувствуя контакт со своими ступнями. Когда я увидел ее на следующей неделе, она сказала, что, придя домой, почувствовала себя оживленной и веселой. Это замечательное чувство, которое было полной противоположностью депрессии, продолжалось весь день. Она пыталась выполнять то же самое упражнение самостоятельно дома и испытала такую же радость и оживленность, но это состояние продолжалось уже не столь долго. Конечно же, мы повторяли упражнение и у меня в кабинете, однако результат был не всегда один и тот же. Сделав это упражнение впервые, она высвободила глубинные сексуальные чувства, о существовании которых до этого и не подозревала. Но без дальнейшего анализа она была еще не готова интегрировать эти чувства в свою повседневную жизнь.

Когда терапия закончилась, Марта уже больше не была девушкой на пьедестале. Я не хочу сказать, что все ее проблемы полностью разрешились. Личностные проблемы невозможно разрешить до конца. В нижней половине ее тела все еще присутствовала некоторая степень жесткости и напряжения, которые слегка напоминали пьедестал. Но в целом она изменилась достаточно сильно. Ее плечи и грудь опустились, живот и таз стали более расслабленными, а ноги обрели мягкость. В ней появилась веселость, отражавшая ее новый энтузиазм к жизни. Однако она понимала, что впереди еще

много работы. Мы закончили терапию, потому что она захотела дальше продолжать работать над собой самостоятельно. Она осознала, что должна оставаться заземленной и что этого можно достичь, только сохранив связь со своим телом, ногами и сексуальностью.

Терапия Марты закончилась несколько лет назад. Я виделся с ней после этого много раз, и мы обсуждали некоторые аспекты ее жизни. Она больше уже не впадала в глубокую депрессию, хотя порой уставала и ей хотелось все бросить. Когда это случалось, она позволяла себе выплакаться, почувствовать в себе ребенка, жаждущего заботы и любви, которых его лишили. Она никогда не сможет совсем избавиться от этой грусти, которая стала неотъемлемой частью ее жизни, но она также научилась получать глубокое удовольствие от полноценной жизни своего тела.

## Любовь и дисциплина

Я представил случай с Мартой довольно подробно, потому что он наглядно поясняет те проблемы, которые возникают, когда родители начинают играть, пытаясь вырастить неизбалованного ребенка. Марта была неизбалованной, но и не созревшей. Она не созрела на эмоциональном уровне и была наивной в сексуальных аспектах жизни. Ее мать верила, что любит свою дочь, и была привязана к ней, хотя причиняла ей много боли и страданий, пытаясь ее воспитывать и контролировать. Ее действия выражали не любовь, а враждебность. Оправдывая свое деспотическое отношение любовью и заботой, такие родители обманывают себя и своих детей.

Любовь неотделима от свободы и удовольствия. Человек не может по-настоящему любить, если он ограничивает свободу любимого человека быть самим собой, выражать себя и делать что-то для себя. К тому же не следует говорить о любви, причиняя при этом боль. Это несовместимо. Если мы кого-то любим, мы хотим видеть его счастливым и веселым, а не унылым и страдающим. Еще один важный момент: когда мы делаем что-то с любовью, наши поступки направляются из сердца, а не из ума.

Трудно понять, как любовь и дисциплина могут сочетаться друг с другом. Поговорка «пожалеешь розгу — испортишь ребенка» отражает старые традиции западной культуры, в которых послушание и обязанность приравниваются к любви. Часть этих традиций считает удовольствие грехом, а работу и производительность главными добродетелями. Другая часть западных традиций рассматривает тело как низший аспект человеческой сущности. В моей книге «Предательство тела» я показал, что эта традиция, когда в ее соблюдении люди заходят слишком далеко, оканчивается шизоидным состоянием.

Я выдвинул свой главный аргумент против домашней дисциплины, имея в виду взаимоотношения, которые она устанавливает между родителями и детьми. Дисциплина без наказания была бы бессмысленной, поэтому наказание является тем насущным вопросом, на который мы должны ответить. Когда родитель берет на себя право наказывать, он ставит себя на место правосудия. Он должен судить поведение своего сына, чтобы решить, заслуживает ли оно наказания — и если да, то насколько. Сам по себе акт суждения разрушает отношения, основанные на любви. Любовь требует понимания, в то время как суждение требует всеведения. Судья находится не на одном уровне с подсудимым. Он занимает более высокое положение. «Подсудимый» не может не чувствовать возмущение, если ему отказано быть равным по статусу в семье.

Является ли ребенок равным по своему положению с его родителями? С точки зрения мудрости, ответственности ясно, что нет. Но в том смысле, что его чувства так же важны, как и чувства взрослых, он находится в равных отношениях с ними. Отношения, построенные на любви, характеризуются тем, что чувства любимого человека так же важны для нас, как и для него самого. Если чувства равноправия отсутствуют, то они принимают форму отношений хозяина и слуги. Такие взаимоотношения могут содержать сильные чувства любви, но они не будут основаны на любви.

Еще один вид взаимоотношений, которые дегенерировали в отношения типа «выше-ниже», — это отношения между учителем и учеником. По определению, образование означает направлять, сопровождать кого-то. Учитель должен вести за собой учеников по тропинкам знания, а не толкать или заставлять их угрозами и наказаниями. Так как у нас нет подлинной веры в нашу образовательную систему, то нам приходится полагаться на систему вознаграждений и наказаний, чтобы создавать мотивацию для студентов. Это ставит учителя в положение, в котором он должен оценивать ответы учеников. Из-за такого подхода отношения, которые должны быть основаны на принципах дружбы и

доверия, превращаются в отношения, основанные на принципах власти и зачастую враждебности. Поэтому не требуется особой смекалки, чтобы понять, почему почти все школьники ненавидят школу.

Мы начинаем понимать, что школы не должны быть устроены по принципу модифицированных пенитенциарных учреждений. Следуя примеру Англии, мы стали изучать возможность открытых классов, где дети получают свободу перемещения между столами или от одной деятельности к другой в соответствии с их интересами. А поскольку отсутствует жесткая программа обучения, то отпадает и необходимость в дисциплине. А так как дети, обладая свободой выбирать, стремятся узнать то, что они хотят знать, целая система вознаграждений и наказаний становится ненужной. Исследования четко показали, что открытые классы являются более эффективным способом обучения, чем жестко контролируемая обстановка в классе. Но не менее важен и тот факт, что эта новая методика снова устанавливает естественные отношения между учителем и учеником, где они становятся равными друзьями в их совместном путешествии по дороге познания.

Если акт осуждения отчуждает человека, которого судят, то такой же эффект он оказывает и на самого судью. Будучи вынужден принимать решения, он должен отбросить все свои эмоции, все эмпатийное понимание, которые отождествляли бы его с подсудимым человеком. Он должен целиком полагаться в своих решениях на сформулированные законы. Теоретически ему также не следует позволять своим личным чувствам влиять на принятие решений. Нам бы хотелось считать, что судья, верша правосудие, может занять объективную позицию; однако объективности с трудом можно ожидать от родителей. Объективные родители, которые безличны и беспристрастны к своим детям, не настоящие родители. Их ребенок, как заметила Марта, чувствует себя брошенным. С другой стороны, если личные чувства влияют на вынесение приговора, то вся процедура становится фарсом и обманом.

Большим заблуждением в той игре, которую родители затеяли со своими детьми, является отговорка, будто они могут быть любящими и объективными или заботливыми и безразличными одновременно. Такая отговорка позволяет им отрицать свои собственные чувства, когда им бывает неудобно признавать их своими. Так, например, они могут обвинить ребенка в непослушании, хотя на самом деле его поведение является реакцией на их враждебность; или они могут из-за своего раздражения упорно не реагировать на плач ребенка, оправдывая свое поведение дисциплиной и твердостью. Они будут лишать ребенка удовольствия из-за зависти (когда они сами были детьми, их тоже лишали удовольствий), гордясь, что они таким образом не испортят ребенка.

Родители обманывают себя в этой игре, так как многие из них действительно верят, что то, что они делают, совершается на благо ребенка. Они считают дисциплину и наказание единственным способом воспитать ребенка, хотя у них могут возникнуть некоторые сомнения по поводу эффективности этих методов. Представление о том, что, назначая ребенку болезненное наказание, таким образом можно оказать положительный эффект на его личность, является формой самообмана. Эффективное наказание вызывает страх, который может сделать ребенка более покорным, но никогда не сделает его более любящим. Родители сами когда-то были детьми и их подвергали тому же самому. Почему они забыли об этом? Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны понять, что происходит с ребенком в результате такого обращения.

У детей нет выбора принимать или отвергать обманы, которые применяют их родители. У них еще нет независимости. Любовь и одобрение их родителей — это для них вопрос жизни и смерти. Большинство детей проходят через период неповиновения, как это было с Мартой, борясь за понимание, в котором они так отчаянно нуждаются. К сожалению, это ведет только к дальнейшему отчуждению со стороны родителей. Они смотрят на своих детей как на монстров, сумасшедших или дикарей. Их вынуждают соглашаться, — это означает, что они в конце концов смиряются с мыслью, что человек должен заслужить любовь и должен заработать удовольствия. Из этого они сделают вывод, что их не любили, потому что они не заслуживали любви.

«Если это и есть игра под названием жизнь, — подумает ребенок, — что ж, я буду подчиняться ее правилам и сыграю в нее». Ребенок также заметит, что в ту же самую игру играют и в других семьях.

Дети даже перенимают манеру разговора у родителей для своей собственной игры. Можно часто слышать, как один ребенок говорит другому: «Ты плохая девочка. Мама не любит тебя». Или «Ты капризничаешь, поэтому тебя нужно наказать». Раз решение участвовать в игре принято, ребенок должен подавлять свои враждебные и негативные чувства. Подавление никогда не бывает эффективным на все 100 процентов, и даже в самом послушном ребенке иногда прорываются всплески возмущения. Это только еще больше укрепляет мнение родителей, что в каждом ребенке кроется нечто негативное, что нужно обуздать или искоренить.

Ребенка, которого вынудили отказаться от своих прав, данных ему при рождении, и начать игру, втянули в нечестную сделку. Неважно, что и как он делает, ему не выиграть. Как бы сильно он ни пытался, ему не удастся получить любовь и одобрение, в которых он нуждается. Мы можем вспомнить здесь, что мать Марты была не удовлетворена, когда ее дочь набрала 99,5 балла. Она требовала наивысшего результата. Родители, играющие в игру, требуют невозможного. Их неосознанной мотивацией является перенос своей вины на ребенка за то, что они не те любящие родители, которых они из себя разыгрывают перед ним. А ребенок примет эту вину, чтобы поддержать иллюзию, что любовь родителей все еще можно получить.

Каждый человек, находящийся в депрессии, попадает под огонь с двух сторон. Одна его половина говорит: «Держись, борись, это твой единственный шанс». Другая говорит: «Откажись от борьбы, у тебя нет ни малейшего шанса». Однако как он может отказаться, если после этого его ожидают одиночество и смерть. И в то же время, если он не откажется, он израсходует свою энергию на борьбу, которая была проиграна еще до того, как началась, и которая неизбежно окончится депрессией и смертью.

Противоположностью дисциплины является вседозволенность. Я испытываю отвращение к этому слову применительно к воспитанию детей. Вседозволяющий родитель — это запутавшийся в себе человек, который, хотя и сомневается, стоит ли применять дисциплину, не может ее ничем заменить. Он все еще держит себя в положении человека, наделенного властью, поскольку он может разрешать или не разрешать по своему усмотрению. Если рьяного приверженца дисциплины можно назвать тираном, то вседозволяющего родителя — благодущным деспотом. Он может действительно быть слабым правителем, чья уступчивость является отражением его некомпетентности. Его ребенок поймет истинное положение вещей и отреагирует соответственным образом. Запутавшемуся или слабому родителю ребенок бросит вызов или испытает в чем-то, чтобы точно узнать, где он находится и с кем имеет дело.

Вседозволенность противоречит основной истине, что ребенок рождается с определенными естественными от природы или данными от бога правами: правом быть любимым, правом получать удовольствия (потому что удовольствие — это та искра, которая заводит двигатель жизни) и правом выражать свои чувства. Мы все хотим тех же самых прав для себя, но, если мы отказываем себе в этих правах, мы будем отнимать их и у наших детей. Давать или отнимать, запрещать или разрешать — все эти права находятся вне компетенции родителей. Разрешение ребенку быть самим собой и выражать себя подразумевает, что это разрешение можно отнять. Можно лишить ребенка этих прав, но это можно сделать, если родители используют свою власть благодаря беспомощности ребенка или его зависимости.

Вседозволенность нельзя отождествлять с любовью. Ребенок, воспитанный в уступчивой семье, где ему что-то позволяют, может быть в одинаковой степени лишен любви, как и ребенок в авторитарной семье. Он может тоже страдать от отсутствия чувства защищенности и так же добиваться понимания у своих родителей. Однако, играя в игру, он столкнется с гораздо большими трудностями, поскольку правила игры стали неопределенными и путанными. Несмотря на либерализм, проявляемый его родителями, от него все-таки ожидают хорошей учебы в школе, хорошего поведения и послушания. Но он не будет, как дисциплинированный ребенок, прилагать таких больших усилий, чтобы добиться этих результатов, и его неудача вызовет неодобрение со стороны родителей, явное или скрытое. Поэтому можно ожидать, что он воспользуется преимуществом такого вседозволенного отношения, чтобы присоединиться к движению протеста и неповиновения. Он с легкостью может пристраститься к наркотикам. Эта дорога тоже ведет в никуда, и он в конце концов тоже впадет в депрессию, не найдя нигде веры, на которую он мог бы опереться в своей жизни.

Проблема вседозволенности заключается в том, что она является не положительным, а отрицательным отношением к человеку. Вседозволяющие родители и преподаватели отвергли подход, основанный на строгой дисциплине как в своей личной жизни, так и по отношению к другим, но они не заменили ее внутренней моралью, которая дала бы чувство безопасности и порядка, необходимые для подлинной свободы. Они стали придерживаться философии «подействует так или иначе», которая на деле обернулась тем, что «ничего не действует». Разрешающий родитель так же запутался в себе самом, как и в отношениях со своим ребенком.

Восстав против жестокости викторианского морализма, с его принятием двойного стандарта, он отверг всю мораль. Поэтому неудивительно, что его мир также рушится.

Ни разрешение, ни жесткая дисциплина не решат наших трудностей. Поскольку акцент в

современной психологии делается на индивиде, то и ответственность за порядок и мораль должна также ложиться на каждого человека в отдельности. Самодисциплина должна заменить устаревшую авторитарную дисциплину. И все это должно происходить вместе с самоосознанием и самовыражением, что обязательно включает такие концепции, как самообладание и сдержанность. Родители, которые применяют к себе самодисциплину, будут воодушевлять ребенка развивать те же качества, позволяя ему принимать возрастающую ответственность за удовлетворение его потребностей. В основе лежит концепция саморегуляции, которая начинается в самом раннем детстве с так называемыми требовательными чувствами. Ребенок, который сам себя регулирует, приобретет веру в свое собственное тело и в свои телесные функции. Он станет человеком, ориентированным на свой внутренний мир, способным к самодисциплине.

Саморегуляция отличается от вседозволенности по многим важным пунктам. Она не является уклонением родителей от ответственности, что часто происходит со вседозволяющими родителями. Скорее наоборот, родители, верящие в саморегуляцию, берут на себя ответственность находиться «там» для ребенка, когда бы он в них ни нуждался. Это особенно важно, когда мать кормит ребенка грудью. Такое ответственное поведение является удовлетворением его нужд, а не дозволением. Еще одно отличие заключается в сущности задействованных функций. Саморегуляция, главным образом, имеет дело с телесными функциями: ребенку разрешают самому определять, когда и что он будет есть, исходя из того, что ему доступно; он сам определяет, когда и сколько его будут держать на руках в рамках свободного времени его матери; его не принуждают развивать сфинктерный контроль за своими функциями выделения, пока он физически и психологически не будет готов к этому, что происходит в среднем в возрасте 2,5 — 3 года. Саморегуляция принимает ребенка таким, какой он есть, как только что родившийся животный организм, она позволяет ему быть, кем он есть — уникальной личностью (индивидом).

Саморегуляция не означает, что родителям не следует накладывать никаких ограничений или правил на поведение ребенка. Такое отношение привело бы к хаосу. Ребенок обращается к своим родителям за руководством и поддержкой. Правила и ограничения необходимы, если ребенок должен понять, где он стоит. Но ни те, ни другие не должны быть жесткими или неизменными, поскольку они призваны укреплять безопасность ребенка, а не отнимать у него свободу. Кроме того, правила не могут быть произвольными; они должны иметь непосредственное отношение к образу жизни родителей, то есть они должны придерживаться тех же основных правил, которые они налагают на своих детей. Нельзя, чтобы родители, имеющие власть, жили по своим правилам, а дети, не имеющие ее, по другим.

Если у родителей есть вера в своей образ жизни, то их правила и ограничения будут отражением этой веры. Такое утверждение, в свою очередь, поднимает вопрос: что есть вера? Его я буду обсуждать в следующей главе. Здесь же я могу просто сказать, что каждое действие, основанное на вере, является проявлением любви и что каждый акт любви является выражением веры. Дети осознают эти важные ценности и уважают их, поскольку они очень важны для их эмоционального роста.

Любящий родитель — это не тот родитель, кто разрешает или дисциплинирует. Его можно описать как понимающего родителя. Он понимает потребности ребенка в безусловной любви и в приятии. Он также понимает, что дело не в словах, а в чувствах, выраженных в действии. Ребенок нуждается в физической ласке и теплоте со стороны обоих родителей. Он нуждается в телесном контакте, особенно в период младенчества, с ним нужно играть, носить на руках и обнимать. Такие потребности должны удовлетворяться главным образом матерью, но отцовское участие в обеспечении телесного контакта, если оно носит второстепенный характер, также нельзя оставлять без внимания.

Любящая мать — это та мать, которая отдает себя, свое время, внимание, интерес своему ребенку. Из-за своей любви она не жалеет о времени, проведенном со своим ребенком, она также не возмущается требованиями уделить ему внимание. Когда пациент говорит: «Какой толк тянуться к маме? Ее там никогда не было», он имеет в виду, что ее там не было для него. Ее внимание и интерес были где-то в другом месте. Чтобы понять, насколько мать любит своего ребенка, нужно только узнать, сколько времени она проводит с ним и сколько удовольствия он доставляет ей. Удовольствие, которое мать получает от своего ребенка, совершенно равнозначно удовольствию, которое ребенок испытывает от нее. Принцип взаимности лежит в основе всех отношений, построенных на подлинной любви. Любовь основана на взаимном удовольствии.

Удовольствие одного человека увеличивает удовольствие другого, пока чувства между любящими не сливаются в единый поток радости. Вот такими должны быть отношения между матерью и ребенком. Между ними не будет такой радости, когда мать манипулирует ребенком в своих

собственных эгоистичных целях.

Любящие родители хотят видеть своих детей счастливыми. Это является их главной заботой. Они хотят, чтобы их ребенок получал удовольствие от своей жизни, и они сделают все возможное, чтобы обеспечить ему удовольствие, к которому он стремится. Такое отношение и чувства, сопровождающие его, дают ребенку веру в жизнь — сначала веру в его родителей, затем веру в себя и, наконец, веру в мир. Родители могут сделать это для ребенка, если они сами обладают верой. Но очень мало людей имеют ее в наше время. Наша культура практически свела на нет всю важность и ценность веры. Говоря о любви, мы, однако, поклоняемся силе. Но у нас даже не хватает веры в силу самой любви.

## 7. ВЕРА

### Значимость веры

Насколько важна вера? Может ли человек жить без нее? Может ли он хотя бы выжить без нее? Все эти вопросы заслуживают самого пристального внимания, поскольку выживание человека не свободно от сомнений, как и его жизнь не свободна от отчаяния.

Но что такое вера? Как и все слова, это слово можно употреблять сплошь и рядом, без особых раздумий. Ведь как легко сказать «Ты же должен иметь веру». Это то же самое, что сказать: «Ты должен любить». Тем не менее, поразмыслив немного, мы понимаем, что ни сами слова, ни утверждения не приносят эти важные качества в жизнь человека.

Во многих случаях я говорил своим пациентам, что у них нет веры. Обычно я высказывал это в порыве чувств, когда реакция пациента на мои терапевтические усилия казалась необоснованно негативной. Но, высказав это замечание, я тотчас же усомнился в нем. Что я имел в виду? Веру в меня? Веру в мою способность помочь? Веру, что терапевтическая работа закончится успехом? Я понимал, что всего этого я не имел права ожидать. Тогда вера во что? У меня не было ответа. Психиатры обычно не мыслят религиозными терминами, а мне особенно не хотелось делать это. Я бы никогда не стал использовать это слово, если бы оно не возникло спонтанно в процессе моего изучения сущности депрессии.

Свои представления о депрессии я составлял, исходя из работы с депрессивными пациентами. Их главным стремлением, конечно же, является преодоление этой проблемы, которая превратила их жизни в виртуальную застой. Оказывая им помощь снова обрести способность получать удовольствие, вопрос веры или ее отсутствия кажется неуместным. Я должен был понять, а пациент должен был получить инсайт на эмоциональные конфликты, блокирующие поток его чувств. Он должен был почувствовать и освободить хронические мышечные напряжения в своем теле, которые ограничивали его дыхание и подвижность. Как правило, последовательная терапевтическая работа по вышеуказанным направлениям, которые достигали и открывали эмоциональные источники жизни, выводила пациента из его депрессивного состояния. И в большинстве случаев также создавалась довольно прочная защита против широко распространенной тенденции рецидива. Мои выздоровевшие пациенты никогда не говорили, что обрели веру, которая стала для них жизненным стержнем. Однако, оглядываясь на прошлое с позиций настоящего, становится довольно очевидно, что они пришли именно к такому результату.

Чем больше я размышлял о проблеме депрессии, тем больше я убеждался, что вопрос веры очень важен для ее (депрессии) понимания. Вначале я должен был определить концепцию того, чем является вера. Люди, кажется, исповедуют много различных вер, однако, независимо от различий, человек, у которого есть вера, не впадает в депрессию. Пока вера в человеке остается крепкой и действенной, он может смело идти с ней вперед по жизни, что не в состоянии делать индивид, находящийся в депрессии. Поэтому я был вынужден сделать заключение, что депрессивный пациент — это человек без веры. Сам он так не считает, и я не рассматриваю его с такой точки зрения. Будучи психиатром, я считаю его больным человеком, чья жизнедеятельность, как человеческого существа, нарушена как на психологическом, так и на физическом уровне. Однако остается истинным и тот факт, что существует очень тесная связь между его болезнью и потерей веры.

Важность этой связи становится тем более очевидной, когда мы наблюдаем возрастающую в

наши дни тенденцию к депрессии, с одной стороны, и соответствующее крушение иллюзий и утрату веры — с другой. Не думаю, что здесь необходимо приводить какие-либо документальные подтверждения возрастающему потоку депрессивных заболеваний. Каждый психиатр, терапевт или психолог-консультант знает, насколько они являются распространенными. Когда мы понимаем, что беспокойство и депрессия составляют часть единого синдрома, и когда мы видим, насколько широко используются лекарства (транквилизаторы, антидепрессанты, успокаивающие и снотворные таблетки), чтобы нейтрализовать эти состояния, мы можем получить некое представление о повсеместности этих явлений. Безмерная погоня за развлечениями и непрекращающаяся тяга ко все более сильным возбуждающим средствам большинства людей подтверждают это наблюдение.

Что касается крушения иллюзий и потери веры, достаточно только поговорить с людьми, чтобы понять, как широко распространено чувство разочарования в сегодняшнем мире. Молодежь выражает это разочарование более открыто. В письменной форме, в устных протестах, употребляя наркотики, она говорит нам, как мало у нее веры в будущее нашей культуры. Люди старшего возраста также разделяют много похожих опасений. Они наблюдают постоянную деградацию моральных ценностей, все прогрессирующее ослабление религиозных и общественных уз, они также видят упадок духовности, сопровождающийся возрастающим значением денег или власти, и они спрашивают себя: «Куда идет этот мир?» По единодушному мнению, большинство людей чувствует, что наступили депрессивные времена. И это действительно так.

Они являются депрессивными не потому, что они трудные, но потому, что наша вера постепенно разрушалась. Люди переживали и более трудные времена, не впадая при этом в депрессию. Пилигримы, высадившиеся на мрачных и холодных берегах Новой Англии более трех столетий тому назад, сталкивались с лишениями гораздо более тяжелыми, чем мы, но они не впадали в депрессию. Если вы скажете: «Их поддерживала вера», то это, на мой взгляд, и было основной причиной.

Пионеры, которые пересекали страну в крытых фургонах, тоже не впадали в депрессию. У евреев, которые боролись и выжили в кварталах Восточной Европы, была вера, поддерживавшая их во время погромов и преследований. Греки под турецким правлением были угнетены, но вовсе не депрессией. Они тоже не потеряли свою веру в будущее.

Когда происходит потеря веры, кажется, что люди также утрачивают желание и импульс тянуться навстречу миру и бороться. Они чувствуют, что им не к чему тянуться и не за что бороться. Как и у моих депрессивных пациентов, их окончательное отношение будет выражено словами: «Какой в этом смысл?» Такие потери уже переживались многими первобытными народами, чья культура была разрушена цивилизацией белого человека. По мере того как ослабевала их вера в свою жизнь, они, казалось, отказывались от всякой дальнейшей деятельности, замыкались в себе и довольно часто становились алкоголиками. Чувства оживления и возбуждения ушли из их жизни, пламя жизни в их телах потухло. Чтобы выжить, они должны были найти новую веру, что многие из них и сделали. Поэтому в каком-то смысле им повезло, что завоеватели привезли с собой своих миссионеров. Ибо те, кого они покоряли, утратив веру, были обречены на верную гибель.

Я считаю, что не так важно, каким богам поклоняются люди и какую веру они исповедуют, если их вера глубока и крепка. Стойкость веры заключается не в ее содержании, а в сущности самой веры. Это становится ясным, если мы изучим несколько простых примеров.

Широко распространенная игра, в которую играют отцы со своими маленькими детьми, затрагивает вопрос веры или доверия. Отец ставит своего ребенка на какое-то высокое место и просит его прыгнуть к нему на вытянутые руки. Он прыгает, и когда отец его поймал, визжит от удовольствия и просит повторить сначала. Если в нее играть достаточно долго, она уже не будет представлять такого большого удовольствия для ребенка, который в конце поймет, что отец всегда будет рядом и поймает его. В самом начале, однако, нет никакой твердой уверенности в этом, и ребенок прыгает, лишь полагаясь на свою веру. В этом процессе присутствует очевидный момент паники, когда он оставляет свое безопасное положение и ощущает себя в падении. Страх падения является одной из самых сильных эмоций. Но паника быстро проходит, потому что вскоре ребенок оказывается в безопасности, в руках своего родителя. Освобождение от паники переживается как чувство радости. Оно также служит подтверждением тому, что доверие оправданно, и это в свою очередь усиливает чувство веры. Представьте себе, какими катастрофическими будут последствия для ребенка, если отец специально позволит ему упасть и пораниться!

В похожую игру играют на групповой терапии, где она имеет совершенно четкую цель — научить одного человека доверять другим. Каждого участника просят, по очереди, закрыть глаза и

упасть назад с уверенностью, что человек, стоящий позади, поймает его во время падения. Конечно же, именно так и происходит, и многие вновь обретают уверенность от этого переживания. Однако я сомневаюсь, что это упражнение представляет какую-то реальную ценность для укрепления или обретения веры. Участники знают, что их поймают, поскольку по правилам игры никто не должен упасть. В этом упражнении знание упреждает само событие и, таким образом, лишает упражнение большей части его ценности как испытания на веру. Человек учится доверять не искренности другого человека, а правилам игры. Соблюдение правил — довольно надежный способ избежать травмы, но этот способ, однако, не ведет к удовольствию или к вере в жизнь.

Для описания отношений в этих играх между одним человеком и другим психиатрам было бы легче использовать слово «доверие» вместо «вера». Хотя эти два слова часто используются как взаимозаменяемые синонимы, слово «вера» имеет еще и религиозный подтекст, который несовместим с концепцией доверия. Для обычного психиатра религиозное значение слова «вера», кажется, вводит некий мистический фактор, который не поддается ни изучению, ни контролю с помощью объективных средств, ни объяснению при помощи рациональных, научных принципов. Нежелание психиатров пользоваться этим термином, таким образом, становится понятным. Но это нежелание, которое так явно прослеживается у Фрейда и других психоаналитиков, не должно останавливать нас в изучении роли, которую играет вера в человеческой жизни.

Если мы пытаемся понять состояние человека с точки зрения объективных, научных концепций, мы упускаем из виду целую область человеческих переживаний, которые, в силу своей субъективной значимости, оказывают глубинное влияние на поведение человека. Отношение одного человека к другому, к его окружающей среде и, наконец, к целой Вселенной принадлежит именно этой области. Религия развилась из потребностей человека понять эти отношения, и мы не можем себе позволить игнорировать их, только потому что они несут в себе религиозную коннотацию. Нам не нужно бояться этой религиозной коннотации, если мы не связываем себя обязательствами принимать догмы специфического религиозного учения. Пытаясь понять отношение человека к самому себе и окружающему его миру, мы не можем отвергать концепцию веры.

Вера относится к другой области переживаний, отличающейся от знания. Она гораздо глубже, чем знание, поскольку часто предшествует ему в качестве базиса для последующих действий, и она (вера) будет продолжать влиять на поведение человека, даже когда ее содержание отрицается объективным знанием. Хорошим примером этому служит молитва. Многие люди молились за скорейшее окончание войны во Вьетнаме, или за возвращение любимого здоровым и невредимым, или за чье-то выздоровление. Сейчас большинство из молившихся сказали бы, что молитва не поможет осуществить их желания. Однако знание этого факта не остановило их, когда они молились, ибо эта молитва была выражением их веры. Они чувствовали, что ее выражение оказывало положительный эффект и что через молитву они получали силу и энергию продолжать жить дальше. Чтобы молиться, необязательно верить во всемогущее божество. Сила молитвы заключена в вере человека, произносящего ее. Говорят, что вера может творить чудеса. Мы увидим, что существуют веские причины для такого утверждения.

Молитва — не единственный способ выражения веры. Проявление любви также является выражением веры, может быть, самой глубокой и искренней, на которую способен человек. Проявляя любовь, он раскрывает свое сердце для другого человека и для всего мира. Такой поступок, наполняя человека невыразимой радостью, также делает его уязвимым для самой сильной боли. Поэтому проявлять любовь можно, лишь только имея веру во всеобщую гуманность людей и общую сущность всех живых существ. Человек без веры не может любить, а у человека без любви нет веры.

На самом деле, когда мы изучаем условия жизни, можно заметить, что вера присутствует почти во всех наших ежедневных поступках. Взять хотя бы фермера, который обрабатывает свою землю и засеивает ее семенами. У него нет твердой уверенности, что вырастет урожай. Часто случается так, что погибает весь посев. Фермер действует, полагаясь в равной степени как на свое знание, так и на свою веру. Такой подход был особенно свойствен первобытному человеку, чья власть и контроль над сельским хозяйством были чрезвычайно ограничены. Можно сказать, что его вера основывалась на опыте, его личном опыте, а также на накопленном веками опыте других фермеров. Опыт является важным фактором, он может укрепить или ослабить веру человека. Однако я думаю, что он объясняет сущность веры, если только мы не рассматриваем опыт как явление, которое выходит за рамки индивидуального существования.

Размышляя о всех сложностях социального общежития, о взаимозависимости людей, мы

вынуждены сделать вывод, что социальный порядок был бы невозможен без веры. Мать верит, что молоко доставят к дверям ее дома, рабочий верит, что на деньги, которые он зарабатывает, сможет купить необходимые ему товары, пациент верит, что врач сделает все от него зависящее, чтобы помочь ему. В тех случаях, когда всего этого не происходит, мы глубоко шокированы. Люди тысячелетиями жили сообществами, и на основании этого долгого разумного опыта они обрели веру в целесообразность совместных усилий. Если такая вера исчезнет, нас ожидает хаос. Несмотря на эти тяжелые времена, у большинства людей есть внутренняя вера, что в конечном счете все образуется. Я думаю, что именно эта вера в организованность, упорядоченность жизненного процесса поддерживает людей в их повседневной деятельности.

Без веры в то, что усилия будут вознаграждены, мотивация к усилию отсутствует. Одна необходимость не является достаточным побуждением. На моих депрессивных пациентов давит такая же необходимость жить, как и на других людей, но ей (необходимости) не удается привести их в движение. Они оставили всякую деятельность, фактически они утратили свою веру и покорились смерти.

Тесная связь между утратой веры и смертью прослеживается наиболее явно в кризисных ситуациях. Когда это вопрос жизни и смерти, сила веры может стать решающим фактором, который дает возможность одному человеку выжить, в то время как другой умрет. Одним из таких чрезвычайных испытаний на прочность веры были концентрационные лагеря нацистской Германии. Посторонним наблюдателям казалось чудом, что кто-то смог выжить в таком ужасе. Тем не менее многие действительно выжили, и среди них был Виктор Франкл, австрийский психиатр. Наблюдая за заключенными, он пришел к выводу, что выживали только те люди, для которых жизнь имела какой-то смысл. Те, у кого не было такой веры, отказывались от борьбы за выживание и умирали. У них не было воли оказывать сопротивление перед лицом пыток, жестокости, предательства, лишений и деградации.

Когда я в первый раз прочел книгу Франкла, мне показались его объяснения недостаточными. С легкостью можно оспорить тот факт, что сильнейшие выжили, в то время как слабые погибли. Были ли они сильнее, потому что жизнь имела для них какой-то смысл, или они обнаружили в ней смысл, потому что были сильнее? Сейчас, я думаю, нет необходимости спорить по этому вопросу. И та, и другая позиция одинаково верна. У сильных людей есть вера, и люди, имеющие веру, — это сильные люди. Эту пару нельзя разделить, ибо каждая из ее частей является отражением другой. Вера человека есть выражение присущей ему, живому существу, жизненной стойкости, точно так же эта жизненная стойкость является мерилем его веры в жизнь. Оба явления зависят от действия биологических процессов внутри организма. Антуан де Сент-Экзюпери описал похожую кризисную ситуацию в своей восхитительной книге «Ветер, Песок и Звезды» /12/. Его самолет потерпел крушение в пустыне во время ночного полета, в котором он сбился с курса. Он и его механик не могли определить свое местонахождение, вдобавок ко всему во время крушения были уничтожены почти все их запасы пищи и воды. У них осталось на двоих пинта (450 г) вина, пинта кофе, немного винограда и два апельсина. В течение трех дней они исследовали пустыню поблизости от самолета, надеясь на спасение. На четвертый день, замученные жаждой, они покинули самолет и отправились в путь, сознавая, что в пустыне без воды они смогут протянуть самое большее девятнадцать часов.

Они ушли без надежды, и, в самом деле, у них не было никаких оснований надеяться на спасение. Но в течение следующих двух дней, несмотря на тот факт, что их практически сожгло солнце, они прошли пешком 124 мили. По словам Сент-Экзюпери, их поддерживала мысль, что их родные дома страдали больше, чем они сами. Они были так измучены, что большую часть времени ничего не чувствовали; но какая-то сила, бившая из источника глубоко внутри них, которую нельзя было ни понять, ни измерить, заставляла их продолжать идти, пока они могли дышать и передвигать ноги. Я бы назвал этот источник верой в жизнь. Пока эта вера жива, человек не сдается. Читая рассказ Экзюпери, я ощущал, что этот человек обладал такой верой. Она пронизывала его произведение.

Как для одного человека в отдельности, так и для всего сообщества вера является той силой, которая поддерживает жизнь и заставляет ее двигаться вперед и вверх. Таким образом, это та сила, которая связывает человека с его будущим. Если у него есть вера, то он может в чем-то довериться будущему, даже несмотря на то, что временами кажется, что оно обманет и не выполнит своих обещаний осуществить его стремления, надежды или мечты. Однако для веры не так существенна связь с личным будущим человека. История изобилует примерами, когда люди жертвовали своим индивидуальным будущим, чтобы поддерживать свою веру. Многие люди шли на смерть, но не отказывались от своей веры. Это может говорить лишь о том, что для них жизнь без веры ничего не

стоила.

## Власть и вера

Как может вера иметь большую ценность, чем сама жизнь? Такое явное противоречие можно разрешить, только если мы примем точку зрения, что дело все не в жизни отдельного человека. Он может пожертвовать своей жизнью ради других жизней или в целях гуманизма. Если у нас есть вера, то тогда для нас вся жизнь в целом представляет собой ценность. Из-за такого бережного и почтительного отношения к жизни мы будем стремиться сделать все возможное, чтобы спасти чью-то отдельную жизнь, включая в эту категорию и жизнь животного. Потеряв чувство, что вся жизнь в целом является ценной, мы отказываемся от нашего гуманизма, и это неизбежно приводит к тому, что наша собственная жизнь становится пустой и лишенной смысла.

Однако во имя веры (религиозной, национальной или политической) люди воевали друг с другом, убивали, разрушали природу. Такое странное поведение требует объяснения, которое мы должны искать в сущности самой веры. Дело в том, что вера имеет двойной аспект: один сознательный, другой — бессознательный. Сознательный аспект представляет собой набор верований или догм. Бессознательный аспект — это ощущение доверия или веры в жизнь, которые кроются за догмой, наполняя идола жизнью и смыслом. Не осознавая этой стороны, люди рассматривают догму как источник своей веры. Они чувствуют себя вынужденными защищать ее от любой проверки на действенность и обоснованность.

Все догмы имеют узкий, ограниченный характер, то есть они развились на основе исторического опыта определенного народа. Они представляют попытку исследовательского ума человека придать какой-то смысл своему опыту и заодно в этом процессе структурировать будущий опыт людей в соответствии с этим смыслом. Поскольку историческое развитие всех людей в их эволюции от животного состояния и до состояния человеческой культуры, независимо от ее уровня, прошло примерно одинаковые стадии, а именно: развитие речи, применение огня для приготовления пищи, использование инструментов, оружия и т. д., — мы обнаруживаем, что их догмы, мифы и верования имеют много общего. Конечно, в них также присутствует много различий, отражающих самобытность определенного народа и его стадию культурного развития. К сожалению, каждый народ отождествляет свою веру с ее какой-то специфической догмой, часто заостряющей слишком большое внимание на различиях. Те, кто придерживается другой догмы, считаются людьми без веры, и поэтому на них взирают как на низших, второсортных людей. Такое отношение, кажется, оправдывает уничтожение одних людей другими.

Хотя различия в вере можно использовать как оправдание и объяснение для войн и завоеваний, я не думаю, что это является настоящей мотивацией. Реальную мотивацию нужно искать в борьбе за власть. Мало кто из людей всецело полагается на веру, как, например, это делает животное. Каждое дикое животное верит, что завтрашний день принесет все необходимое для его выживания. Каждую ночь оно засыпает, нисколько не тревожась о своем будущем. Конечно, животное не знает, что будущее может принести несчастье. Оно живет главным образом в настоящем. Его сознание не может охватить прошлого или будущего, за исключением очень ограниченного отрезка времени. Поэтому вера животного также не сознательна, она является выражением его жизненной силы. Мы, люди, с нашим осознанием времени, смерти, болезней и опасности, не можем полностью положиться только на одну веру, которая обеспечит наше выживание.

Нам нужна уверенность в безопасности, которую мы рассчитываем найти во власти. Чем больше у нас будет власти, тем в большей безопасности мы будем себя чувствовать.

Людям, которые доверяют только силе власти, кажется, что они никогда не смогут обеспечить себе полную безопасность, какие бы меры ни принимались для этого. Причина в том, что не существует полной безопасности. И наша власть над природой или над нашими собственными телами жестко ограничена. Гитлер при помощи власти стремился к господству над всем миром, хотел создать Третий рейх, который бы продолжался тысячу лет. Через двенадцать лет от его мечты остались лишь развалины того, что некогда называлось Великой Германией. Доверие власти как к гаранту безопасности является иллюзией, которая подрывает подлинную веру в жизнь и неизбежно приводит к разрушению. Кроме того, власти никогда не бывает достаточно, и всегда существует возможность ее потери. В отличие от веры, власть — это безличная сила, которая не является частью человеческого

существования. Ее может захватить другой человек или другая нация. Поскольку люди жаждут добиться власти, человек, обладающий ею, становится объектом зависти. Он не может спокойно спать, так как знает, что его завистники вечно что-то замышляют или подстраивают, чтобы вырвать у него власть. Таким образом, власть создает странное противоречие: хотя и кажется, что она обеспечивает некую степень внешней безопасности, она также создает состояние тревоги и опасности как внутри самого человека, так и в его отношениях с другими людьми.

Исследуя человеческую историю, можно, на примере развития народа или нации, проследить очевидную тенденцию — от веры во власть до упадка и гибели. Взять хотя бы древних иудеев. Покинув Египет, они были слабыми, бедными людьми, единственным богатством которых была вера. Эта вера дала им силу, поддерживавшую их в скитаниях и битвах с племенами, которых они встречали в пустыне. Они хотели стать государством могущественным и великим, и их вера дала им возможность добиться этой цели. Но после того, как они поселились в Палестине, их стали разъедать конфликты между призывами к вере и жаждой власти. По мере того, как увеличивалось их могущество, их вера медленно разрушалась. Они стали ссориться между собой и со своими более или менее сильными соседями. Те соседи также жаждали власти. Поэтому было неизбежно, что рано или поздно их (иудеев) победит восходящая держава, основанная на молодой и более крепкой вере. Удивительно заканчивается история древних иудеев. Когда они снова обессилели и были разбросаны по всей земле, их вера вновь ожила и помогла им еще раз выстоять перед лицом всех несчастий и бедствий на протяжении следующих двух тысячелетий.

История древних греков ничем не отличается от иудейской. Города-государства выросли на вере греков в себя и в свою судьбу; эта вера четко отражена в их мифологии и в легендах Гомера. По мере того как они росли, они обретали могущество, которое давало им возможность расти еще больше. Но там, где вера объединяет, власть разделяет. Борьба за власть между великими городами Афинами и Спартой, ознаменовавшая начало более чем сорокалетней Пелопоннесской войны, уничтожила веру, которая до этого связывала греков в их взаимопомощи друг другу. Их участь была схожей с участью тех империй, которые были свергнуты молодым и здоровым народом, здоровым в том смысле, что их вера была не испорчена длительной борьбой за власть.

Арнольд Тойнби всесторонне исследовал взлеты и падения цивилизаций, уделив должное внимание всем сложным силам, задействованным в этих сильнейших переживаниях человеческого духа.

Читая Тойнби, не перестаешь поражаться тому огромному значению, которое он отводит роли духовных факторов в росте и упадке цивилизаций. В сокращенном издании Д. С. Сомервелла можно найти следующее высказывание: «Они потеряли веру в традиции своей собственной цивилизации». И, говоря о нашей цивилизации, он замечает: «Упадок не в техническом отношении, а в духовном». В то же время Тойнби дает ясно понять, что стремление к власти ведет к потере народом своего творческого потенциала. Такой вывод можно сделать из следующей цитаты: «Фактически мы уже имели возможность убедиться на примере истории любого общества, что когда творческое меньшинство дегенерирует в господствующее меньшинство, пытающееся с помощью силы удержать свое положение, которое оно перестало заслуживать, то такая перемена в характере правления вызывает, с другой стороны, раскол правящей верхушки с пролетариатом, не желающим больше восхищаться и подражать своим правителям и стремящимся освободиться из рабства».

Тойнби прекрасно осознавал, что историю нельзя отделять от жизни самих людей, если их история является предметом изучения. Именно сущность человека определяет и творит историю, а не наоборот. Если истинным является то, что высокомерная гордость предшествует падению человека, также является истинным и то, как указывает Тойнби, что самопоклонение в народе становится одной из причин его общего духовного упадка. С точки зрения психологии, это означает, что раздутое эго, либо одного человека, либо всей нации, является предпосылкой, ответственной за крушение как всей социальной структуры, так и отдельной личности. Можно рассматривать людей с точки зрения истории целых народов, а можно рассматривать историю с точки зрения индивидуальной психологии.

В своей предыдущей книге я показал, что погоня за властью ограничивает переживание удовольствия, которое «дает энергию и мотивацию для творческого процесса». Власть расширяет эго, потому что усиливает чувство контроля, который является нормальной функцией эго. Но у слабой личности ощущение власти может с легкостью переполнить эго, таким образом отделив его от духовных ценностей, присущих телу. Эти ценности включают в себя ощущение единства с другими людьми и с природой, удовольствие от спонтанного взаимодействия, которое лежит в основе

творческой деятельности, а также веру в себя и в жизнь. Поскольку эти ценности составляют неотъемлемую часть жизненного процесса, они принадлежат области тела, а не эго. Между ценностями тела и ценностями, принадлежащими функционированию эго, существует антитеза. К ценностям последнего относятся индивидуализм, контроль и знание. Через знание мы получаем больше контроля и становимся более индивидуалистичными. Но когда эти ценности соединяются с властью и начинают доминировать в личности, они диссоциируются с духовными ценностями тела. Здоровое состояние эго превращается в патологическое.

Поэтому не нужно допускать, чтобы антитеза между ценностями тела и эго становилась антагонизмом, который в своей высшей точке приведет к расщеплению личности. Благодаря своему полярному отношению друг к другу эти два набора ценностей могут способствовать росту личности, ее обогащению. Поэтому человек, являющийся настоящей личностью, может остро осознавать свою связь с другими людьми и свою зависимость от природы и Вселенной. Его контроль будет отражением его самообладания. Он владеет самоконтролем, а не наоборот, как это происходит у подчиненной контролю невротичной личности. Его знание будет усиливать его веру в жизнь, а не подрывать или отрицать ее.

Полноценной личности, находящейся в контакте со своим телом и обладающей крепкой верой, можно доверять власть. Она не ударит ей в голову, потому что не играет значительной роли в ее жизни. Такая личность может брать или отказываться от власти по своему усмотрению. Она будет пользоваться, но не злоупотреблять ею. С другой стороны, человек, который верит во власть и полагается целиком на нее, превращается в демагога (или полубога), разрушающего, но не созидającego.

Мир оказался сегодня в опасном и отчаянном положении, потому что у нас слишком много власти и слишком мало веры. Такая ситуация может привести к двум возможным последствиям. Первое: многие люди впадут в депрессию, потому что окажутся бессильными осуществить свои мечты. Другие станут повстанцами и революционерами, стремящимися с помощью насилия добиться больше власти и исправить то, что они считают социальной несправедливостью.

Их насилие является противоядием от их собственных депрессивных тенденций. У них бы началась депрессия, если бы они перестали прибегать к насилию. Насилие и депрессия — две реакции на чувство бессилия. Третья реакция — это употребление наркотиков и алкоголя. Употребляющий наркотики также пытается противодействовать чувству бессилия при помощи галлюцинаций или наркотических эффектов. Однако ни один из этих способов не помогает. Наше единственное спасение лежит в вере.

## Психология веры

За человеком закрепилось название животного, творящего свою историю. Это означает, что он осознает свое прошлое и его волнует его будущее. Он знает, что он смертен (никакое другое животное не несет бремени этого знания), но он также знает, что его личность связана глубокими корнями с наследием его народа. Он также связан с будущим (которое есть его бессмертие) посредством знания о том, что через него это наследие будет передано дальше, другим поколениям. Ни один человек не может жить только для себя. Он должен ощущать — что бы он ни делал и каким бы незначительным ни казалось это дело, — что он работает в той или иной степени на будущее своего народа. Все исследования первобытных людей показывают, что они чрезвычайно остро ощущали себя звеньями в великой цепи племенной жизни. Знания и навыки племени, обеспечивавшие средства для его выживания, а также его традиции и мифы, определявшие место племени в окружающем мире, торжественно передавались из поколения в поколение. Каждый человек — живой мост, который соединяет прошедшее с будущим. Пока эти два столпа прочно закреплены и остаются незабываемыми, жизнь легко протекает через и над мостом, наделяя каждого индивида верой, которая придает смысл его существованию. Когда жизненные связи народа между прошлым и будущим разъединены, он теряет веру в себя и в свою судьбу. Мы уже видели, что первобытные люди впадали в депрессию, когда была уничтожена их культура. Как и любой другой человек в депрессии, они также могли взяться за бутылку или потерять всякий интерес и желание продолжать жить.

Сегодня можно провести параллель между многими аспектами нашей культуры и этим феноменом. Традиции и обычаи, по которым западный человек жил на протяжении столетий,

утрачивают свое влияние. Почти в каждой области жизни происходят изменения, которые делают прошлое неуместным и неактуальным. Никто уже не может жить сегодня, как жили его дедушка с бабушкой. С таким удобством, которое нам дает повсеместное использование автомобилей, и с легкостью передвижения в любую точку земного шара на реактивном самолете — это физически невозможно. Но изменения также коснулись и человеческих отношений. Ослабли семейные узы, и появилась совершенно новая сексуальная мораль. Даже стали отличаться способы зарабатывания на жизнь, например, сильно уменьшилось число людей, непосредственно задействованных в сельском хозяйстве, больше людей стало работать в сферах обслуживания, чем в производстве; кроме того, появились новые профессии, такие, как социальная работа, психологическое консультирование, программирование компьютеров. Таким образом, проблемы, возникшие у нового поколения, отличаются от тех проблем, с которыми сталкивались их предки, в результате чего мудрость прошлого, так кропотливо собиравшаяся на протяжении многих лет борьбы за выживание, кажется или в самом деле осталась невостребованной.

А что же будущее? Совершенно очевидно, что в мире, где перемены стали неотъемлемой частью распорядка дня, будущее стало таким неопределенным, каким оно еще никогда не было. Ученые даже ставят вопрос о выживании человека. Рене Дибо из института Рокфеллера считает, что у нас, вероятно, осталось не больше ста лет, и время человека закончится. Кроме того, нельзя исключать опасность ядерной войны, которая представляет реальную угрозу сделать землю необитаемой еще раньше этого срока.

Но самое удивительное в этой ситуации — это то, что большое количество людей еще не впали в депрессию. Одна из причин заключается в том, что многие люди, особенно старшего возраста, обладают сильной личной верой, происходящей из личных переживаний, которые они испытали в отношении к матери и к семье. Других поддерживает оптимизм, основанный на вере в силу и технологические возможности современного общества. Казалось бы, логично предположить, что, если мы можем послать человека на Луну, нам подвластно все. Будущее покажет, оправдан был такой оптимизм или нет. Я указал, что вера во власть не равнозначна вере в жизнь. Опасность сегодняшней ситуации в том, что мы теряем нашу веру в жизнь.

Сам процесс, ввергший нашу культуру в хаос и разьевший всю прошлую веру, также дал современному человеку возможность по-новому взглянуть на себя. Он стал себя считать всемогущим. До двадцатого столетия человек всегда чувствовал себя подчиненным высшей власти, власти одного бога или нескольких. У него никогда не было ни смелости, ни средств, чтобы бросить вызов высшей власти божественного Провидения. Такое отношение меняется или уже изменилось во многих людях. И вопрос не в том, есть Бог или нет. Бог в современном понимании мертв, его не существует. Современный человек больше не признает высшей власти. Он считает, что природа управляется физическими законами и что, если он будет в состоянии понять эти законы, он сможет подчинить себе природу. Это довольно дерзкая мечта, и наука, кажется, продолжает снабжать человека средствами для ее достижения. В своих лабораториях ученые не видят никаких препятствий для того, чтобы осуществить эту цель. Средства массовой информации подкрепляют ее для общественности новостями о каждом успехе в наших поисках знаний. В результате во многие умы проникла мысль, что, может быть, нам удастся избавить организм от старения и победить таким образом смерть.

Можно ли в таком случае сделать вывод, что человек обрел новую веру, веру в науку или в способность рассуждающего и исследовательского ума разгадать все тайны, преодолеть все препятствия? Многие люди действительно верят в науку и в эти возможности. Они убеждены в этом. Но убеждение — это не вера; убеждение можно подвергнуть проверке, вера же не нуждается в ней. Убеждение является продуктом сознательного ума, а подлинная вера исходит из сердца. Можно оспаривать человеческие убеждения, но нельзя спорить с верой. Убеждения могут устанавливать содержание веры, но они не являются ее сущностью. Человек может иметь веру против всех убеждений — и эта вера поддержит его во время кризиса.

Еще один аспект нашей изменяющейся культуры заключается в усилении индивидуализации и одиночества среднего человека. Индивидуализация и одиночество не одно и то же, но они развиваются параллельными путями. Соразмерно тому, как человек все больше осознавал себя уникальной, неповторимой личностью, он обрубил узы, связывавшие его с сообществом, к которому он принадлежал. Ему удалось это сделать, получив больше власти в свое распоряжение, власти передвигаться более свободно, общаться через большее расстояние, получать услуги или покупать все необходимое и т. д. Он все еще остается зависимым от своего сообщества, как и первобытный человек,

но он уже не чувствует свою зависимость. Он не рассматривает себя как часть более объемлющего порядка, от которого зависит его выживание. Он знает, что сообщество существует, но он рассматривает его только как матрицу для своей личной самореализации. Нас учили не убивать гусыню, которая несет золотые яйца, но нам сказали, что сами яйца вполне можно захватить. В обществе, которое поощряет философию «каждый за себя», отсутствует чувство общности, дающее мощную силу.

Если каждый человек — это целый внутренний мир, тогда у него появляется право внутри своего личного мира стать Богом. Никто не может указывать ему, о чем думать и во что верить. Но такие личные миры очень мало соприкасаются друг с другом. Они общаются лишь на уровне соблюдения норм, правил, но это не настоящие чувства. Как цыпленок, выведенный в инкубаторе, каждый человек живет в своей собственной скорлупе, хотя подвержен общим опасностям, разделяет похожие заботы, но он не связан с другими людьми. Он никогда не чувствовал себя таким одиноким, как в массовом обществе с его верой в технологический прогресс. Условия современной жизни создают массовую культуру, массовое общество и массового человека [противопоставление массовой личности настоящей личности в моей предыдущей книге «Удовольствие: творческий подход к жизни», - прим.]. Люди массового общества похожи на бобы в мешке; они рассматриваются только в количественном отношении. И хотя каждый человек в массовом обществе отличается от другого человека (как отличается один боб от другого боба в мешке), он не является настоящей личностью, потому что у него нет права голоса в его предназначении, и он не может принять никакую ответственность за свою судьбу. С момента рождения в массовой больнице жизнь человека обрабатывается системой, структурированной в средствах массового образования, массовой коммуникации, массовых путешествий и т. д. Механика этой системы не предусматривает проявление личного вкуса или личного суждения. Даже выбор товаров массового производства, которые мы покупаем, обусловлен массовой рекламой.

Индивидуальность является функцией самовыражения, то есть она зависит от способности человека реагировать на жизненные испытания свободно и полно. Самовыражение не осуществляется в вакууме, так как мы находимся среди людей. Каждый акт самовыражения направлен на создание чего-либо и подразумевает получение ответной реакции. Но подлинной отзывчивости и личной ответственности нет места в массовом обществе. Плачущий новорожденный в роддоме не получает ответа от своей матери, изолированной в другой палате. Студент, не принимающий учебную программу, которая чужда и бессмысленна для него, получает слабый отклик от образовательной системы. Система не может отвечать человеческим нуждам, и отсутствие именно этой отзывчивости вынуждает людей участвовать в массовых протестах. Каждый массовый митинг или демонстрация, независимо от провозглашаемых ими целей, в действительности являются протестом против условий массовой жизни. Такой способ — единственная форма выражения, доступная массовому человеку в массовом обществе.

Настоящая индивидуальность может существовать только в таком сообществе, каждый член которого ответствен за благосостояние всей группы и где группа отзывается на нужды каждого ее члена. В сообществе индивидуальность человека определяется его личной ценностью для группы. В массовом обществе она определяется уровнем его власти. Поэтому настоящая индивидуальность измеряется ее соучастием в делах сообщества, а не степенью своей обособленности. В массовом обществе важна только система, поскольку любого человека можно заменить другим. Массовый человек, независимо от того, находится ли он внизу или наверху кучи, важен лишь для себя самого. Такая система вынуждает людей становиться эгоцентристами, чье основное усилие направлено на достижение своего признания.

Я уже говорил, что прошлое соединяется с будущим через веру. Также через веру человек связан с сообществом. Сообщества были образованы людьми с общей верой, и они распались, когда люди теряли эту веру. Можете ли вы представить себе группу эгоцентристов, пытающихся организовать сообщество, где каждый человек заинтересован только в своей собственной важности и в своем собственном имидже? Никакое сообщество никогда не было основано на принципе, который бы способствовал лишь индивидуальному благосостоянию. Сила, связывающая людей друг с другом, не может проявляться в эгоистичных интересах. Чтобы стать эффективной, она должна быть силой, которая выйдет за рамки самости или, по крайней мере, эго.

Каждая религия взывает к чувству общности, единства, которые она несет в себе. Религиозный человек чувствует себя частью сообщества людей, принадлежащих сообществу природы и сообществу

Бога или Вселенной. И каждый человек, ощущающий такую связь, является подлинно религиозным человеком независимо от того, принадлежит ли он или нет какой-то религиозной группе. Сила каждой религии проявляется в степени, до которой она возвращает чувство отзывчивости и ответственности в своих приверженцах. Все религиозные системы придавали большое значение этому личностному фактору в отношении человека к другим людям, к природе и к Богу. В результате такого подхода укрепляется дух сообщества и в то же время усиливается чувство индивидуальности. Это является лишним доказательством того, что человека, обладающего чувством личной отзывчивости и ответственности, можно назвать религиозной личностью.

Религиозные учреждения теряют свою эффективность, когда они не могут удовлетворить нужды человека принадлежать и выражать себя. В этом случае появятся новые системы мышления, направленные на удовлетворение этих потребностей. Их вряд ли можно назвать религиозными, но они будут иметь религиозный привкус для тех, кто обнаружит в них чувство общности, отзывчивости и ответственности. Для многих людей опыт групповой терапии, особенно биоэнергетический анализ, который содействует развитию духовных ценностей тела, удовлетворяет этим нуждам. На недавнем семинаре для профессионалов по биоэнергетическому анализу один из участников сказал, что, по его мнению, терапия — это религия будущего. Он имел в виду, что терапия и религия имеют общую цель — дать человеку почувствовать свою принадлежность единому целому и в то же время почувствовать свою индивидуальность; они также дают ему веру в жизнь и способность выражать себя.

Эгоцентризм и вера — диаметрально противоположные явления. Эгоцентрист заботится только о своем имидже; человек веры заботится о жизни. Эгоцентрист стремится получить власть, потому что чем больше у него власти, тем значительнее он выглядит в глазах окружающих. Человек веры стремится получить удовольствие от жизни, которым он может поделиться с другими людьми. Эгоцентризм — это вера в магию имиджа, особенно в магию слова. Для эгоцентриста имидж является всем; его единственной реальностью. Он верит полностью в силу сознательного ума и отождествляет свое существование с его процессами. Настоящая вера — это приверженность жизни духа, духа, который пребывает в теле человека, проявляя себя в чувствах и выражаясь в движениях тела.

Немногих людей можно охарактеризовать как полных эгоцентриков, но в нашем обществе больше людей стоят на стороне эго, чем на стороне веры. Наша культура, образование и социальные институты покровительствуют позиции эго. За большей частью рекламы скрывается призыв к эго. Образование укрепляет позиции эго, придавая большое, по-моему, преувеличенное значение абстрактному мышлению. Абстрактное мышление ведет к диссоциации личности с окружающим ее миром, как человеческим, так и природным. Конечно же, оно дало человеку огромную власть, которой он обладает сейчас, но это было сделано за счет его веры.

Опасность, с которой мы сталкиваемся из-за этого коварного ослабления веры, носит двойственный характер: для человека в отдельности она представляет угрозу депрессии, а для общества в целом ведет к дезинтеграции тех духовных и общественных сил, которые наполняют социальные институты смыслом и уместностью для жизни людей. И то и другое — реальные опасности нашего времени, и, по всей вероятности, ситуация изменится к худшему. Мы не можем устанавливать веру как закон, мы не можем производить ее и мы не можем обучать ей. Указы и законы, охраняемые государственной властью, могут лишь заставлять подчиняться догмам, но каждый акт подчинения разжигает внутренний пожар восстания, который неизбежно выльется в катаклизм. Тот факт, что мы не можем производить веру, не нуждается в комментариях, поскольку никто не в состоянии получать ее механическим путем. Мое утверждение, что ее нельзя привить обучением, может показаться шокирующим, так как мы привыкли верить в силу образования. Но образование никогда не предназначалось для того, чтобы проникнуть в сердце человека, в его душу. Его цель — обучить ум, и поэтому оно может изменить чьи-то убеждения, никоим образом не затрагивая веры.

Несмотря на различие между убеждением и верой, эти два понятия могут часто соотноситься друг с другом.

Хотя убеждения являются продуктом мышления человека, а вера — чувством сродни любви, голову и сердце не нужно разъединять. То, что человек думает, может напрямую отражать его чувства, но необязательно. Мы можем быть объективны в нашем мышлении, специально отделив его от того, что мы чувствуем на самом деле. Точно так же наши убеждения могут выражать нашу веру, а могут и не выражать. Человек, заявляющий, что он убежден в существовании бога, может иметь слабую веру, которая видна, например, из его депрессивного состояния. С другой стороны, атеист может быть человеком огромной веры, но его вера будет проявляться в единении и любви как к его ближнему, так

и к жизни. Люди, обладающие верой, могут иметь разные убеждения, а люди с одинаковыми убеждениями могут сильно отличаться по своей вере. Слишком часто убеждения прививаются образовательным процессом, который ошибочно полагает, будто он учит вере. Однако, когда убеждение возникает из личного опыта, не подвластного никакой догме, оно действительно оказывает воздействие на веру. Воздействие опыта на веру может быть положительным или отрицательным. Оно будет положительным, если откроет чье-то сердце, и отрицательным, если закроет его.

## Рост веры

Вера зарождается и вырастает из личного положительного опыта человека. Каждый раз, когда к нему относятся с любовью, его вера растет и крепнет, при условии если он сам отвечает на эту любовь. Это то, что я узнал от моих депрессивных пациентов, в чьей личной жизни не хватало любви, особенно в детстве. Многие верили, что их любили, но такие убеждения были внушены ребенку и не соответствовали его чувствам. Убеждение, основанное на чувстве, принимает качество подлинной веры.

Выше этого я описал веру как мост, соединяющий прошлое и будущее. Для каждого человека прошлое представлено его предками, будущее его детьми и внуками. Это мост, через который жизнь течет от предков к потомкам своей естественной, размеренной чередой. Такая аналогия напоминает мне побеги-усы на кусте клубники. Когда клубничный куст созревает, от него отрастают усы, которые тянутся в разных направлениях вдоль поверхности почвы, пуская корни в землю, чтобы дать начало новым растениям. В действительности листья появляются еще до того, как корни закрепятся в земле. Дочернее растение питается от материнского через усы, пока само прочно не обоснуется в почве. После того как это произойдет, побег отмирает, подобно пуповине после того, как ребенок начинает дышать самостоятельно.

Вера зарождается в процессе оплодотворения. Искра от отца поджигает огонь жизни в зародыше, который затем вскармливается кровью матери. Образно говоря, пламя жизни передается от одного поколения в другое с надеждой, сознаваемой людьми, что оно будет гореть вечно и будет становиться ярче с каждым последующим переходом. Когда пламя горит ярко в организме, он излучает чувство радости.

Но жизнь — это не обычный огонь, который нужно лишь заправлять топливом извне, чтобы поддерживать пламя. Это самоподдерживающийся огонь; разгоревшись, он осознает свое существование, гордится светом, который отбрасывает, но самым непостижимым является то, что он хочет и может добиться своего возобновления.

Вера является частью этого жизненного пламени, которое сохраняет тепло и жизнь в душе человека, помогая ему выстоять против холодных ветров, несчастий, угрожающих его существованию. Любовь — еще один аспект этого же самого пламени. Ее тепло сближает нас с людьми, в то время как холодный человек или человек с холодным сердцем является человеконенавистником.

Все теплокровные животные нуждаются в заботе и защите своих родителей, чтобы разгорающийся огонек их молодой жизни мог превратиться в сильное и яркое пламя, горящее в их молодом теле. Это не просто метафора. Младенец нуждается в теплоте и близости тела своей матери для возбуждения и углубления его дыхательной амплитуды. У детей, лишенных такого контакта, дыхание, как правило, становится поверхностным и неровным. Хорошее дыхание обеспечивает огню сильную тягу и достаточное количество кислорода для метаболических процессов окисления.

На биологическом уровне вера ребенка зажигается и вскармливается любовью и привязанностью его родителей. Любящая привязанность подкрепляет чувство в ребенке, что мир — это место, где люди живут радостными и удовлетворенными. По мере того как растущее сознание ребенка расширяется, он возвращает привязанность его родителей своей собственной привязанностью к тому образу жизни и тем ценностям, которые они несли в себе. Затем, когда придет срок, ребенок станет взрослым и передаст эту привязанность своим детям, вселяя в них почтение к прошлому и надежду на будущее.

Взаимность любви требует почитания прошлого, чтобы уравновесить заботу о будущем. Мы не можем смотреть только вперед, мы также должны оглядываться назад, откуда мы пришли. Каждый организм начинает свое индивидуальное существование, прослеживая этапы эволюционного пути, по которому шел его род. Именно этот смысл заложен во фразе «онтогенез повторяет в своем развитии

филогенез». Поэтому привязанность родителей к своим детям естественным образом соотносится с уважением и почитанием, которые дети оказывают им. Забота сообщества о благосостоянии своей молодежи обычно отражается в уважении молодежи к старшим. Это основной закон племенной жизни, без которого существование полноценного сообщества становится невозможным. В таких сообществах мудрым старейшинам отводится роль проводников. Эстер Уорнер писала: «Один из самых целесообразных аспектов племенной жизни заключается в том, что старым людям оказывают должное внимание и уважение. Их почитают, к ним обращаются за советом и помощью в каждом городе». Уважая старейшин, молодые люди племени чтят истоки своего существования, таким образом утверждая свою веру и свое единение.

Я уверен, что здесь многие родители могут не согласиться с моим предположением. Разве мы не наблюдаем ситуацию, когда дети сознательно отвергают ценности своих родителей, несмотря на любовь и привязанность, с которыми к ним относились. Я бы сказал наоборот — такая ситуация возникла как раз потому, что родителям не удалось передать веру, которая поддерживала бы их детей. Я знал родителей, которые были больше привязаны к своему образу жизни, чем к своим детям. Основная причина этой неудачи заключалась в том, что у самих родителей не было веры. Без веры их любовь была просто абстрактным образом, набором слов, а не выражением чувств.

Вера — свойство бытия: бытия соприкосновения с самим собой, с жизнью, со Вселенной. Это также ощущение принадлежности сообществу, стране и всей земле. Кроме того, это чувство связанности со своим телом, со своей человечностью, со своей животной сущностью. Все это есть вера, потому что это проявление жизни, выражение жизненной силы, объединяющей всех живых существ. Она является биологическим явлением, а не психическим.

В своей новой книге «Прикосновение» Эшли Монтегю выводит тезис о том, что приятное соприкосновение между кожей матери и ребенка имеет очень большое значение в развитии личности ребенка. Телесный контакт делает присутствие матери еще более ощутимым. Он обеспечивает чувство безопасности, на котором ребенок может построить стабильные отношения с объектами его внешнего окружения. Осознание материнского присутствия, которое ребенок переживает через прикосновения к ней руками, ртом и телом, возвращает ему чувство «абсолютной уверенности». Также Монтегю замечает: «Даже вера полностью основывается либо на материальности событий, которые произойдут в будущем, либо на тех, которые уже были пережиты в прошлом» /13/. Пробным камнем веры является само прикосновение.

На биологическую основу накладываются еще и психологические сопутствующие элементы веры — особые убеждения, составляющие наследие людей, которые пытались понять свое человеческое предназначение. Они похожи на одежду, которую мы носим. Они могут отличать одну группу людей от другой, не являясь их сущностью. Мы можем легко потерять из виду эту сущность, вообразив, что у людей разного цвета кожи, с различными взглядами и убеждениями, ведущих разный образ жизни, отсутствует человеческое достоинство, милосердие и вера. Мы можем прийти к такому выводу, если потеряли из виду основу для нашей собственной веры, посчитав ошибочно, что наша вера происходит от того, чему нас учили и что совпадает с нашими убеждениями.

Мы также не в состоянии признать, что наши убеждения могут стать инструментами в нашей борьбе за власть, как личной, так и политической. Убеждения можно с легкостью приспособить для удовлетворения желаний эго.

Если убеждение не основывается на подлинной вере, оно не может быть истинным убеждением. Но оно не будет и ложью: человек может в самом деле придерживаться какого-то убеждения. В этом случае оно становится иллюзией. В предыдущих главах я описал некоторые иллюзии, за которые мои депрессивные пациенты цеплялись со всей силой, на которую был способен их ум. Однако эти убеждения исходили не из сердца и, несмотря на горячий воздух (слова), вдуваемый в пузыри, чтобы удержать их наверху, все пузыри полопались. Иллюзии рухнули, что, впрочем, рано или поздно случается со всеми иллюзиями; и мои пациенты оказались в депрессии.

Нельзя отнять у человека иллюзии, предложив ему взамен убеждение. Оно в свою очередь также станет иллюзией, если не будет наполнено верой. Для примера рассмотрим самую обычную и распространенную ситуацию с диетами. Вспомните реакцию на ту или иную диету, которых постоянно советуют придерживаться. Каждая новая диета вызывает волну энтузиазма и надежды, которые продолжаются до появления следующей диеты. Потом она тоже теряет свою силу, и толпа стремится примкнуть к новой популярной диете. Пока энтузиазм не иссяк, диета, кажется, творит чудеса. Очень странно, что люди не осознают, что подлинно чудотворным ингредиентом является сам энтузиазм. К

сожалению, он недолговечен, как последние мерцания угасающего пламени. Постоянный и прочный энтузиазм принимает характер веры. И вера может творить чудеса, потому что сама жизнь совершает их.

В этом случае основная проблема заключается в том, как вернуть человеку или народу его утерянную веру. Это нелегко сделать, и у меня нет простого ответа на этот вопрос. Веру нельзя проповедовать, как и нельзя проповедовать любовь. Их проповедь звучит красиво, но в действительности является пустым звуком. Нельзя также передать веру другому человеку; но человек может поделиться своей верой с другим человеком в надежде, что ее искра разожжет огонь в его душе. И наконец, можно, как это делает психиатр, помочь другому человеку возратить его веру, выяснив сначала, как он ее потерял. Все это, конечно, я применял к моим депрессивным пациентам. Делясь с вами моим опытом, я также надеюсь поделиться с вами моей верой в жизнь.

## 8. ПОТЕРЯ ВЕРЫ

### Эрозия наших корней

До сих пор в нашем исследовании мы шли двумя параллельными путями. Первый связывал проблему личностной депрессии с потерей любящего материнского контакта и с последующей неспособностью человека тянуться к миру для удовлетворения своих потребностей. Второй рассматривал проблему с точки зрения важности веры как связующей и жизнеутверждающей силы в обществе, показав, что при отсутствии веры общество останавливается в своем развитии. Сейчас необходимо свести воедино эти два направления размышлений и показать, что оба эти феномена — и личностный, и социальный — отражают действие одних и тех же сил. Их можно описать как технология, власть, эгоизм и объективность. В результате они привели к отчуждению человека от его ближнего, от природы и от его собственного тела — отчуждению, которое начинается на самых ранних этапах жизни, в отношении матери с ребенком. Давайте вернемся к проблеме депрессии.

Депрессия — это не новое явление в человеческой истории. Фрейд, как мы заметили, изучал проблему меланхолии, тяжелую форму депрессии, еще в конце прошлого века. И мы можем с уверенностью сказать, что некоторые люди страдали от депрессии еще в прошлых столетиях. Условия, предрасполагающие человека к ней, не являются особенностями только нашего времени. Дети и в прошлом уже страдали от потери материнской любви, хотя она случалась гораздо реже в то время. Главная причина заключалась в том, что почти все дети вскармливались грудью в те дни, и, если ребенок терял свою мать, у него были слабые шансы на выживание, если не находилась кормилица или новая мать, которая бы согласилась воспитывать чужого ребенка как своего собственного. В дополнение к этому между матерью и ребенком было больше тесного контакта. Мама регулярно носила своих детей на руках, если же они были заняты, то это делали старшие братья или сестры. Качающийся стул и люлька требовали более активных действий, чем просто неподвижная детская кровать или отгороженный детский уголок.

Об этом же говорил Монтегю в своей книге «Прикосновение»: «Безличная практика воспитания детей, которая уже давно применяется в Соединенных Штатах, на ранних этапах разрывает связи между матерью и ребенком, отделяя их друг от друга при помощи бутылок, одеял, одежды, колясок, детских кроватей и других физических объектов. Все это создает людей, которые могут вести лишь одинокий, изолированный образ жизни в переполненном урбанизированном мире с его материальными ценностями и пристрастием к вещам». К сожалению, такая практика воспитания все больше укореняется и в других странах, по мере того как они пытаются скопировать или улучшить американский образ жизни.

Мы вынуждены признать факт, что за время 20-го столетия воспитание детей претерпело значительные изменения. Самым важным аспектом этих изменений стало снижение частоты и продолжительности кормления грудью. Непосредственным результатом явилось то, что количество контактов между кожей матери и младенца, которые выполняют важную функцию в стимулировании энергетической системы ребенка, уменьшилось. Другие ценности также утеряны. Кормление грудью делает дыхание ребенка более глубоким и увеличивает его метаболизм. Кроме того, он удовлетворяет оральные и эротические потребности ребенка, обеспечивая глубоко ощущаемое удовлетворение,

которое простирается от губ и рта по всему телу. Именно мать, кормящая грудью, должна находиться рядом с ребенком. Кормление — это не та функция, которую можно передать сиделкам или кому-нибудь еще. Совершая лишь одно это действие, мать таким образом утверждает как развивающуюся веру ребенка в его мир (который на этой стадии жизни представлен его матерью), так и в его собственные естественные функции.

Вот что говорит Эрик Эриксон по поводу кормления грудью: «Рот и сосок груди кажутся явными центрами общей ауры тепла и взаимной связи, от которых получают удовольствие и на которые реагируют расслаблением не только этих важных органов, но и целыми организмами оба соприкасающихся человека. Взаимность развитого таким образом расслабления играет чрезвычайно важную роль для первого опыта дружеских отношений с другими» /14/. Эриксон, как и я, признает, что кормление грудью не всегда может обеспечивать полное удовольствие и удовлетворение, которые оно несет в себе. «Мать может попытаться форсировать процедуру, с силой вставляя сосок в рот ребенка, нервозно изменяя часы кормления, она может, наконец, оказаться не в состоянии расслабиться во время начального этапа сосания, который, как правило, является болезненным» /15/. Но ценность кормления грудью приводит автора к выводу, что «если мы затратили долю нашей целительной энергии на предупредительные меры, а именно на те, которые всячески содействуют кормлению», — мы можем избежать множества страданий и проблем, которые происходят от эмоциональных расстройств.

Основная проблема отношений между матерью и ребенком заключается не в кормлении грудью, а в вере и доверии, хотя все три аспекта очень близко взаимосвязаны. Через такие отношения ребенок либо приобретает базовое чувство доверия своему миру, либо он будет вынужден бороться с сомнениями, тревогами и виной по поводу своего права получать то, что он хочет или что ему нужно. Под словом «получать» подразумевается его право получать и право тянуться и брать. Когда человек не уверен, что у него есть это право, он будет тянуться к миру с сомнением, с боязнью, у него никогда не будет чувства полной ответственности. Амбивалентность пронизывает все его поступки; он тянется и одергивает себя одновременно. Такое поведение представляет проблему и для других, ибо нельзя полноценно отвечать на амбивалентное отношение. К сожалению, человек не осознает ни своей амбивалентности, ни своего недоверия. Его постоянное сдерживание себя структурировалось в мышечные напряжения, которые уже давно приобрели форму неосознанных двигательных движений. Он ощущает сознательный импульс тянуться. То, что он не ощущает, — это сдерживание этого импульса на телесном уровне.

Когда ребенок теряет веру в свою мать через переживание, что она не всегда рядом с ним, он начинает терять веру и в себя. Он начинает не доверять своим чувствам, своим импульсам и своему телу. Чувствуя, что что-то не так, он больше не может доверять своим естественным функциям, чтобы установить ту связь и гармонию с его миром, которые обеспечат непрерывное удовлетворение его потребностей и желаний. Но это есть то, чего, кажется, и добивается наша западная цивилизация, накладывая довольно строгое искусственное регулирование телесных функций на ребенка. И снова я процитирую Эриксона: «В западной цивилизации преобладающая система обучения и воспитания направлялась убеждением, что систематическое регулирование функций и импульсов в раннем детстве является надежной гарантией будущего эффективного функционирования человека в обществе. Эта система насаждает как грудному младенцу, так и подрастающему маленькому ребенку никогда не умолкающий метроном ограниченного шаблонного поведения, который призван регулировать его первый опыт взаимодействия со своим телом и с его непосредственным физическим окружением.

Только после такой механической социализации его поощряют развивать в себе завязанный индивидуализм. Он преследует свои амбиции, устремления, но вынужден оставаться в рамках стандартизированной карьеры, которая по мере усложнения экономики имеет тенденцию устанавливать более общие обязанности. Развившаяся таким образом специализация привела западную цивилизацию к господству машины, за которым, однако, скрывается огромная неудовлетворенность заблудившегося человека» /16/.

Западное отношение к телесным функциям происходит из аналогичного отношения западного человека к жизни вообще и к его окружающей среде в частности. Лучше всего это отношение можно описать, противопоставив господство и контроль, с одной стороны, почитанию и уважению — с другой; последние были свойственны первобытным людям. И, к сожалению, нам удалось достичь господства и контроля, потому что мы обладаем властью в таком объеме, который был бы недостижим для первобытных людей или даже для наших предков, живших два столетия тому назад. Я говорю «к

сожалению», потому что от этого человек испытал на себе последствия более чем нежелательные, а для нашей окружающей среды (мы это только начинаем обнаруживать) последствия оказались и вовсе катастрофическими. Слепленные властью, мы перестали воспринимать реальность нашего существования. Мы считаем мир подвластным нашей воле и нашим сознательным усилиям, совершенно игнорируя тот факт, что наше благосостояние и само существование зависят от этого мира, от этой земли. И мы стали применять такое же отношение к своему телу. Мы рассматриваем его как подчиненное воле и уму, опять забывая о том, что действия воли и ума полностью зависят от здорового и естественного функционирования тела. Когда эти иллюзии рушатся, как у людей в депрессии, бессилие воли и зависимость от тела становятся шокирующей реальностью.

Власть происходит из знания, которое всегда является неполным пониманием естественного порядка вещей. Оно неполно, потому что мы всегда приобретаем новое знание, которое обязательно изменяет нашим предыдущим представлениям или даже может противоречить им. Нигде триумф не проявляется так очевидно, как в теориях детского воспитания. Вы помните то время в прошлом поколении, когда бихевиоризм был в моде и педиатры советовали матерям не брать плачущих детей на руки, чтобы не избаловать их? Сейчас стала модной вседозволенность, но эта концепция уже тоже критикуется. Я думаю, мы можем ожидать от каждого поколения формулирование новой теории, предназначенной для решения проблем предшествующего поколения, но совершенно неадекватной для непредвиденных проблем, которые она неизбежно создает. Вы помните время, когда всем без разбора рекомендовали удаление миндалин, как сейчас обрезание предписывается маленьким мальчикам? Можно лишь содрогнуться при мысли о тех травмах, которые так легко причинить неполным знанием, особенно если оно исходит от людей, пользующихся авторитетом и доверием.

Неоднократно меня просили написать книгу о том, как воспитать ребенка. Как мне льстит думать, что я знаю! Но каким самонадеянным и высокомерным бы я был, если бы действительно верил в это. Работая со своими пациентами, я лишь могу сказать, почему нарушилась их жизнь. Понять прошлое можно с помощью исследовательского ума, но предвидеть будущее — это не в человеческой компетенции, если он не пытается регулировать и контролировать естественное течение жизненных сил. Этим самым процессом регулирования он рискует оказать разрушительное воздействие на них. С другой стороны, мы по своей природе находимся в гармонии с этими силами. Если мы не можем предсказать их действие, то, по крайней мере, мы можем понять их и, обладая верой, идти вместе с ними.

Никто не может понять ребенка так же хорошо, как его родная мать. Еще до своего рождения он был частью ее тела, питался ее кровью и подчинялся тем энергетическим потокам и зарядам, которые протекали через ее тело. Она может понять его так же хорошо, как и свое собственное тело. Не знать все о нем, но понимать его. Она может ощутить его чувства почти так же остро, как и свои собственные. Поэтому реальная проблема возникает, когда мать находится в разрыве со своим телом и со своими чувствами. Если женщина не присутствует «здесь и сейчас» для себя, она не может быть «здесь и сейчас» для своего ребенка. И никакое количество знаний или информации не возместит ее отсутствия. Я могу это сказать другими словами. Если у матери нет веры в свои собственные чувства, у нее не будет никакой веры в ответные чувства ее ребенка. Или, не имея веры в себя, она не сможет передать ему какую-либо веру.

Где же произошел разрыв в передаче веры? С незапамятных времен женщины растили детей, и человеческий род рос и процветал. Мы все еще растем, но не процветаем. В прошлом связь между матерью и ребенком была непосредственной, тело к телу. Роды и кормление считались священными занятиями в том плане, что они внушали всеобщее благоговение и уважение. Отправляя эти функции, женщина таким образом удовлетворяла свою потребность быть отзывчивой и ответственной за другого. В этой деятельности была задействована лишь минимальная часть ее эго; ее тело чувствовало, что нужно сделать, и она делала это. Ее любовь к ребенку изливалась вместе с ее молоком. Женщина была привязана к своей природе, но она также обретала реализацию внутри нее. Это совершенно верно было показано в исследовании, проведенном доктором Найлзом Ньютоном /17/, профессором психиатрии медицинской школы Северо-Западного университета. «Кормящие грудью женщины могут также иметь склонность к чувствительности и в других областях секса». Сларз и его коллеги обнаружили, что матери, которые кормили грудью, гораздо терпимее относились к таким сексуальным явлениям, как мастурбация и сексуальные игры. Мастерс и Джонсон отмечают, что в течение первых трех месяцев после родов кормящие матери сообщали о своем самом высоком уровне сексуальности.

Согласно доктору Ньютону «отношения между матерью и ребенком без приносящего

удовольствия кормления можно соотнести в психофизиологическом плане с браком без приятного соития». Это означает, что женщина не может быть полностью «здесь и сейчас» для себя, если она также не будет полностью «здесь и сейчас» для своего сына.

Основные, приносящие вред последствия технологического прогресса, власти, эгоизма и объективности заключаются в том, что они нарушают естественные отношения между матерью и ребенком. По мере того, как эти силы входят в общественную жизнь, они отбивают у женщин всякое желание нянчиться с детьми. Раньше только те женщины, которые обладали высоким социальным и общественным положением, могли пойти на такой шаг, поскольку только они могли позволить себе воспользоваться услугами кормилицы. Сегодня же под влиянием педиатрических рецептов, всяких бутылочек и приспособлений для стерилизации большинство женщин стараются освободиться от того, что они считают чрезмерной услужливостью перед ребенком. Но нам не следует недооценивать роль эгоизма в этом изменившемся отношении. В Японии, где пастеризованное молоко не так легкодоступно, женщины отказываются кормить грудью своих детей, потому что считают это признаком общественного унижения их достоинства. Их идеалом является свободная американская женщина.

Женщина, которая не кормит грудью, должна полагаться на знания детского врача, который, по ее мнению, подберет для нее подходящий рецепт. Этим самым она отказалась от веры в себя. Перенеся ответственность на врача, она теперь вынуждена зависеть от его знаний, а не от своей врожденной интуиции в деле воспитания ребенка. Это воздвигает барьер между ними, препятствуя ее спонтанной реакции и вынуждая ее думать о правильности и одобрении ее действий. Следование советам ее доктора может дать ей иллюзию, что она знает, что делать, но это ни в коей степени не заменит ребенку ее чувство любви, являющееся выражением веры и понимания.

Проводя свои наблюдения, я поражаюсь тому факту, что большинство матерей действительно «все знают» о своих детях. Разговаривая с ними, я был сильно удивлен тем, как хорошо каждая из них знает все слабости своего ребенка, его недостатки и проблемы. Может быть, в этом и не было ничего удивительного, принимая во внимание их долгое и близкое взаимодействие друг с другом. Но, зная о проблемах своих детей, они редко понимали их. В основном мать не может понять, почему ребенок чувствует или ведет себя таким образом. Ей, может быть, приходило в голову, что в чем-то она сама могла обусловить такое его отношение и поведение, но, не понимая себя, она не могла достичь инсайта по отношению к своему ребенку. Можно даже сказать, что она знала проблемы своего ребенка, потому что сама невольно создавала их.

Я провожу четкое различие между знанием и пониманием, которое я объяснял раньше. Поэтому позвольте мне просто сказать, что никто полностью не знает ребенка или то, как его надо воспитывать. Ребенка можно понять, понять его желание быть принятым таким, какой он есть, быть любимым просто потому, что он есть и он также хочет, чтобы уважали его индивидуальность. Мы можем все это понять, потому что все мы имеем такое же желание. Мы можем понять его стремление быть свободным, ибо мы все хотим быть свободными. Мы можем понять его настойчивость на праве самоуправления. Каждый из нас возмущается, когда нам указывают что делать, что есть, когда идти в туалет, что одевать и т. д. Мы можем понять ребенка, когда мы понимаем, что в душе мы тоже дети, хотя снаружи намного старше, может быть, немного мудрее, но внутри ни в чем существенно не отличаемся.

Означает ли это, что книги о развитии ребенка не нужны и даже, может быть, опасны? Они представляют опасность, если используются в качестве правил. Для воспитания здоровых детей не существует никаких наставлений или правил. Когда мы следуем какому-то правилу, мы игнорируем индивидуальность ребенка и уникальность его жизненной ситуации. С другой стороны, хорошая книга может послужить путеводителем для запутавшихся родителей. Конечно, книга не должна говорить им, что делать, но она может избавить их от многих тревог и беспокойств, объяснив границы нормального поведения. Кроме того, она должна особо подчеркнуть, что удовольствие, получаемое родителями от ребенка, дает ему чувство осмысленности своего существования для людей его мира. Также будет истинно и то, что удовольствие, получаемое ребенком от своих родителей, может приносить те же чувства самим родителям.

Можно, конечно, сказать, что каждая культура в той или иной степени налагает ограничения на поведение человека, устанавливая их и для детей. Детей нужно научить основам культуры, если они должны приспособиться к ней. Но это нельзя сделать — Эриксон указывает на это тоже — за счет чувств и жизненности тела. Говоря об индейцах сиу, он пишет: «Только тогда, когда человек обрел

крепость своего тела и уверенность в себе, его просят поклоняться традициям безжалостного стыда, который накладывает на него общественное мнение, сосредоточивающее внимание главным образом на его социальном поведении, а не на его телесных функциях или фантазиях». Его не просят сопротивляться его телу, чувствам или импульсам, ибо они являются источниками его силы, основой его личности и корнями его веры. Сиу полагают, что общество вынуждено налагать некоторые ограничения на действия личности, но это нужно делать на осознанном уровне, так, чтобы добровольное принятие этих ограничений выражало гордость человека принадлежности своему племени. Сиу не начинали вводить такие ограничения раньше пятилетнего возраста и не сопровождали их наказаниями».

Существует антитеза между знанием или информацией и пониманием, точно так же, как между властью и удовольствием, между эго и телом и между культурой и природой. Эти противоположные отношения необязательно приводят к конфликту. Не нужно понимать так, что, если есть знание, должно отсутствовать понимание. Необязательно будет истинным то, что власть разрушает удовольствие или что эго должно лишать тело присущей ему роли. Не каждая культура находится в такой дисгармонии с природой, как наша. Когда эти противоположные силы гармонично уравновешены, они образуют полярность, а не антагонизм. В полярных отношениях каждая противоположная сила поддерживает и усиливает другую силу. Эго, связанное своими корнями с телом, получает от него силу, в свою очередь, поддерживая и расширяя его интересы. Наиболее четко полярность в нашей жизни проявляется на примере сознательного и бессознательного или бодрствования и сна. Мы хорошо знаем, что здоровый сон ночью способствует полноценному функционированию организма во время дня и что удовлетворительная дневная работа (приносящая, конечно, радость) способствует здоровому сну и получению удовольствия от сна.

Но эта полярность нарушается, когда соотношения сил теряют равновесие и смещаются в ту или другую сторону. Если мы слишком устали за день или наше сознание чрезмерно перегружено волнующими нас проблемами, заснуть будет нелегко. Слишком большое значение, которое уделяется материальным предметам культуры, — например, каждый человек стремится иметь свой автомобиль — может иметь вредные последствия для природы. Цена высоких технологий нашей цивилизации — истощение природных ресурсов и разрушение естественной окружающей среды. Точно таким же образом слишком большая власть снижает нашу способность к удовольствию. Мы начинаем стремиться к власти, теряя из виду простое удовольствие, которое можно получить от полноценной жизни нашего тела. Слишком сильное воздействие эго всегда заканчивается отрицанием тела и его ценностей. Я уже подчеркивал эти опасности в моих предыдущих книгах. Однако до сих пор я не выражал своего беспокойства тем, что сейчас происходит. Я чувствую, что центр равновесия сильно сместился в сторону, противоположную от естественных сил жизни: понимания, удовольствия, тела, природы и бессознательного. Мы связываем себя со все возрастающим количеством информации, не предпринимая никаких мер предосторожности, которые бы защитили наше понимание. Проведение исследований, которое заключается в простом сборе информации вместе со статистическим искажением, стало главной целью программ нашего высшего образования. К счастью, большинство из написанных докторских диссертаций по философии никто не прочтет. Однако коварное последствие от такого пристального внимания сбору данных проявляется в прогрессирующей утрате веры в естественную возможность человека понять себя, своего ближнего и свой мир. Мы не нуждаемся в том, чтобы статистика говорила нам, как все плохо. Мы можем почувствовать наши страдания, мы можем почувствовать загрязненность воздуха, мы можем увидеть грязь и разобщенность, которые приносят большие города. Мы можем и должны полагаться на свои ощущения, если хотим разобраться в путанице нашего существования.

Однако мы все больше связываем себя с властью. Исследования четко показывают, что потребности во власти нашей технологической цивилизации в следующем десятилетии удвоятся. Люди получают власть передвигаться быстрее и дальше, смогут делать то, что раньше не могли. Темп жизни ускорится, несмотря на то что он уже и так взвинчен до предела. Мы можем также ожидать, что возможности и способности к удовольствию будут постепенно уменьшаться. Мы все больше ориентируемся на свое эго и сами же страдаем от растворения своей личности в механизированной культуре. Механизация диссоциирует эго с телом, снижая осознание тела и ослабляя чувство личности, основанное на этом осознании.

С исчезновением простой жизни исчезают также и естественные функции, являющиеся частью этого образа жизни. Домашняя выпечка и домашняя еда заменяются едой, приготовленной в

общественных местах питания. Войдя в дом, уже не почувствуешь того особого душистого аромата пекущегося хлеба или готовящейся еды. Заготовка дров, вязание и шитье одежды, кормление цыплят и свиней — все эти занятия уходят в прошлое, и мало кто из наших детей когда-либо смогут увидеть это. Но самая важная потеря — это потеря функции материнства, которая заключается в передаче веры и чувств через кормление грудью, качание на руках и в колыбели. Колыбель стала антиквариатом, а грудь трансформировалась в сексуальный символ.

Природная функция материнства заменяется матерью-менеджером. Под давлением советов педиатра, многочисленных рецептов и правил она перестала выполнять роль почвы, в которую ее ребенок пускает свои первые корни (под этим подразумеваются движения головой младенца, пытающегося дотянуться до ее груди). Вместо этого она стала выполнять роль организатора и администратора. В каком-то смысле она находится здесь для своего ребенка, но не в своей основной сущности как женщина. Вся ее деятельность — приготовить бутылочку, накормить ребенка, переменить пеленки или помыть его — может так же легко выполняться мужчиной. Поэтому неудивительно, что она возмущается, когда ее обременяют работами, не соответствующими ее природе. И даже если она окажется самым эффективным менеджером, она все равно не получит от своих детей признательности и любви, которые мать хочет и должна получать.

Управление домом низводит детей до уровня объектов. У всех моих депрессивных пациентов присутствует чувство, иногда глубоко запрятанное, что они были объектами, о которых заботились и воспитывали таким образом, чтобы они служили гордостью для своих родителей или, по крайней мере, не создавали для них проблем. Очень рано в своей жизни они узнали, что предназначены для удовлетворения эмоциональных потребностей своих родителей и что их собственные желания должны быть подчинены этим потребностям. И это стало моделью их жизни, приводящей к пассивности поведения и к необходимости угождать. Никто из моих депрессивных пациентов не чувствовал, что у него есть право требовать, отстаивать свои желания, а также тянуться и брать удовольствие, которое он хочет. Как только эти шаблоны структурировались в теле, реальная физическая способность тянуться стала ограниченной. Мы представляем собой людей, отчужденных друг от друга, вырванных с корнями. Гниение наших корней начинается на ранних этапах жизни. При рождении младенца разъединяют со своей матерью и помещают в отдельную палату. Дома его кормят по расписанию, берут на руки от случая к случаю и отзываются ему тогда, когда это удобно родителям. С ним обращаются так, как с домашним растением. Как бы сильно он ни цвел, его корни все равно не проникнут в почву жизни.

Многие молодые люди осознают эту ситуацию, которую я описал выше. Они стали понимать, что большой объем власти и материальных товаров, высокий уровень урбанизации и механизации жизни угрожают самому смыслу нашего существования. И они стали спонтанно двигаться в направлении совместных и более простых форм жизни — возобновление интереса к ремеслу, домашней выпечке хлеба, к кормлению грудью и к природе. Если рассматривать стремление восстановить нашу связь с природой и с естественным порядком вещей в более широком смысле, то это движение не ограничивается молодыми людьми, хотя они и занимают в нем важное место. Однако нам не удастся «вернуться к природе» в том смысле, который вкладывал в эту фразу Руссо. Мы не можем вернуться обратно. Мы должны двигаться вперед к более глубокому пониманию человеческой сущности и к новой вере, основанной на понимании божественной силы внутри живого тела.

## Эпидемия депрессии

В своей недавней статье Джон Шваб заметил, что «эпидемиологические данные указывают на то, что в следующем десятилетии депрессия, по всей вероятности, примет характер эпидемии, так как наше население противодействует преобладающим социальным силам, а социальный климат пытается по возможности превратить эти противодействия в наиболее социально приемлемые и приспособляемые формы». Шваб также отмечает возрастающую тенденцию депрессивных реакций у молодых людей, хотя раньше такие реакции считались эмоциональным заболеванием людей пожилого и среднего возраста, которое происходит в результате накопления потерь и разочарований. Он связывает это явление с крушением протестантской этики, с ее акцентом на частной собственности, производительности, на власти, а также с отсутствием тех философских ценностей, которые бы привлекали молодежь. Он также считает, что устремления молодых людей «слишком высоки, они

хотят слишком много сделать, и последующее разочарование из-за неудач достичь намеченных целей питает почву, в которой болезнь депрессии процветает» /18/.

Но так ли уж высоки устремления молодежи? Действительно ли они отличаются от устремлений любого молодого поколения, которое идеалистично по своей сути и которое хочет, чтобы на земле установились мир, справедливость и гуманизм? Каждое новое поколение пыталось изменить мир к лучшему, и каждое поколение страдало от своей доли разочарования от неудачи достичь своих целей. Разочарования в достижении чего-то не являются предрасполагающими условиями для депрессии, хотя они могут быть возбуждающей причиной, которая запустила в ход депрессивную реакцию. Человек, обладающий верой, сможет вынести разочарование, человек без веры уязвим для разочарований и депрессии. Следовательно, мы должны задаться вопросом, по чему подорвана вера у нашей молодежи; ответ на это вопрос мы должны искать в семье, а также в обществе. Общество непосредственно воздействует на человека только в его позднем или зрелом возрасте. На ранних этапах его жизни влияние осуществляется через семью ближайшую ячейку общества. Именно потому, что современное общество оказало такое разъединяющее воздействие на семью, оно во многом способствовало утрате веры среди молодежи.

Семья и дом одинаково ценились прошлыми поколениями. Как говорят французы, быть дома — значит быть *en famille* (в семье). Семейный очаг всегда являлся символом стабильности, безопасности, создавал чувство постоянства. Он служил убежищем от напастей внешнего мира, гаванью от всех штормов, часто опустошавших землю. Он был единственным местом, где жизнь текла относительно плавно и спокойно, не затрагиваемая политическими или религиозными конфликтами, которые бушевали снаружи. Конечно, не каждый дом обладал такими качествами, не каждая семья была единым звеном. Случались и конфликты, но, несмотря на споры и раздоры, дом, семья казались неразрушимыми.

Сколько из этих свойств хорошего дома и единой семьи существуют в наши дни? Конечно, можно не согласиться с этим, сославшись на то, что я описываю идеальную семью, ту патриархальную семью западной культуры, которая несет ответственность за неврозы и несчастья своих членов. Я не хочу приуменьшать проблемы патриархальной семьи, но молодым людям из этих семей была не свойственна депрессия. Может быть, их чувство безопасности приобреталось за счет их индивидуальности, но мы также должны признать, что безопасность очень важна для полноценной семейной жизни. В этой главе я вывожу свой тезис о том, что чрезмерное значение, предаваемое индивидуальности, особенно таким ее аспектам, как это, ответственно за неспособность современной семьи обеспечить чувства стабильности и безопасности, в которых нуждаются дети.

Фактором, в наибольшей степени ответственным за разрушение семьи, является автомобиль. Еще нельзя полностью оценить всех его последствий. Современная жизнь, как мы знаем, была бы невозможной без повсеместно используемого автомобиля. Он уничтожил старую форму семьи и жизнь в сообществах и способствовал зарождению «атомной» семьи — два родителя и их дети, но без бабушки с дедушкой и без родственников. Атомная семья является изолированной ячейкой, удаленной от непосредственного влияния бабушки с дедушкой, которые обычно поддерживали традиционный образ жизни и воспитания детей. Дедушка с бабушкой могут иметь устаревшие представления, которые, конечно, не идеальные, но, когда молодые пары отделяются от своих родителей, чтобы самим создавать семью, они принимают на себя большую ответственность. Они вынуждены обеспечить себе ту обстановку, которая бы связывала прошлое с настоящим и при этом смотрела бы еще в будущее. Слабость атомной семьи — в ее изолированности не только в пространственном отношении, но и во временном. Она живет исключительно своим собственным существованием, которое, принимая во внимание большое количество разводов, довольно неустойчиво.

Привлекательность атомной семьи с ее мобильностью, с машинами заключена в тех возможностях, которые она предлагает индивиду для его самовыражения. Каждый из родителей атомной семьи считает, что он сможет обустроить дом по-другому и, возможно, лучше, чем его родители. Для женщины новый дом — это вызов ее творческим способностям. Он (дом) может стать выражением неповторимости ее личности. Для мужчины дом выражает его статус и позицию.

Все это может быть хорошо, но огромные затраты времени и энергии на материальные аспекты домашней жизни часто оставляют мало места для более человеческих аспектов. Когда нужно столь много купить и так много сделать, чтобы обставить современный дом, он теряет свое назначение убежища от внешнего мира и становится вместо этого его частью.

Основная проблема современной жизни заключается в том, что мы выражаем себя через

поступки. Такому подходу можно противопоставить образ жизни, который находит свое выражение просто в самом бытии в той или другой форме. Мы выражаем себя через теплоту отношений, через понимание, симпатию, оживленность, резонанс с окружающим миром, через радость или грусть, злость и т. д. Мы также выражаем себя как любящая мать, как благоговейный верующий или как надежный рабочий в том или ином ремесле. Эти основные формы самовыражения, которые также включают в себя формы, ассоциируемые с принадлежностью к женскому или мужскому полу, обычно обеспечивают более глубокое удовлетворение от жизни. На это удовлетворение накладывается удовлетворение эго, которое мы получаем от наших действий. Но, когда мы пытаемся установить истинный смысл жизни исходя из удовлетворения эго, мы сталкиваемся с довольно трудной и неприятной задачей.

Удовлетворение от действий — это подливка на мясо, которое является удовлетворением от самого бытия. Мясо без подливки сможет удовлетворить голод; подливка же без мяса не может полноценно насытить. Из-за этого человек невольно вынужден совершать еще больше действий, все больше и больше вовлекаясь в мирскую суету. Основное требование нашего времени заключается в том, что мы должны совершать все больше деяний. Это требование игнорирует простую истину, что только в своем бытии, будучи полностью такими, какие мы есть, можно реализовать себя и получить удовлетворение от нашего существования.

Философия действия является коварной и пагубной. Она коварна, потому что облечена в выражение целесообразности — «нужно сделать все от себя зависящее, проявить максимум усилий» или «обязательно нужно раскрыть свой потенциал» и т. д. Эти требования не оставляют место спокойствию, ибо они вынуждают человека соревноваться с самим собой. Она является пагубной философией, потому что навязывается маленьким детям, лишая их возможности посмаковать радость от простого бытия самими собой, свободными и беззаботными созданиями, играющими всласть под защитой их дома и родителей.

Поэтому давайте не будем строить иллюзий по поводу предрасположенности к депрессии. Это не устремления молодежи, которые создают благоприятную почву для их последующей болезни, а ожидания и требования их родителей. Мы хотим, чтобы наши дети быстро выросли, рано обрели независимость, быстро учились, вели себя благоразумно — в общем, стали бы ответственными, помогающими взрослым, в то время, как они по-прежнему остаются всего лишь детьми. Мы требуем, чтобы они ложились спать одни, оставаясь безучастными к их страху остаться одним в темноте. Мы требуем, чтобы они признавали наши права над ними в том возрасте, когда ребенок едва начал осознавать свои потребности. Мы требуем, чтобы он приспособился к взрослым условиям жизни, которые на целую эпоху опережают его собственную стадию развития, близкую к животным или первобытным условиям жизни.

Эти требования увеличиваются по мере того, как ребенок взрослеет. От него ожидают усердия в школе, признания окружающих и, по возможности, отличия в какой-нибудь деятельности. Его незрелый ум рано подвергается вторжению внешнего мира с его многочисленными кризисами. Он ездит с мамой на семейной машине, смотрит телевизор, слушает разговоры взрослых. Мы ожидаем, что со всеми такими стимулами он должен стать гением. Часто, находясь все еще в нежном возрасте, он может проявить поражающее нас понимание взрослой реальности, а иногда и зрелость, которая восхищает нас. Но где же младенец или ребенок? И куда подевалось то простодушие, которое было его драгоценным даром?

Мудрая поговорка гласит, что сила дерева — в его корнях. Мудрый садовник не будет торопить рост молодого деревца, чтобы способствовать развитию его корневой системы. С нашими детьми мы поступаем как раз наоборот. Мы побуждаем их расти быстро, при этом отнимаем у них опору и питание, которые бы укрепляли их корни. Мы толкаем своих детей вперед, так же как толкаем себя, мало понимая, что это форсирует их рост, но подрывает веру и чувство безопасности.

Проблемы, вызываемые чрезмерной стимуляцией детей и взрослых, я думаю, не получили должного внимания. Человек подвергается чрезмерной стимуляции, когда количество и виды впечатлений, поступающих из внешнего мира, превосходят его способность полностью обрабатывать и реагировать на них. В результате он находится в состоянии постоянного возбуждения или зарядки, от которого ему не так легко освободиться или расслабиться. Он становится сильно озабоченным, и его способность разрядить возбуждение в удовольствие снижается. Он начинает чувствовать разочарование, раздражение и беспокойство. Все это заставляет его искать еще больше дополнительной стимуляции; в попытке преодолеть свое неприятное состояние он убегает от самого

себя. Создается порочная спираль, которая затягивает его все выше и выше, губительно влияя на его поведение. Он, может быть, вынужден прибегнуть к наркотикам — прописанных в виде лекарств или запрещенных — или к алкоголю, чтобы притупить свои чувства и уменьшить боль от разочарования.

Чрезмерная стимуляция разрывает связь человека с его телом, нарушая внутренние ритмы и гармонию. Его тело не может остановиться, оно находится в постоянном движении, как будто у него диарея. Чрезмерная стимуляция также пытается отвлечь его от своего тела, предлагая взамен ложное возбуждение, то есть возбуждение, которое не дает никаких надежд на последующую разрядку удовольствием. Вся тяжесть этого нарушения можно оценить по неспособности человека посидеть спокойно, ничего не делая, или побыть одному, другими словами, побыть в себе. Оно также проявляется в неугомонности, которая побуждает людей к активности, постоянно заставляет их что-то делать, вечно строить новые планы. Оно ставит человека в положение, в котором у него нет времени для себя и для непринужденных, спокойных личных отношений. У мужей нет времени для жен, у матерей нет времени для детей, а у друзей нет времени друг для друга. То есть возникает ситуация, когда нужно бежать и бежать куда-то, постоянно что-то делать, и в конце концов это приводит к тому, что у большинства людей нет времени даже дышать.

День, проведенный в Нью-Йорке, даст вам четкое представление о том, что я подразумеваю под чрезмерной стимуляцией. Уровень шума, скорость движения, толпы людей — все это почти невыносимо. Чтобы вынести это, нужно заглушить себя: закрыть уши, глаза, отсечь все ощущения. Но намного ли жизнь в пригороде отличается от жизни в центре? Такое же отвратительное движение, такой же суетливый ритм жизни.

Дети гораздо легче перевозбуждаются, чем взрослые, потому что их восприимчивость тоньше, а способность противостоять фрустрации меньше. Поэтому ребенок, чрезмерно увлеченный игрушками, будет постоянно требовать новых игрушек. Если ему разрешат смотреть телевизор, он будет смотреть его все время. Если ему позволяют не ложиться спать допоздна, потом будет трудно уложить его в постель. Но ребенок получает также чрезмерную стимуляцию от гиперактивности и беспокойства его родителей. Перевозбужденное состояние матери передается ее ребенку. К сожалению, родители, кажется, думают, что, чем больше они способствуют активности ребенка, тем больше он узнает и быстрее вырастет. Интенсивность этого неосознанного стремления «вверх», по направлению к голове, к эго и к господству, пугает. Быть «внизу», то есть быть спокойным, чтобы иметь время поразмыслить и почувствовать себя, стало почти неизвестным образом жизни.

Каждый депрессивный пациент, проходивший у меня лечение, был человеком, потерявшим детство. Он вырос слишком быстро, пытаясь оправдать ожидания, связанные с одобрением и принятием. Он стал или пытался стать деятелем, стремящимся к различным достижениям, но обнаружил, что все его достижения бессмысленны, потому что были достигнуты за счет его бытия; и сейчас, будучи не в состоянии быть самим собой и не в состоянии что-либо делать, он впадает в депрессию.

Депрессия случится с любым, у кого нет веры в свое бытие и кто должен компенсировать ее отсутствие своими действиями. При этом не имеет большого значения, на что направлены его действия: на достижение личных амбиций или на восстановление социальной справедливости. Поэтому преуспевающий бизнесмен так же уязвим для депрессии, как и борец, добивающийся свержения той или иной системы. И тот и другой оказывались у меня на приеме с одной и той же жалобой. Вопрос не в том, принимать систему или восставать против нее. Здесь замешано нечто более глубокое, чем просто политическая и социальная система. Это сам образ жизни, в котором человек рассматривает себя как часть более широкого порядка и определяет свою личность из чувства принадлежности и участия в этом более широком порядке. Все это составляет противоположность индивидуальности, основанной на эго и его образе, превозносящих «я» в ущерб взаимоотношениям человека с великими силами жизни, которые сделали его существование возможным и которые продолжают поддерживать это существование, несмотря на его жадность и стремление к богатству.

Если я особенно подчеркивал важность кормления грудью, то не потому, что этот акт сам по себе определяет будущее благополучие ребенка. К сожалению, это не так, хотя он и оказывает много положительных последствий. Женщина, которая совершает кормление своего ребенка как обыденную работу, извращает естественные взаимоотношения с ним. Ее эго или ее «я» будет мешать ребенку получать удовольствие. Он будет слишком сильно чувствовать ее состояние, чтобы быть в это время целиком и полностью собой, его бытие будет нарушено. Важен не сам акт кормления, а то, что он несет в себе. Если он заключает в себе возможность для матери найти удовлетворение и реализацию

своей естественной функции как женщине, то младенец сможет испытать то же самое удовлетворение в своих собственных функциях. Если он означает, что женщина принимает себя как мать-животное, которая отдает себя и свое тело ребенку, тогда и ребенок может принять свою основную животную сущность. Но если ее это не позволит ей признать ее человеческую общность со всеми женщинами или ее животную общность со всеми млекопитающими, то она не сможет находиться полностью здесь и сейчас для своего ребенка и разделить с ним радость такого близкого взаимоотношения. Какое бы удовлетворение она ни получала, эффективно действуя как менеджер, оно все равно будет сведено на нет потерей внутреннего удовлетворения от своей женской сущности.

Когда люди верят в Бога, его воля становится для них верховной властью, особенно в тех ситуациях, где человек чувствует бессилие или беспомощность своей воли. Но по мере того как люди приобретают знания и власть, их доверие и уважение к божеству снижается. Ситуации, которые в прошлом требовали божественного заступничества, больше уже не нуждаются в нем. Например, там, где первобытный человек пользовался волшебством и жертвоприношением, чтобы обеспечить плодородие своих полей, современный человек делает анализ почвы и применяет химические удобрения, чтобы достичь тех же результатов. Подобным же образом использование волшебства и молитвы для лечения болезни было вытеснено медициной, основанной на объективном осмотре и эмпирических исследованиях. Многие люди все еще продолжают молиться, но мало кто верит, что Бог непосредственно вмешивается в человеческие дела. Современный, умудренный взгляд на мир говорит о том, что молитва помогает молящемуся человеку почувствовать себя лучше, но она никак не влияет или влияет совсем незначительно на ход событий человеческой жизни.

В то время как могущество человека росло, могущество Бога убывало. С потерей его всемогущества рациональное основание для веры в него исчезло. Но только те люди, которым требовалось рациональное основание для их веры, могли с такой легкостью отвергнуть Бога. Отречение от него указывает, таким образом, что мы стали слишком рациональными и слишком объективными, чтобы верить в божественное провидение, которое могло бы защитить и утешить нас. Если нам нужен совет, мы обращаемся к профессиональным консультантам или берем книги по психологии, чтобы найти в них решение нашим трудностям. Мы полагаем, что если получили правильные ответы, то сможем воспользоваться ими в нашей жизни.

Мы слишком стали доверять силе мысли человеческого ума, уверенные, что она сможет решить все проблемы человека. Современный человек, кажется, верит, что, обладая достаточным количеством знаний и власти, он может стать всемогущим.

Гордость предшествует падению, и мы наблюдаем начало этого падения. Мы начинаем осознавать, что могущество — это не только благо, что в нем есть как созидательные, так и разрушительные аспекты. Мы начинаем понимать, что человек не может по своему желанию изменить зыбкое экологическое равновесие природы, не поплатившись за это. Кажется, что, чем больше могущества мы создаем для себя, тем больше мы отравляем все вокруг нас. И тем не менее власть целиком завладела нашими умами, так как мы считаем, что нам нужно еще больше власти для того, чтобы контролировать уже само загрязнение среды.

Если мы хотим обратить вспять этот процесс, то мы должны сначала понять, как сложилась такая ситуация. Когда человек потерял свою веру? Когда он присвоил себе право распоряжаться жизнью? Все это очень важные вопросы, однако я бы хотел обсудить роль, которую сыграл в этом психоанализ. Не может быть случайным то обстоятельство, что психоанализ возник и процветал в тот период, когда уменьшалась вера человека в Бога.

Мы должны начать с утверждения, что психоанализ сделал один из самых важных вкладов в наше понимание человека. Фрейд впервые продемонстрировал, как действуют неосознанные процессы, влияя и искажая сознательное мышление. Он также разработал методы, чтобы сделать превращение этих неосознанных процессов в осознанные. Таким образом, психоанализ обеспечил нас средствами понимания тех сил, которые скрывались за фасадом рационализации и социально одобряемого поведения. Он стал своего рода рентгеном мозга. С помощью психоанализа Фрейд показал, что организм стремится к удовольствию посредством удовлетворения своих инстинктивных влечений и что, когда эти влечения вступают в конфликт с реальностью социальной обстановки, они либо подавляются, либо сублимируются. Подавление влечения приводит к внутреннему конфликту, который калечит личность. Влечение оборачивается против самости, и энергия влечения теперь используется для блокировки своего выражения. Однако при сублимации предполагается, что энергия влечения направляется по каналам, дающим ей приемлемое высвобождение, что не только помогает избежать

внутренних и внешних конфликтов, но также становится творческим выражением, способствующим развитию культурного процесса. Наиболее пристальное внимание Фрейд уделял сексуальному влечению. Он назвал энергию этого влечения либидо, которую он сначала воспринимал как силу физического характера, но в своих более поздних трудах описывал ее как психическую силу.

Фрейд твердо верил в то, что культура была бы невозможна без сублимации. Он считал, что, удовлетворив свои инстинктивные влечения, человек не будет больше ничего желать, и, таким образом, у него не будет мотивации для культурного роста. Мы говорим, что необходимость — это мать изобретения. Если удалить все необходимости, то не будет и причин изобретать что-либо.

Такая точка зрения обоснованна, но она не принимает во внимание тот факт, что необходимость присуща также и природному порядку. Мир никогда не был свободным от болезней, голода или угрозы голода, природных катаклизмов и смерти. Инстинктивное удовлетворение оральных потребностей или сексуальное удовлетворение не ликвидируют этих угроз для нашего общества. Поэтому культурное развитие нельзя рассматривать как результат фрустрации и сублимации. Для Фрейда «человеческий прогресс обязательно ведет к подавлению и неврозу. Человек не может одновременно быть счастливым и прогрессировать» /19/.

Существуют две основные причины, почему Фрейд считал неизбежным конфликт между удовлетворением инстинктов и культурой. Одна из них заключается в том, что он был привязан к идеологической основе своего общества. Он был, как указывает Фромм, «критиком общества... Но он также был неразрывно связан как с предубеждениями и философией своего класса, так и исторического периода, в котором он жил». Я думаю, Фромм был прав, сказав, что «Фрейду мешало его неоспоримое убеждение в том, что его общество, хотя и далеко не идеальное, было конечной формой человеческого прогресса и не могло быть улучшено в сколь-либо значительном отношении».

Такая позиция Фрейда указывает, что он был человеком веры. Человек веры не ставит под сомнение источник своей веры. Очень значительным является тот факт, что Фрейд никогда серьезно не анализировал свои взаимоотношения с матерью.

Как говорит Фромм, «Фрейд не мог представить себе, что женщина тоже может быть главной причиной страха. Но клинические наблюдения дают нам предостаточное количество примеров тому, что наиболее интенсивные и патогенные страхи в самом деле связаны с матерью, в сравнении с которыми страх отца является подсознательным» /20/. Тем не менее вера Фрейда в себя и в свое предназначение была источником его силы. Другой основной причиной такой позиции Фрейда была его приверженность разуму и рассудительности. Однако эта приверженность не мешала ему также видеть иррациональные аспекты человеческого поведения. Психианализ называет себя наукой иррационального или бессознательного, поскольку он однозначно признает тот факт, что бессознательное оказывает сильное, определяющее влияние на сознание и поведение. Но Фрейд принимал тезис, что существует непримиримый конфликт между этими двумя силами — рациональностью и иррациональностью или сознательными и бессознательными аспектами человеческого бытия. Он также считал, что этот конфликт возможно разрешить до некоторой степени при помощи аналитических методов, направленных на то, чтобы неосознанное сделать осознанным. Если это можно сделать, тогда человек с помощью силы своего разума и зрелого эго сможет «освободить себя от господства бессознательных стремлений; вместо того, чтобы подавлять их, он сможет отвергнуть их, то есть ослабить их силу и контролировать их своей волей» /21/.

При таком взгляде на человека иррациональное рассматривается только в отрицательном аспекте. Бессознательные стремления, от которых нужно освободиться, рассматриваются как незрелые, эгоистичные, разрушительные и враждебные импульсы. Мой учитель, Вильгельм Райх, указывал на то, что для Фрейда «ид» было ящиком Пандоры, в котором хранились негативные чувства. Каждый терапевт, работающий с пациентами в аналитическом направлении, может подтвердить, что бессознательное действительно изобилует негативными и враждебными импульсами. Если мы не можем выйти за пределы этого негативного слоя, тогда нам придется согласиться с Фрейдом, что единственным решением будет сделать эти импульсы осознанными и подвергнуть их сознательному контролю. Недостаток психоаналитического метода заключается в том, что он никогда не заходит достаточно глубоко. Он оперирует с умом, игнорируя при этом сердце и тело. Начав с предпосылки, что на «ид» нельзя полагаться, он заканчивает утверждением: «Где было ид, там будет эго». Приняв такое предубеждение против иррационального, психоанализ не мог прийти ни к какому другому выводу, кроме того, что ребенок есть аморальное, порочное и извращенное существо, которое нужно перевоспитать в существо культурное.

Если рациональность имеет положительную ценность, то к иррациональному должно относиться все негативное. Если рассуждение и логика являются высшими видами жизнедеятельности, тогда эмоциональная отзывчивость — низшей. Если умственное функционирование — более высокий уровень существования, то функционирование тела — более низкий. Эти суждения свойственны не только психоанализу, они пронизывают всю западную культуру. Простой пример покажет вам, насколько распространены эти явления. Ребенок говорит своей матери: «Я не хочу есть овощи». Некоторые мамы будут просто настаивать на том, чтобы он съел их, но большинство ответит вопросом: «Почему ты их не хочешь есть?» Если ребенок ответит: «Мне просто не хочется есть их», то это может быть встречено требованием: «Назови причину». Кажется, что нам постоянно требуются причины, чтобы оправдать то или иное поведение. Однако чувства нельзя выразить лишь одними причинами, поэтому они не могут служить достаточными объяснениями для чьих-либо действий. Но поскольку чувство является мотивацией для действия, мы постоянно вынуждены оправдывать наши чувства, что в действительности означает оправдание нашего права быть. Получается так, что причине отводится более важное значение, чем чувству.

Предубеждение Фрейда против иррационального (разрешите мне называть это иррациональным, чтобы убрать негативную оценку) особенно сильно проявилось в его анализе религии. В своей работе «Будущее одной иллюзии» Фрейд подверг нападению обоснованность религиозных убеждений. Поскольку он был мыслителем-логиком, ему не составляло труда показать, что у определенных религиозных догм отсутствует объективное основание. По его наблюдениям, «бессчетное количество людей мучились этими же самыми сомнениями» /22/, которые, как он считал, они не смели выразить из-за страха или подавляли их, потому что положение их обязывало к этому. Но Фрейд не принимает во внимание тот аспект веры, который является состоянием чувства. Человек, обладающий верой, не подвергает сомнению ее основы, ибо он знает, что, если бы он подверг ее критическому изучению своего интеллекта, он бы неизбежно потерял ее. То же самое можно сказать о любом чувстве. Вы можете хоть до смерти анализировать любое чувство, но, делая это, закончите тем, что потеряете его, так же как и жизнь, наполненную смыслом.

Признавая, что психоанализ внес важный вклад в наше понимание человека, мы также должны признать, что он имел некоторые отрицательные последствия на его состояние. Так, он способствовал увеличению раскола между эго и телом или между культурой и природой, уделяя чрезмерное значение противопоставлению этих полярных аспектов жизни и игнорируя единство, лежащее в их основе. Уделяя также почти исключительное внимание психическим процессам, он этим самым недооценивает роль соматических факторов в эмоциональных расстройствах. Таким образом, психоанализ способствовал возникновению иллюзии, что мозг является архиважным аспектом человеческого функционирования. На практике это приводит к концентрации и к заикленности на словах, на психических образах и к определенному отрицанию невербальных средств выражения. Таким образом, все это заканчивается созданием интеллектуализированной системы, которая потеряла свою важную связь с животной сущностью человека.

Я не ставлю своей целью подвергать нападкам обоснованность психоанализа, каждая обоснованная концепция может быть неправильно использована, и Фрейд вряд ли бы одобрил неверное использование его метода, описанного выше. Я хочу сказать лишь то, что у психоанализа очень сильное предубеждение против чувств, против тела и против концепции веры. Предубеждение Фрейда против веры становится понятным, если его рассматривать в свете неверного использования веры религией как организацией. Точно так же, как Фрейд в ответ на религиозные утверждения взывал к разуму, так и религия-организация в ответ на открытия психоанализа взывала к вере. Концепция веры может с легкостью вырождаться в темный, запутанный мистицизм, который разрушит ее подлинную сущность и ценность. Поскольку люди отчаянно нуждаются в вере, их легко можно убедить отказаться от своей индивидуальности, предложив им взамен набор убеждений во имя веры.

В конечном счете Фрейд возлагает свое доверие на науку. Он пишет: «Мы верим, что наука способна обнаружить нечто в реальности нашего мира, при помощи чего мы сможем увеличить наше могущество и в соответствии с чем мы сможем упорядочить нашу жизнь» /23/. Затем Фрейд задается вопросом, не может ли это убеждение быть в свою очередь также иллюзией, и тотчас же на него отвечает, что достижения науки показывают, что нет. Я согласен, это не иллюзия. Наука действительно дает нам власть и обеспечивает прописными истинами, помогающими упорядочить нашу жизнь. Однако я хочу спросить, действительно ли концепции и могущество, которые дает наука, способствуют счастью и благосостоянию человека?

Не нужно отстаивать позицию либо религиозных, либо научных взглядов. Ни религиозные, ни научные убеждения не затрагивают основы депрессии. Убеждение в существовании Бога или убеждение в силе науки не защитит человека от депрессии, когда энергетический заряд в теле истощился в результате утраты чувства. И когда это происходит, идея или убеждение теряет свою силу поддерживать нас, поскольку сила идеи происходит от количества аффекта (чувства) или от катексиса (изменения), вложенного в нее. Фрейд сам обнаружил этот принцип.

Есть и еще одно предубеждение во взглядах Фрейда, которому нужно уделить внимание. Это его искаженное видение природы. Вот что он писал о природе: «Она обладает своеобразным и эффективным способом ограничивать нас: она уничтожает нас, хладнокровно, жестоко, без малейшего сострадания, так нам кажется, и возможно, она это делает как раз при помощи того, что вызывало у нас удовлетворение». И позже: «Действительно, главная задача культуры, ее подлинный *raison d'être* — защитить нас от природы». Все эти утверждения наполнены явно отрицательным отношением, и в чем-то они соответствуют действительности. Но Фрейд упустил из виду положительные качества природы, не дополнил свои высказывания. Разве она также не кормит нас, не поддерживает нас и не делает возможным наше дальнейшее существование? Если ей безразлична судьба индивида, можно ли называть это жестокостью? Уж кто-кто, а Фрейд знал об этом лучше, чем кто-либо другой. Сам он на самом деле восхищался природой. Одним из его самых больших удовольствий была прогулка в горах. Мы можем объяснить это противоречие в личности Фрейда с точки зрения его взаимоотношений с матерью. Чувства Фрейда к его матери были также амбивалентны, но в этом случае он подавлял негативную сторону отношений, которую затем проецировал на всеобщую мать — природу.

В результате такого предубеждения Фрейд не замечал тех аспектов человеческой жизни, которые связаны с взаимоотношениями между ребенком и его матерью или между человеком и природой, великой матерью. Его предубеждение также мешало ему достичь тех важных инсайтов, которых достиг Карл Юнг. Оно стало причиной того, что Фрейд проигнорировал важное открытие Джоанн Баховен и Льюиса Генри Моргана, которые установили, что матриархат и матриархальные культуры во всем мире предшествовали установлению патриархального общества. В таких культурах фрустрация, подавление и неврозы были неизвестны. Однако эти самые ранние культуры были не лишены религии или каких-либо божеств; но божества, которым они поклонялись, были богинями, олицетворявшими образ матери или Земли.

Эрик Фромм проводит интересное сравнение между матриархальными и патриархальными принципами. «Матриархальный принцип основан на безусловной любви, естественном равенстве, на важной роли кровных родственных уз, милосердия и сострадания; патриархальный принцип, напротив, основан на обусловленной любви, иерархической структуре, абстрактном мышлении, на составленных человеком законах, на государстве и справедливости. В конечном счете милосердие и справедливость присутствуют в каждом из этих принципов соответственно».

Эти два принципа могут быть соответственно приравнены либо к эго и телу, либо к разуму и чувствам.

Если мы расширим их, то патриархальный принцип представляет эго, разум, убеждения и культуру, в то время как матриархальный принцип поддерживает тело, чувства, веру и природу. Истинным является то, что патриархальный принцип находится сегодня в стадии кризиса. Раздутый до предела наукой и технологией, он, кажется, вот-вот лопнет. Но до тех пор, пока этого не произойдет и пока матриархальный принцип не будет восстановлен на свое законное место в качестве равной, но полярной ценности, мы можем ожидать, что депрессия будет и дальше распространенным явлением в нашей культуре.

## 9. РЕАЛЬНОСТЬ

### Соприкасаясь с реальностью

Я использовал несколько фраз, чтобы описать состояние депрессивного пациента: 1) он преследует нереальные цели или он опирается на иллюзию, 2) он не заземлен и, наконец, 3) он потерял свою веру. В различных частях книги я подчеркивал тот или иной аспект этой проблемы. Тем не менее все это лишь аспекты, означающие, что мы изучали одну и ту же ситуацию с разных точек зрения.

Человек, который не обладает связью с землей, соответственно не имеет веры и преследует нереальные цели. С другой стороны, человек, который заземлен, имеет веру и соприкасается с реальностью. Может быть, лучше всего выразить это так: человек, соприкасающийся с реальностью, обладает как верой, так и связью с землей.

«Реальность» — слово, которое для разных людей имеет разные значения. Некоторые могут рассматривать ее как необходимость зарабатывать на жизнь; другие могут приравнивать ее к закону джунглей — сильнейший выживает, а слабый погибает; а для кого-то она является жизнью, свободной от давлений общества, основанного на принципах конкуренции и рыночной экономики. Хотя в каждом из этих взглядов на мир присутствуют некоторые элементы истины и обоснованности, здесь нас больше всего волнует реальность самости или реальность внутреннего мира. Когда мы говорим, что человек находится в разрыве со своей реальностью, мы имеем в виду, что он в разрыве с реальностью своего существования. Лучшим тому примером может служить шизофреник, который живет в мире фантазий и не осознает условий своего физического существования.

Для каждого человека основной реальностью его существования является его тело. Именно через свое тело он воспринимает мир, и посредством своего же тела он реагирует на него. Если человек находится в разрыве со своим телом, значит, он находится в разрыве с реальностью мира. Этот тезис я развил в книге «Предательство своего тела». Я процитирую отрывок из этой книги: «Если тело находится в относительно неживом состоянии, способность человека получать впечатления из окружающей среды и реагировать на них снижена. Чем живее его тело, тем ярче он ощущает реальность и тем активнее он реагирует на нее. Мы все знаем по своему опыту, что когда мы чувствуем себя особенно хорошо, когда мы полны энергии и сил, то мир воспринимается более ярко и остро. В состоянии депрессии его краски теряют свою яркость, он становится бледным» /24/.

Помочь пациенту соприкоснуться с реальностью своего тела является первым шагом в лечении депрессии. Степень его депрессии — показатель того, насколько сильно он утратил самосознание своей телесной (физической) сущности. В этом отношении он похож на шизоидного индивида, который отрицает реальность своего тела, в отличие от человека в депрессии, который игнорирует его. Неизбежная реальность жизни заключается в том, что человек есть тело или что тело есть человек. Когда умирает тело, умирает и человек. Когда тело постепенно «отмирает», то есть когда нет больше чувств, человек прекращает существовать как индивид с присущими ему чертами личности. Еще одна цитата из «Предательства своего тела» пояснит это утверждение: «Именно тело тает от любви, каменеет от страха, дрожит от гнева, тянется к теплу и прикосновению. Без тела эти слова будут лишь поэтическими образами. Испытываемые телом, они обладают реальностью, которая наполняет смыслом его существование. Основанная на реальности телесного ощущения, личность обретает свою сущность и структуру. Абстрагированная от этой реальности, личность становится социальным орудием, скелетом без плоти» /24/.

Проблема терапии заключается в том, что человек, находящийся в разрыве со своим телом, не знает, о чем вы ему говорите. Он может даже сказать следующее: «Какое отношение имеет мое тело к тому, что я чувствую?» Этот вопрос абсурден сам по себе, ибо то, что он чувствует, есть его тело. Без тела нет никаких чувств. Человек не может задавать подобные вопросы, если только его не приучили считать, что тело — всего лишь механизм, поддерживающий его жизнь, но никоим образом не определяющий ее. Такое обучение является частью западной культуры и уходит своими корнями в иудейско-христианскую этику, которая считает тело греховной, низшей частью, темницей души. Человеческий ум — чудесный дар, который отличает его от всех остальных животных, рассматривается как истинный показатель человеческой сущности, критерием его человечности. Если первобытный человек поклонялся телу и его жизненным функциям как проявлениям божественной силы, то мы диссоциировали эту силу от тела и поместили ее в бесплотный дух, который считаем божественным.

Порицание тела в западной религии было попыткой одухотворить человека, поднять его над чисто животным существованием. И пока человек обладал живым телом, пока он находился в соприкосновении с физическими необходимостями своей ежедневной жизни, это стремление было оправданно. Однако оно абсолютно бессмысленно в наши дни. Чрезмерное значение, придаваемое уму и духу, привело к тому, что душа лишилась своей телесной оболочки, а тело — своей души. И в конце концов все это привело к тому, что религия утратила свое свойство оплота веры, разрушив корни человека, связывающие его с телом и с его животной природой.

Наука также внесла свою лепту в развитие этого процесса, отвергнув обоснованность

субъективного опыта ради объективного, лишенного эмоциональной окраски отношения к жизни. Рассматривая все жизненные функции как чисто физико-химический механизм, она низвела тело до объекта — одного из многих, который наука пыталась контролировать и которым пыталась манипулировать. Здесь опять же объект имел смысл лишь вначале, так как он увеличил власть и расширил владения человека, а также значительно укрепил его внешнюю безопасность. Но эта ценность была утеряна, когда весь жизненный процесс столкнулся с опасностью быть превращенным в механическую операцию.

Я уже давно рассматриваю психоанализ как последнюю, решительную попытку взять под контроль основную животную сущность человека. Таким образом, он вместе с религией и наукой связан с западной традицией господства сознания над материей и человека над природой. Подобно другим попыткам, предпринимаемым в этом направлении, эта попытка имела смысл лишь вначале. Человек должен был обрести понимание своих бессознательных психических процессов, если он хотел понять свое поведение. Но как он мог достичь необходимого понимания, если основная реальность его существования, а именно жизнедеятельность тела находилась в забвении? Однако именно с помощью психоанализа был выявлен этот изъян человеческого подхода к жизни. Психоаналитик Вильгельм Райх обнаружил очевидный факт, что психологический характер личности выражается в его телесном поведении.

То, как человек держит себя, двигается, разговаривает и проявляет свои чувства, сообщает нам, кто он есть на самом деле. Инстинктивно мы все знаем об этом, мы знали это, еще будучи детьми. Но как мы могли быть настолько слепы, что не замечали этой истины? Такая слепота перед лицом очевидного факта могла произойти лишь от долгого обуславливания, которое учило нас верить, что человек идентифицируется со своим умом, но не с телом. Нас обучили не доверять нашим глазам или нашим чувствам, поскольку они всего лишь передают уму субъективную информацию. Но человек, не доверяющий своим чувствам, не может верить в свое восприятие окружающего мира или в свои реакции на него. И уж точно, у него не может быть никакой уверенности относительно реальности.

Спротивление рассматривать тело как человека структурировалось глубоко в сознании большинства людей. И это сопротивление нелегко преодолеть, ибо мало людей готовы отказаться от иллюзии, что человеческий ум, если его снабдить достаточным количеством информации, будет всемогущим. Следующий случай лишней раз показывает нереальность, которая наполняет депрессивное состояние.

Некоторое время тому назад я познакомился с человеком; ему было около 45 лет, он жаловался на депрессивную реакцию, наступившую годом раньше, после того, как он продал свой бизнес большой компании за значительную сумму денег. Сделка состоялась с условием, что он будет руководить делами еще в течение 5 лет, так как он был выдающимся специалистом в своей области. То, что предвещало сладость типичного успеха, вскоре обернулось горьким разочарованием для моего пациента, так как он стал беспокоиться и нервничать при мысли о том, что работает на кого-то. Он начал раздражаться и злиться на своих подчиненных, кричать на них. Но такие вспышки гнева вскоре прошли, и, будучи человеком мягким по своей натуре, он вскоре наладил хорошие отношения с окружающими его людьми. Однако его депрессия неизменно усиливалась. Затем он поведал мне свою историю.

Десять лет назад, как раз до того как распался его брак, он стал испытывать приступы головокружения, которые мешали ему ходить. Он описал это как состояние агорафобии — боязнь открытого пространства. Эти приступы заставили его обратиться за психиатрической помощью, и в течение пяти лет он проходил психоаналитическое лечение по 4—5 сеансов в неделю. В результате он смог до некоторой степени справиться со своими беспокойствами и фобиями.

Также с помощью психоанализа он приобрел агрессию, которая дала ему возможность добиться успеха в бизнесе. Он достиг понимания некоторых важных аспектов своей личности, но многие проблемы по-прежнему остались нерешенными. Так, он понимал, что главная его проблема — потребность контролировать себя и других. Однако лечение психоанализом мало помогло ему понять, как избавиться от этой потребности в контроле. Особенно заметно она проявлялась в его сексуальных отношениях. Ему требовались очень долгие близкие отношения с сексуальным партнером, прежде чем он мог вступить с ним в половую связь. Также он не мог эякулировать, не прибегая к фантазиям. Он не мог отказаться и поступиться своим эго ради женщины или ради своей собственной сексуальности.

Ввиду всего сказанного я был удивлен, когда он заявил: «Несмотря на все мои проблемы, я получаю удовольствие от жизни. Я счастлив большую часть времени». Когда я указал на всю

абсурдность этого утверждения, он пояснил его: «Я играю сам с собой. И самая важная моя игра — это перехитрить мой невроз. У меня также есть игра, в которой я представляю себя счастливым, удачливым, окруженным друзьями, несмотря на мой невроз». Это было признанием того, что при помощи самообмана он заставлял себя поверить в свое счастье, хотя на самом деле был глубоко несчастным человеком. Он также сказал, что всегда чувствовал себя вынужденным делать то, чего ему никогда не хотелось делать. Например, он хотел быть писателем, но вместо этого получил степень доктора философии.

Учитывая эмоциональные фрустрации, которые пациент испытал в своей жизни, разве не естественно было для него впасть в депрессию? Ответ — нет. Естественная реакция на фрустрацию — гнев, на потерю — грусть или огорчение. Депрессивная реакция указывает на то, что человек жил под влиянием иллюзии. И, конечно же, было бы самообманом верить в то, что можно перехитрить свой невроз. Такое отношение разделяет личность на рациональную часть, сознательный ум и иррациональную часть, невротическое поведение. Такое разделение ведет к иллюзии, что сознательный ум может и должен контролировать личность. Каждый раз, когда такой контроль дает сбой, человек начинает паниковать и впадает в депрессию, которая только усиливает кажущуюся потребность в еще большем контроле. Таким образом, индивид попадает в порочный круг, из которого нет выхода.

Чтобы разорвать его, пациента нужно привести в соприкосновение с реальностью — с реальностью его жизненной ситуации, с реальностью его чувств и с реальностью его тела. Эти три реальности нельзя разделять друг от друга. Человек, находящийся в соприкосновении со своими чувствами, также находится в контакте со своим телом и со своей жизненной ситуацией. Следуя этой же самой логике, человек, находящийся в контакте со своим телом, соприкасается со всеми аспектами своей реальности. Прикосновение, таким образом, является первым шагом к освобождению от депрессии и к приобретению веры. Самый прямой способ достичь этой цели — помочь пациенту установить контакт со своим телом.

Мой пациент смутно осознавал, что в нем присутствуют некоторые напряжения физического характера, но он не мог ощутить, насколько сильны они и до какой степени сковывали его движения и чувства. Разговаривая с ним, я заметил, как грузно и скованно он сидел на стуле, вобрав голову в плечи. Он сидел «в себе», это означает, что он был зажат и не мог открыться, дать выход своим чувствам. Положив его на табурет для дыхательных упражнений, я заметил, что его дыхание было неглубоким и он испытывал сильнейший стресс от такого положения, который вдобавок еще и пугал его. Чтобы как-то развеять его тревогу, я сам лег на табуретку и показал ему, что если немного расслабиться, то дыхание станет более глубоким и можно будет выдержать стресс в течение долгого времени без каких-либо неудобств. После моей демонстрации он успокоился и смог сделать упражнение еще раз. Действительно, мой пациент был немало удивлен, что я, будучи старше его, мог выполнять это упражнение гораздо легче, несмотря на то, что он считал себя в некоторой степени спортсменом, поскольку увлекался лыжами.

Когда он лежал на кровати, я попросил его бить по ней ногами и говорить «нет». Его выражение этой позиции было слабым и неубедительным. Но он сказал мне: «В конторе я очень легко раздражаюсь и кричу все время». Однако он не мог это сделать у меня в кабинете, где такие действия были бы уместны и помогли бы высвободить его подавленные чувства. Многие люди страдают из-за неверного представления о том, что вспышки истерики являются обоснованными формами самовыражения. На самом деле они представляют собой полную противоположность им, поскольку указывают на отсутствие самообладания и на неспособность высвободить какие-либо чувства, кроме раздражения. После такого объяснения пациент сделал огромное усилие, чтобы вложить некоторые чувства в свои удары ногами и руками, а также в пинки и крики.

На следующем сеансе он сообщил о небольшом улучшении: он стал меньше беспокоиться, и его депрессия ощутимо ослабла. Он приписал это улучшение высвобождению гнева, так как считал, что именно подавление гнева было ответственно за его депрессивную реакцию. Но это было правдой лишь отчасти. Подавление любого чувства сопровождается подавлением всех чувств: грусти, страха, любви и т. д. Хотя мой пациент во многом осознавал, что зажимает свой гнев, на самом деле он зажимал свои чувства. Термин «зажимать» означает, что механизм подавления перекрывает все выходные отверстия тела: генитальные, анальные и оральные. У таких людей основные области напряжения находятся в мышцах шеи и горла, а также в мышцах таза и ягодиц. У моего пациента была короткая, толстая шея. Мышцы на задней части шеи были чересчур развитыми и очень сильно сокращены. Похожее состояние можно было нащупать в мышцах, окружающих нижние отверстия.

Характерным свойствам «зажима» можно противопоставить свойства «удерживания». В последнем случае главные напряжения располагаются в длинных мышцах тела, особенно вдоль спинного хребта. Такой характер напряжения, приводящий к жесткости тела, обычно встречается у подчиняющей себе других, агрессивной личности с мазохистской структурой /25/.

Через несколько недель, в течение которых его состояние продолжало улучшаться, я прервал терапию на две недели, так как был вынужден уехать из города. Когда я встретился с ним снова, он был в депрессии и сильно встревожен чем-то. До этого я уже предупредил его о неизбежном рецидиве. Во время этого сеанса, работая с дыханием и движениями, он вдруг почувствовал тошноту. Поначалу он сопротивлялся мысли о том, что его может вырвать. Но когда я указал на то, что это тело таким образом реагирует на зажим чувств и хочет дать им выход, он согласился попробовать. После того как он выпил немного воды и затем вставил в рот палец, его с легкостью вырвало.

Он был потрясен этим переживанием, но в то же время приятно удивлен, обнаружив, что после рвоты ему тотчас же стало гораздо спокойней. Я рассказал об этом случае, чтобы наглядно показать, как тело, если ему дать возможность ожить, само найдет способ освободить свои напряжения [более подробно ознакомиться с важностью спонтанной рвоты и с той ролью, которую она играет в терапии можно в моей книге «Удовольствие: творческий подход к жизни», - прим.].

Это было нашим последним занятием, после которого я его больше не видел. Почему он не захотел продолжать терапию — не знаю. Я могу лишь предположить, что перспектива высвобождения чувств напугала его. Он не был готов принять боль и физическую работу, которые были задействованы в процесс освобождения его от мышечных напряжений. Я также предполагаю, он ожидал, что я помогу ему развить больше контроля над его телом с тем, чтобы он смог преодолеть свою депрессию усилием воли. Однако это не тот способ, которым можно решить проблему депрессии, ибо он еще сильнее отделяет человека от реальности, еще больше разобщая его со своим телом. Эта небольшая история болезни служит пояснением двух основных моментов.

Первый: все депрессивные пациенты находятся в разрыве с реальностью своей жизни. Я думаю, это утверждение можно расширить и включить в него большинство людей, находящихся в разрыве с реальностью в большей или меньшей степени. Второй: у них также нет контакта со своим телом. Они не ощущают мышечных напряжений, блокирующих и сковывающих их. Если они и чувствуют себя напряженными, а большинство людей именно так себя и ощущают, они приписывают напряжение конкретной ситуации, которую они не в силах изменить. Затем они прибегают к таблетке или наркотику. Они не понимают, до какой степени напряжение стало частью структуры их тела или насколько эти напряжения способствуют возникновению в них чувства тревоги и беспомощности.

Одним из моих депрессивных пациентов была женщина, которая больше всего жаловалась на то, что ее муж стал равнодушен к ней. Хотя эта жалоба и была в чем-то обоснованна, женщина не понимала, насколько ее собственные проблемы способствовали возникновению такой ситуации. Во время занятия я попросил ее вытянуть руки и сказать: «Я хочу тебя». Она не могла сказать это с каким-либо чувством. Она хотела это сделать, по крайней мере сознательно, но ее горло было слишком сжато, а плечи были слишком неподвижны, чтобы пропустить через себя какие-нибудь чувства. Она потом осознала, что не могла тянуться навстречу своему мужу и что проблемы с ее браком возникли не только по его вине.

Я опишу еще один случай с молодым человеком, которому с помощью решительности и воли удавалось добиваться почти всего, что он хотел. Чтобы достичь этого, он отсекает от себя почти все свои чувства. Через терапию он восстановил до некоторой степени свою способность выражать себя: он смог кричать и мобилизовывать гнев. Однако у него возникла еще одна проблема, которая очень четко проявилась, когда он вытянул руки и сказал: «Дай это мне». Он потребовал настойчиво, и в ответ я дал ему свою руку, слегка сжатую в кулак. Он взял ее, стал держать, а затем затих, не зная, что с ней делать дальше. Большинство пациентов в такой ситуации подносят мою руку к своей груди, щеке или ко рту. Мы повторили упражнение, используя скрученное полотенце. Он крепко ухватился за него и стал держать, но не смог пойти дальше этого. Затем он сказал: «Я могу получить то, что хочу. Я могу даже удерживать, чтобы у меня это не отняли. Но я не могу обладать этим. Я не могу сделать это частью себя. Я не могу раскрыться и взять это себе».

Чтобы помочь своим пациентам понять, как выглядит раскрытие, я описываю им поведение только что оперившихся птенцов, когда их мать подлетает к ним с пищей. Клюв птенца раскрывается широко, даже шире (так по крайней мере кажется), чем сумка тела. Это восхитительное зрелище я даже зарисовал (рис. 8). Я уверен, что все из нас видели и были поражены тем, насколько широко птенец

открывает свой рот и тело, чтобы получить подношение матери.



Рис. 8

Грудной ребенок открывается и тянется к материнской груди таким же образом. Открывается не только один рот, но и горло, тело; тянутся не только одни губы или руки, а все внутреннее существо ребенка, его плоть и кровь. Открытие и вытягивание начинаются как волна возбуждения в центре тела, которая течет вверх через грудь и наружу через руки, горло, рот и глаза. Возникающее при этом чувство можно описать как открытие или вытягивание, которое исходит из сердца или которое содержит в себе само сердце. Младенец открывает себя и тянется с любовью и так же может вобрать в свое тело любовь, которую ему предлагают.

Открытие личности означает открытие сердца человека, с тем, чтобы он мог выражать и получать любовь. Это не метафора, а физическая реальность. Сердце открыто, когда чувства или возбуждение в сердце могут свободно протекать в руки или через горло в рот и губы, или вверх, в глаза. Точно так же, как импульсы текут наружу по этим путям, впечатления из внешнего мира текут по ним внутрь. Открытый человек чувствует в своем сердце любовь, которую проявляют к нему другие люди. Чувство течет из сердца вверх и вниз тела, по направлению к голове, а также к половым органам и к ногам. Открытый человек открыт с обоих концов своего тела. Его сексуальность наполнена любовью к своему партнеру, и каждый сделанный им шаг является прикосновением любви к земле.

Когда мы говорим, что у человека закрыто сердце, мы подразумеваем, что нельзя проникнуть к его сердцу. Если бы сердце когда-либо закрылось само, человек бы умер. Однако он сам может сузить или ограничить доступ к своему сердцу как сверху, так и снизу. Он также может при помощи мышечных напряжений превратить свою грудную клетку в тюрьму, которые делают грудь жесткой и неподвижной. Жесткая раздутая грудь на языке тела говорит: «Я не подпущу тебя близко к своему сердцу». Такая позиция со стороны тела развивается в результате сильнейшего разочарования в ранних взаимоотношениях, лишенных любви, особенно между ребенком и его матерью. Райх описал такое напряжение как процесс заковывания себя в броню, чтобы не получить еще одну травму. Она также служит для того, чтобы заглушить боль от первичной травмы и, таким образом, является защитой против чувств.

У всех моих пациентов блокирована способность открывать себя и тянуться свободно, всем своим существом. У большинства из них я обнаружил, что грудь находится в жестком, сжатом состоянии, как склеп, который защищает и охраняет сердце. У основания шеи также располагается кольцо сжатых мышц, сужающих отверстие в грудную полость. У некоторых шея короткая и толстая, с сильными мышцами, которые эффективно загораживают любые исходящие импульсы. У других шея длинная и тонкая с зажатыми мышцами, которые зажимают любой импульс. Челюсть находится в напряженном, неподвижном состоянии, чтобы контролировать доступ внутрь организма или выход из него наружу. Хроническое напряжение челюсти всегда присутствует, и в некоторых случаях открывание рта чрезвычайно ограничено. Даже губы становятся парализованными и неспособными двигаться вперед легко и свободно. Мышечные спазмы вокруг плечевого пояса и лопаток эффективно ограничивают диапазон вытягивания.

По мере того как я привожу своих пациентов в соприкосновение с их телами, они начинают ощущать фрустрации и депривации, которые вызвали эти напряжения. Они вспоминают свою тоску по матери, которой не было «там», и они начинают осознавать, как они подавляли свои чувства, чтобы устранить боль. Они чувствуют, как они заглушали свой плач, обнаружив, что он вызовет враждебную реакцию со стороны родителей. Они узнали сущность культуры, которая приводит к фрустрации. Они научились поднимать верхнюю губу, чтобы не падать духом перед лицом разочарований, «выше голову, старина». Быть всегда настороже — стало их второй натурой, ибо они уже давно потеряли веру

в то, что родители когда-либо отзовутся им. Они стали перекрывать, зажимать или сдерживать свои чувства. Они перестали тянуться, ибо это всегда заканчивалось для них травмой. И они усвоили предписание, что любовь нужно зарабатывать хорошими поступками. Этот указ в сжатой форме выражает отношение к ребенку, который рассматривается как существо, уже запятнанное грехом, или как существо, которое получает какие-то права от родителей, только если он приспособливается под их требования. Ребенок, который подчиняется такому отношению, должен подавлять свой гнев и враждебность. Это дополнительное подавление еще больше усиливает состояние закрытости.

Человек, находящийся в разрыве со своим телом, не осознает того, что он закрыт. Он будет говорить о любви и даже может проявить некоторые жесты любви, но, поскольку его сердце отсутствует как в его словах, так и в поступках, они не будут убедительными. Он сознает важность любви и поэтому будет пытаться окольными путями получить ту любовь, в которой нуждается. Он будет пытаться помогать другим, не понимая, что таким образом проецирует на них свои собственные потребности. Будучи закрытым для себя, он переложит свои проблемы на внешний мир, вне себя. По этой причине каждое усилие, предпринимаемое им, чтобы заполучить одобрение окружающих (стать хорошим, богатым, добиться успеха), окажется бессмысленным, ибо оно не затрагивает его внутренней сущности. Его достижения или совершенства представляют ценность лишь для него. Он будет продолжать чувствовать фрустрацию, не зная ее причин. Будучи закрытым, он не может соприкоснуться с чувствами других людей по отношению к себе, что создает у него впечатление, будто они недостаточно хотят сблизиться с ним.

Когда человек соприкасается со своим телом, он начинает осознавать ограниченность своего существования, вызванную хроническими мышечными напряжениями. Он открывает источник их происхождения и начинает ощущать импульсы, которые они блокируют. При компетентной помощи он сможет высвободить эти импульсы, уменьшив или полностью устранив напряжения от их подавления. Шаг за шагом он заново обретает способность открывать себя и тянуться, которой был наделен еще при рождении. Эта способность превращает его из человека, терпящего неудачу за неудачей, в человека, который может полноценно взаимодействовать с жизнью на эмоциональном уровне. До этого он не мог ни давать, ни получать любовь, а только служил заменой своего истинного бытия.

Эта возможность становится основой для его новой веры в себя и в свои чувства. Установление контакта с телом открывает новый способ понимания себя, которое постепенно переходит в самопринятие. Эта перемена происходит тогда, когда время соприкосновения уступает место самому бытию в соприкосновении или контакте. В дальнейшем мы увидим, что любящий человек — это человек, живущий в контакте со своим телом и с самим собой. Я определил любовь как желание быть близко к кому-то или к чему-то (см. мою книгу «Любовь и оргазм»). Ощущение любви как и соприкосновения, является ощущением близости. Чтобы соприкоснуться, нужно находиться близко, а чтобы быть близко, нужно любить.

## Бытие в соприкосновении

Мы не можем рассчитывать, что люди, находящиеся в разрыве с реальностью, в том числе и с реальностью их тел, могут быть ответственными взрослыми. Они не могут принимать реальную ответственность за свою жизнь или поступки, они находятся в разрыве с динамическими силами, которые определяют их поведение и реакции. В прошлом такие люди могли подчиняться установленным нормам поведения, уверенные в том, что если они следуют этим нормам, то их будет не в чем упрекнуть. Но в мире, который больше не признает и не принимает формальные модели отношений, ответственность за значимые эмоциональные отношения переносится на индивида. Такую ответственность человек может принять на себя полностью, только если он находится в соприкосновении с самим собой.

Бытие в соприкосновении означает осознание своего тела, его выражение, состояние его открытости и характер его напряжения. Когда человек находится в соприкосновении со своей телесной самостью, он живет не только на основе умственных образов, которые могут соответствовать или не соответствовать этой самости. Бытие в соприкосновении также означает, что человек обладает некоторым пониманием тех переживаний, которые сформировали его личность, особенно на телесном уровне. Я не смогу переоценить важность того факта, что тело является пробным камнем человеческой

реальности. Человек, который думает, что он знает себя, и при этом находится в разрыве со свойством и смыслом своих физических реакций, действует на основе иллюзии. Он принимает намерение за само действие. В своем сердце он хочет тянуться, но импульсы не могут протекать свободно через мышечную броню. Действие становится нерешительным, незаконченным и противоречивым. Естественно, оно вызывает такую же незаконченную и противоречивую реакцию. Подобная ситуация может приносить одно неудовлетворение и разочарование и даже может привести к возникновению чувства обиды, если человек не осознает своих проблем. В этом случае он может сказать: «Я хочу тянуться навстречу вам, но мне уже столько раз причиняли боль, что я волей-неволей должен сомневаться и быть все время настороже».

На такое высказывание мы можем без колебаний отреагировать с сочувствием и любовью.

Когда напряжения в теле носят более тяжелый характер, вытягивание может трансформироваться в акт жестокости или садизма. Я наблюдал, как это происходило со множеством пациентов, когда я давал им свою руку. Сначала они брали ее мягко, но по мере того, как чувство нарастало, их ладони становились жестче, а хватка усиливалась настолько, будто они хотели оторвать мою руку. В терапевтической ситуации это позволит нам исследовать глубинные чувства пациента, они имеют губительные последствия для отношений, построенных на любви. Мы сможем понять это явление, когда осознаем, что импульс любви трансформируется в ярость, после того как он задействует негативные чувства, запертые мышечной броней.

Сочетание любви и гнева, направленное на одного и того же человека, принимает садистский характер, то есть оно становится потребностью причинять боль в качестве выражения любви. В противоположность человеку, испытывающему враждебность или ненависть, садист причиняет боль тому, кого он любит. Райх считал, что импульс любви расщепляется, когда проходит через сжатую мускулатуру, и что попытка восстановить его целостность превращает его в грубое и жестокое действие. В этой ситуации человек, который находится в соприкосновении с самим собой, вместо того чтобы причинять боль любимому человеку, сказал бы: «Я не могу любить. Во мне слишком много враждебности».

Бытие в соприкосновении — это не только предпосылка для ответственности, но также и ее суть. Взрослый, в отличие от ребенка, несет ответственность за свое собственное самочувствие. Это не та ответственность, которая налагается извне, а та, которая свойственна внутренней природе взрослой особи — человека или животного. Однако общеизвестно, что многие люди, особенно те, которые находятся в депрессии, не в состоянии принять такую ответственность. Их тревожат чувства лишения, зародившиеся еще в детстве и подрывающие их чувства самообладания и уверенности в себе. Они ищут одобрения и, кажется, хотят заручиться поддержкой и вновь обрести уверенность в своих силах. Их поведение можно описать как незрелое. Их отношения с другими людьми можно охарактеризовать зависимостью. Они являются личностями, ориентированными на внешний мир, потому что у них нет контакта ни со своими чувствами, ни со своим телом.

В ходе терапии я часто слышу, как пациенты выражают свою потребность, чтобы о них заботились и любили. Что ж, я очень хорошо понимаю, откуда у них такие чувства, поскольку эти основные потребности не были удовлетворены в их ранние годы жизни. Но что можно поделать с этим сейчас? Я уже указывал раньше, что терапевт не может заботиться о своих пациентах или любить их так же сильно, как должны были это делать их родители. Он может выразить им свое сочувствие, поддержку и понимание, но он не может быть матерью или отцом для своих пациентов. Тем не менее потребность пациента в любви — обоснованная реальность. Через любовь, то есть через любовь матери, которая выражается в том, что она носит ребенка на руках, прикасается и отзывается ему, он обретает чувство своего тела, а также свое отождествление с ним. При отсутствии любви тело становится источником боли; потребность в контакте становится мучительной тоской, и ребенок отвергает свое тело точно так же, как мать отвергла его. Губительным последствием потери материнской любви является потеря тела. Даже для взрослого потеря глубоко любимого человека вызывает онемение всего тела, чувства теряют свое содержание, и тело умирает.

Каждый пациент нуждается в том, чтобы к нему прикасались, и это особенно актуально в отношении депрессивного пациента. Прикасаясь к нему, можно оживить его чувства. Находясь с ним в соприкосновении, можно выразить свою симпатию и понимание его. И наконец, физическое прикосновение с теплом и с чувством передаст любовь, в которой он так нуждается. Время от времени, если возникает такая потребность, терапевту необходимо поддержать пациента с помощью тактильного контакта или обнять его. Такая поддержка выполняется не с тем чувством, которое мать

испытывает к своему ребенку или любящий к своей возлюбленной, а с теми теплыми чувствами симпатии и нежности, которые человек, не боящийся прикоснуться и любить, может проявить по отношению к другому человеческому существу. Физический контакт между терапевтом и пациентом был и до сих пор находится под запретом в традиционном психоанализе. Это предпринято, чтобы избежать вовлечения каких-либо сексуальных чувств между аналитиком и пациентом. Но это табу оказало совсем противоположный эффект. Оно только усилило сексуальный перенос, замуравав его, и заставило пациента испытывать страх прикосновения к аналитику. Так как это является проблемой самого пациента и основной причиной его потребности в терапии, табу на прикосновение стало препятствовать терапевтическому лечению.

Хотя прикосновение к пациенту имеет важное значение, но не менее, а может, и более важно — восстановить в нем самом способность прикоснуться и тянуться к другим. Через соприкосновение мы обретаем контакт с другими людьми. Прикасаясь ко мне, пациент соприкасается не только с тем, кто я есть, но и с тем, кто он есть. Поэтому я предлагаю, чтобы пациент вытянул руки и коснулся ими моего лица. Удивляет то беспокойство, которое вызывает эта перспектива. Некоторые пациенты дотрагиваются до меня лишь кончиками пальцев, как бы боясь установить более полный контакт. Другие ощупывают пальцами мое лицо, как маленькие дети, которые пытаются почувствовать человеческое тело. Но есть и те, кто отталкивает мое лицо, как бы защищаясь от любого реального контакта или соприкосновения со мной. Такие реакции позволяют мне проанализировать и понять беспокойства пациента, связанные с прикосновением. Если этого не сделать, то как можно ожидать, что пациент будет находиться в соприкосновении с жизнью?!

Однако самое важное заключается в том, чтобы пациент соприкоснулся с собой не через посредничество другого человека, что сделало бы его зависимым от него, а с помощью своих собственных сил. Этого можно достичь, обучив пациента различным дыхательным и экспрессивным упражнениям, описанным ранее. Сначала он обнаружит, насколько велик его разрыв с самим собой, но это первый шаг к бытию в соприкосновении. На следующей стадии он обнаружит, что первые соприкосновения с собой — это болезненная процедура, она вызывает чувства, которые были подавлены в тот момент, когда стали невыносимы. Она так же болезненна и на физическом уровне, потому что поток крови, энергии и чувств в сжатых и напряженных тканях часто причиняет боль. Заручившись некоторой поддержкой и доверием, пациент может принять эту боль как положительное явление. Эта боль исчезает, как только ткани расслабляются и пациент в конечном итоге обнаруживает, что бытие в соприкосновении составляет сущность удовольствия.

Пока человек находится в разрыве со своим телом, он привязан к потере, которая породила такое его состояние. Каждое его усилие имеет неосознанную мотивацию восполнить эту потерю. Он будет строить иллюзии, чтобы отрицать окончательность своей потери, но, действуя таким образом, он не дает потере занять надлежащее ей место в прошлом с тем, чтобы сам он мог жить как ответственный взрослый в настоящем. Иллюзия мешает человеку находиться в контакте с реальностью, особенно с реальностью его тела в настоящий момент, и, таким образом, она удерживает ощущение потери. Я думаю, это объясняет, почему так много людей страдают от страха быть брошенными или от тревоги остаться одним.

Если терапевт не может восполнить пациенту потерянную любовь, он может помочь ему заново обрести свое тело. Это не уменьшит боль, наоборот, она может стать даже более острой, но это будет уже не та боль, которая угрожает целостности личности. Он принимает потерю и, делая это, становится способным жить полностью в настоящем. Вместо того, чтобы пытаться восполнить свою потерю, добиваясь любви, он направляет свои чувства на то, чтобы быть самому любящим или дарить любовь другим. Такое изменение в его отношении диктуется не рассудком (еще с детства нам говорили о том, что очень важно любить; как правило, это были пустые слова, поскольку нам не говорили, как надо любить), а потребностями тела. Тело ищет удовольствия и находит свое самое большое удовольствие в самовыражении. Из многочисленных путей самовыражения любовь является самым значительным и самым приятным вознаграждением. Находиться в соприкосновении с телом значит находиться в соприкосновении с потребностью любить.

Одна из моих пациенток на биоэнергетической терапии высказала свое замечание, которое я нахожу очень интересным. Она сказала: «Вы дали мне нечто, во что можно поверить». Она сказала это, уходя из моего кабинета, поэтому я попросил ее по возможности подумать еще раз на досуге о том, что она имела в виду, и прислать мне ее мысли на этот счет. Я бы хотел процитировать некоторые из ее соображений, которые она изложила в нескольких письмах.

В первом письме она написала следующее: «Когда вы сказали, что мое тело — это инструмент, я думала, это метафора. Моя ярость, слезы, боль и другие чувства — любовь, сексуальность, веселость, удовольствие — не могут быть «услышаны» без возрастающего ощущения своего тела. Моцарт на бумаге, без оркестра, был бы не Моцартом. Поэтому я поверила в свое материальное тело. Но я боюсь быть здесь, на земле, без матери, которую я хотела бы любить и которая любила бы меня. Сейчас я столкнулась со страхом того, что если буду работать со своим телом, то однажды я сама стану для себя хорошей матерью, и мне уже не нужно будет ничего бояться».

Ее второе письмо содержало следующее: «Я прониклась доверием к такой работе над собой и над своим телом, потому что она облегчает боль. До этого я никогда не получала удовольствия от упорной и тяжелой работы над чем-либо. Она (работа) приводит к подлинному наслаждению от творчества, от преподавания, от уборки в моем доме и т. д. Она изменила мое отношение к работе.

Я больше не стремлюсь так сильно к тому, чтобы другие люди давали мне уверенность в реальности моего тела. Раньше я использовала отношения с другими людьми, чтобы через чье-то прикосновение ко мне еще раз убедиться в том, что я нахожусь здесь и что я жива. Но когда я оставалась одна, чувства омертвения возвращались снова. Сейчас же мне кажется, я ощущаю свое тело будто заново рожденным. Когда я просыпаюсь утром, мне хочется играть, как ребенок в своей кроватке, — просто от того, что я живу здесь, в этом мире. Это новое для меня чувство, и оно всегда появляется, когда я думаю о нем. Может быть, сейчас у меня появится возможность любить человека, испытывая глубокие внутренние чувства».

В третьем письме она добавила очень важную запись: «Теперь я чувствую больше веры в себе, могу быть более отзывчивой, если другой человек открыт и честен. Я чувствую больше сострадания к другим людям, которые работают и стараются изо всех сил. Я верю в мою связь с ними, в мою общечеловеческую природу. Это дает мне то, во что можно верить, поверить, что я взаимосвязана с людьми, а не просто являюсь внешним фоном в мире других. Я чувствую себя уже не такой одинокой, менее изолированной. Я стала более человеческой».

Я уже слышал от многих пациентов высказывания, что после соприкосновения со своим телом они начинают выполнять ту работу, которую не смогли сделать их матери. Они готовы и горят желанием принять на себя ответственность за свое собственное благополучие. Они больше не обращаются к другим, чтобы те дали им чувство одушевленности или ощущения самости. Но даже более важным является тот факт, что это новое чувство ответственности не ограничивается их «я», но простирается также и во внешний мир.

Как заметил Фритц Перлз, ответственность — это способность реагировать с чувствами. Она не является эквивалентом долга или обязанности, ибо ей присуще спонтанное свойство, которое напрямую связано со степенью одушевленности или открытости организма. Она является телесной функцией, потому что требует чувства, и в этом отношении она отличается от долга, который есть умственная конструкция, независимая от чувств, долга, который может вынуждать человека действовать против своих чувств. Таким образом, ответственность — это свойство человека, присущее ему на уровне тела.

Быть кем-то, то есть быть в соприкосновении с тем телом, которое есть у человека, автоматически делает его ответственным человеком.

То, что является общим для нас всех, человеческих существ, — это наше человеческое тело. Наше происхождение может отличаться, наши убеждения и представления могут конфликтовать, но все мы похожи друг на друга в телесном функционировании. Если мы уважаем свое тело, то мы уважаем тело другого человека. Если мы чувствуем, что происходит в наших телах, мы также ощущаем, что происходит в теле другого существа, к которому мы близки. Если мы находимся в соприкосновении с желаниями и потребностями наших тел, то мы знаем потребности и желания других. И наоборот, если мы находимся в разрыве со своими собственными телами, то мы разорваны с самой жизнью.

Некоторое представление о степени нашего разрыва с жизнью можно получить из того разрушения, которое мы причинили нашей окружающей среде. Возьмем, например, проблему загрязнения воздуха. Оно уже продолжается в течение многих лет, а мы все это время игнорировали его, потому что были так поглощены производством, что у нас не было времени дышать. Человек, не осознающий своего дыхания, не может осознать и загрязнения воздуха, по крайней мере до тех пор, пока воздух не станет настолько испорченным, что им будет вообще невозможно дышать. То же самое можно сказать об искоренении сельской местности, уничтожении дикой природы; повсюду только

отходы и мусор. Находясь в разрыве с нашими телами, мы также находимся в разрыве с телом нашей естественной окружающей среды. Мозг, кажется, может функционировать адекватно в офисе или в библиотеке, но тело нуждается в естественной среде, если мы хотим, чтобы оно было живым и отзывчивым.

Без тела мы никто. Мы являемся частью массовой системы, однако при этом мы чувствуем себя одинокими и изолированными. Мы не принадлежим жизни, так как принадлежим миру машин, — мертвому миру. И никакие слова не изменят эту ситуацию, никакое количество денег не изменит наше состояние. Мы можем вернуться к жизни, только установив связь с нашими телами. Сделав это, мы обнаружим, что существует вера в жизнь и что тело человека — тело Бога, то, во что можно верить.

## 10. ВЕРА В ЖИЗНЬ

### Анимизм

Экологический кризис, с которым столкнулся человек, имел также одно положительное значение для него, а именно: возрастающее осознание им взаимозависимости всех форм жизни. Он начинает понимать, что нельзя пытаться регулировать необдуманно зыбкий баланс природы. Это осознание оказало отрезвляющее воздействие на тех, кто верил в могущество и прогресс, не видя никакого ограничения для дальнейшей разработки и добычи человеком полезных ископаемых земли. То, что ограничения все же существуют, становится все более и более ясным, по мере того как население земного шара продолжает увеличиваться. Также становится очевидным, что стремление к еще большему могуществу и дальнейший материальный прогресс могут привести человека на грань возможной гибели. Таким образом, мы вынуждены пересмотреть и заново сформулировать отношение человека к миру, в котором он живет. Хотя он, может быть, и является доминирующим видом, он по-прежнему остается частью большего порядка, от стабильности которого зависит его собственное существование.

История того, как человек менял свое отношение к миру, отражена в его религиозных верованиях. В рамках этой книги не представляется возможным исследовать эти изменения более или менее подробно. То, что мы можем сделать здесь, — это сравнить три сильно различающихся подхода с целью найти основу для веры. Эти три подхода можно кратко описать так: 1) анимизм, 2) вера в божество либо единое, либо множественное и, наконец, 3) вера в силу рационального ума, то есть в самого человека как высшую власть.

Анимизм, по определению словаря, является верой в то, что все предметы обладают природной жизнью или энергией или что они наделены живущими в них душами. Этот термин используется, чтобы дать определение самой первобытной форме религии, а именно — религии человека каменного века. Я предпочитаю употреблять слово «дух» вместо «душа», так как первобытные люди говорили о духах. Они верили, что этот дух или сила обитает как в живой, так и неживой природе, во всех живых существах, а также и в камнях, орудиях, реках, горах и в жилищах. Особое место в этой вере в духов предназначалось мертвым, которые считались частью сообщества живых. Эстер Уорнер в своем замечательном описании африканской жизни, полном сочувствия, написала следующее: «По африканской вере увеличение жизненной силы и благосостояния живых — это дело мертвых. Покойники продолжают участвовать в делах племени. Мертвые так же, как и живые, составляют тело народа».

Важность анимизма для нашего исследования заключается в том, что он представляет образ жизни, основанный на вере и на уважении к природе. В каменном веке у человека не было ни средств, ни могущества, чтобы контролировать силы природы, его выживание целиком зависело от его адаптации к ним. Это достигалось с помощью его идентификации с явлениями природы; первобытный человек чувствовал себя в такой же степени частью природных сил, в какой они являлись частью его существования. Поэтому он не мог разрушать природу, не разрушая при этом себя самого. Если он хотел, чтобы природа обеспечивала его всем необходимым, он должен был уважать ее целостность и избегать вторжения во владения духов, которые обитали во всех природных явлениях. Например, он не мог срубить дерево, не проявив какого-либо жеста, чтобы умиротворить духа дерева. Эстер Уорнер дает нам описание этого образа мышления: «Он объяснил, что мы должны взять с собой рис и

пальмовое вино, чтобы принести их в жертву дереву. Так как мы собираемся отнять у дерева жизнь, мы должны сильно извиниться, а также рассказать ему, зачем нам нужна его жизнь. Жизненная сила дерева должна соединиться с жизненной силой Старого Древа в царстве мертвых. И дерево должно согласиться отдать себя в мои руки».

Из недавних исследований мы узнаем, что человек каменного века достиг изумительной адаптации к природной среде и жил в гармонии с природными силами, которым он подчинялся. Одно из этих описаний содержится в рассказе Ван Дер Поста, который посетил диких бушменов Африки, людей, до сих пор ведущих первобытный образ жизни. Несмотря на бедственные и неустойчивые условия жизни, он описал их радостными и довольными людьми — восприимчивыми, одаренными богатым воображением и умелыми. «Они обладали естественным чувством дисциплины и меры, на удивление хорошо приспособившись к суровой реальности пустыни» /26/.

Их адаптация означала близкое знакомство с пустыней, идентификацию с ее жизнью, а также поразительную энергичность и жизнеспособность тела. Я процитирую еще несколько высказываний из его книги. «Крохотный листочек, почти невидимый на фоне травы и дерна, еле-еле выбивающийся на поверхность красного песка и ничем для меня не выделяющийся среди многих других, обязательно привлечет их внимание. После чего они ловко выкопают его своими копательными палочками, и окажется, что это либо дикая морковь, либо картошка, либо лук, либо репа, либо сладкий картофель, либо артишоки». И еще одно: «Они прирожденные ботаники и химики и обладают невероятными знаниями пустынных растений. Из одной луковицы они добывают кислоту, чтобы удалять волосы с кожи (животных), не испортив ее, из другой — кислоту, чтобы сделать кожу мягкой за поразительно короткое время». Они обладают физической грацией диких животных. Встретив первый раз дикого бушмена, Ван Дер Пост замечает следующее: «Затем он ушел от нас в сгущавшиеся сумерки, демонстрируя такую гибкость своих конечностей, которую я видел только у дикого кабана, чья неистощимая способность к движению могла нести его по суше, словно рысь по воде».

Бушмен был охотником и добытчиком пищи, поэтому полностью зависел от доброты и щедрости природы (матери). Однако даже без поддержки сельского хозяйства или домашнего скота он обладал спокойствием и безмятежностью — качества, которые, к сожалению, отсутствуют у большинства людей. Не то, чтобы он совсем не испытывал чувства глубокой тревоги и беспокойства, когда угрожала засуха. Однако он не впадал в панику из-за возможного бедствия и не начинал уничтожать самого себя. Как и Сент-Экзюпери, заблудившегося в пустыне, бушмена поддерживала глубокая вера в природу и в себя. Бедствие или смерть вызывали у него глубокую печаль, но затем щедрость природы и жизни становилась поводом для веселья и празднования.

Когда наконец выпадал дождь после долгой засухи, бушмен начинал танцевать. Он танцевал с такой страстью, которую бы мы назвали религиозной, потому что она целиком завладела им, но это была страсть к жизни, хлынувшая, как река после весенней оттепели. Сначала «они танцевали танец жизни их обожаемой антилопы, а также ее таинственного участия в их существовании». Затем они танцевали священный танец Огня, который продолжался всю ночь, пока люди не стали падать от истощения. Таким образом, через свои тела, через музыку и танцы они поднимали себе настроение и укрепляли веру в предназначение своего народа.

В чем-то человек каменного века был похож на ребенка. Он жил своим телом, и большую часть его мыслей занимало настоящее время, и он обладал острой чувствительностью. Его это все еще отождествлялось с его телом и его чувствами. Диссоциация эго от тела, характеризующая состояние современного человека и вынуждающая его быть объективным ко всем природным явлениям, включая себя самого, еще не произошла. Первобытный человек жил на субъективном уровне в той же степени, в какой живет ребенок. Субъективность приводит к вере в духов и волшебство, которое умудренный современный человек, лишенный подобной наивности, не может ни принять, ни понять. Он рассматривает свое такое мышление как истинное. Он считает, что объективное отношение, основанное на отделении, на логическом мышлении, на опыте и контроле, является единственно обоснованным подходом к реальности.

Но является ли объективность единственно правильным подходом к реальности? Стали ли мы более реалистичны, чем человек каменного века? Обязательно ли один аспект реальности ведет к исключению всех других? Реальность была ограничена для понимания человека каменного века, потому что он ничего не знал о законах причин и следствий, которые управляют взаимодействием материальных объектов. Но она подобным образом становится ограниченной и для нашего понимания, когда мы игнорируем действие сил, которые не подчиняются этим законам. Такими силами, например,

являются эмоции. Каждый знает, что чувства и настроение могут передаваться другим. Депрессивный человек угнетающе действует на настроение других людей, не совершая при этом никакого внешнего действия, которое могло бы иметь такое последствие. В присутствии счастливого человека мы чувствуем себя радостно. О нем можно сказать, что он излучает хорошие чувства. Нельзя отрицать то, что на нас влияет настроение другого человека. Я уже указывал на большое количество примеров нереальности, в которой живут мои депрессивные пациенты. И не только они. Слишком много людей сегодня разделяют убеждение, что улучшение уровня материального существования избавит человека от всех его несчастий, которые так распространены в наше время. Для первобытного человека наша чрезмерная привязанность к материальным ценностям и благам в свою очередь бы считалась нереалистичной.

Культуры каменного века вытеснялись цивилизациями, основанными на использовании металла для изготовления орудий труда и оружия. Человек постепенно обретал растущую власть как над природой, так и над своими ближними. Эта власть изменила его мышление и отношение к миру. Если ее рассматривать с точки зрения отдельной личности, она представляет собой рост: рост знаний, могущества и индивидуальности. Основная фаза этого роста проходила за последние пять-десять тысяч лет человеческой истории. Это история цивилизации, начиная от ее самых ранних истоков до Первой мировой войны. Это также история возникновения и развития великих мировых религий.

Самым важным аспектом этого изменения стал постепенный переход от субъективного к объективному мышлению. Чтобы быть объективным, человек должен был отдалить себя от природного порядка. Он должен был подняться над уровнем своего мистического участия во всех природных явлениях и стать сторонним наблюдателем этих явлений. С такой высокой позиции он мог развить концепцию воли. Концепция воли является чуждой мышлению анимизма, согласно которому человек может оказывать влияние на природные явления лишь косвенно, через ритуал и магию. Потребность в магии сначала ослабла, а потом и совсем отпала, по мере того как один природный процесс за другим сводился к установленным законам причин и следствий. Но в этот период человек еще не достиг того положения, в котором он бы чувствовал себя хозяином земли. Его воля была не высшей.

Чем больше человек отделял себя от природы и становился доминирующим видом на земле, тем больше он сосредоточивал все духовные чувства на себе самом. Он не отрицал свою собственную одухотворенность, но он стал отрицать одухотворенность других аспектов природы. Переход от анимизма к вере в единого всемогущего Бога происходил постепенно, по мере того как все таинственное изымалось из этих природных аспектов, которые в прошлом наполняли человека благоговейным страхом, потому что принципы их действия были выше его понимания. Его самые ранние боги и богини принимали форму и качества людей, поскольку являлись проекциями его собственных духовных чувств. Затем по мере того, как эти чувства становились более абстрактными и начинали больше ассоциироваться с его умом, чем с телом, его представление о Боге также приняло абстрактное свойство.

Все великие религиозные системы западного мира, выросшие из этого развития, изображают такого Бога, чьей основной заботой является забота о делах человека. В противоположность анимизму, который наделял все предметы, живые и неживые, духом или душой, эти религии приписывают наличие души только одному человеку. Конечно, это соответствует тому уникальному положению, которое человек занимает в мире. Предполагается, что он — самое великое творение Бога, в буквальном смысле, его самое великое живое существо. Хотя утверждается, что Бог проявляется во всех других формах своего творения, эти формы или существа приобретают свою духовную значимость только благодаря их взаимосвязи с человеком. Двойной порядок, возникающий из такого подхода, заключается в том, что духовное противопоставляется материальному. Все, что лишено одухотворенности, автоматически становится вещами низшего порядка, чистой материей, без каких-либо прав. Например, в наши дни никто не произнесет молитву, перед тем как срубить дерево или расчистить землю бульдозером. Но если все же кто-то и произнесет молитву, то она будет адресована скорее Богу за то, что он создал дерево, которое можно использовать, чем самому дереву, которого лишают жизни.

Тем не менее религиозный человек не забывает о своей взаимосвязи со всем миром. Поскольку мир — это творение Бога, он также находится под его опекой. Анимизм не умер окончательно. Он трансформировался в поклонение великому духу, который все еще пронизывает все сущее. Религиозный человек чувствует свое родство со всей жизнью, хотя он и перестал идентифицировать

себя с этой жизнью. Он верит, что дух, который движет им, движет всем миром, но он делает это ради его, человека, особой выгоды. Поскольку Бог заботится о нем, религиозный человек имеет веру, но в этой схеме также есть место для действия человеческой воли. Это бросает вызов индивиду: что делать, когда личная воля человека вступает в конфликт с божественной волей? Такая проблема никогда не возникала для человека каменного века. Для религиозного человека она стала испытанием его духовности.

Те же силы, которые разрушали анимизм, сейчас продолжают разрушать религию и веру в Бога. Начиная со времен Первой мировой войны и каким-то образом связанным с ней, человеческое могущество и знание увеличились до невероятных размеров. Но пропорционально этому процессу человек стал еще больше выделяться и отдаляться от природного порядка. Он поднялся до невообразимых высот технологического прогресса, но соответственно ослабла его связь с землей. Он исследовал небеса и обнаружил, что Бога там нет. Он исследовал свой ум при помощи психоанализа и не обнаружил никаких следов своей предполагаемой духовности. Ему никогда не приходило в голову поискать духовность в своем теле, так как оно давно уже было сведено до уровня материального объекта вместе с остальными объектами природного порядка. Какой же еще вывод мог сделать современный человек, кроме как тот, что Бог мертв, его просто-напросто не существует? Такой вывод был для него желанным, ибо он освобождал его от конфликта воли. Теперь его воля могла быть высшей. В течение недолгого времени современный человек верил, что может сделать все, что задумает. Мы еще можем слышать такие замечания, как: «Человек сейчас обладает могуществом делать все, что захочет, стоит ему только проявить свою волю». Предположительно это означает, что человек может устранить все страдания, но, к сожалению, власть не проводит различие между добром и злом. Если человек сохраняет за собой право суждения о том, что является правильным или неправильным и что добром или злом, то в таком случае для всех практических целей мы подчиняем себя суждению людей, обладающих властью, поскольку только их суждение имеет для нас какое-либо значение. Человек раньше никогда не смел принять на себя полную ответственность за подобные суждения. Лишь люди, обладающие самым высокомерным эго, с готовностью взяли бы на себя эту ответственность. И сегодня, с появлением водородной бомбы, которая обладает такой силой, что способна уничтожить все живое, ответственность за применение этой силы гораздо больше, чем может вобрать в себя человеческий ум.

Доверившись знаниям и власти, мы тем самым предали свою веру. И теперь начинаем обнаруживать, что мы не обладаем верой, которая бы могла поддерживать нас. Мы можем говорить о любви, но любовь — это чувство, принадлежащее области тела. И в своем стремлении к власти и контролю мы потеряли связь с нашими телами.

## Либи́до и эне́ргия

Психоанализ принял свою окончательную форму как система метафизических концепций. Но начинался он не так. Фрейд был врачом, который специализировался на неврологии. Поэтому первоначально он пытался понять невротические симптомы с точки зрения физической науки. Через многие годы он оставил эти попытки, но сделал это с неохотой, понимая, что когда-то психоанализу придется установить связь с основами биологии. Эта связь была в конечном итоге достигнута в работе Вильгельма Райха, который взял первоначальные гипотезы Фрейда за отправной пункт для своих собственных исследований.

Очень быстро Фрейд понял, что сексуальные расстройства были источником многих проблем, с которыми он сталкивался, будучи врачом, а именно: неврастения, неврозы тревоги, а также истерические реакции. В течение одного периода своей карьеры Фрейд очень тщательно изучал роль сексуальных расстройств. В 1892 году он написал следующее: «Ни одна форма неврастения или какого-либо аналогичного невроза не существует без нарушения в сексуальных функциях» /27/. Очевидно, Фрейд считал, что неудача или неспособность разрядить сексуальное возбуждение трансформировала его в беспокойство. Но он так и не смог ответить на вопрос, как это происходило. Он представлял сексуальное возбуждение как физиологическую или химическую реакцию тела, которая каким-то образом превращалась в возбуждающую реакцию в психическом аппарате. Фрейд не имел четкого представления относительно взаимосвязи тела и ума. Он рассматривал эти две сферы функционирования как отдельные и различные явления. Его заблуждение проявляется в следующем

высказывании: «Механизм невроза тревоги нужно искать в отклонении соматического сексуального возбуждения от физической области и в его патологическом использовании». Фрейд в конце концов оставил мысль о том, чтобы соотнести соматическую и психическую деятельность, и почти целиком связал себя с исследованием психических процессов. Однако, читая биографию Фрейда, изложенную Эрнестом Джонсом, откуда взяты вышеприведенные цитаты, становится очевидным, что Фрейд не отказался от надежды, что когда-то это можно будет осуществить. Джонс пишет: «Год спустя в своем письме он (Фрейд) также заметил, что тревога, являясь реакцией на затрудненное дыхание — действие, которое не имеет психического развития, — может стать выражением любого скопления напряжения». Ни сам Фрейд, ни другие психоаналитики не стали дальше развивать эту концепцию. И только Вильгельм Райх показал прямую связь между ограниченным дыханием, сексуальными подавлениями и тревогой.

Фрейд принадлежал девятнадцатому столетию, и его мышление отражало взгляд, что тело является материальным предметом, функционирующим согласно физико-химическим законам. С другой стороны, он рассматривал человеческий ум как духовный аспект человеческого существования. Хотя духовность он не считал свойством самого ума, а приписывал ее к области жизненного принципа человеческого бытия — либидо. Это слово обычно определяется как сексуальное желание или страсть. Однако, согласно словарю Вебстера, корень этого слова связан с французским словом, которое означает «приносить удовольствие». Любовь имеет такую же этимологию. Таким образом, в широком смысле, либидо описывает силу, стоящую за любым стремлением к удовольствию. Согласно Юнгу, «это энергия, или движущая сила, или стремление, исходящее из первичного побуждения к жизни». Иными словами, это сила, которая стоит за человеческим духом. Но какова его природа: психическая или физическая?

Фрейд определил либидо как «ту силу, при помощи которой сексуальный инстинкт представлен в сознании» /27/. Но в другом контексте он также описал либидо как «силу, при помощи которой сексуальный инстинкт выражает себя». Таким образом, с одной стороны, либидо рассматривается как чисто психическая сила, а с другой — как сила физическая. Однако сам Фрейд был не в состоянии принять представление о физической силе, которую нельзя измерить или воплотить в какой-то объект. Он был слишком объективным ученым и поэтому вынужден принимать метафизическую позицию, трактуя все энергетические явления, в том числе и сексуальность, абстрактными терминами. Здесь также интересно отметить, что Фрейд отвергал взгляд Юнга, который приравнивал либидо к жизненной энергии в целом.

Относя либидо к свойствам ума, нельзя решить проблему тревоги. Остается еще проблема «актуальных неврозов» — набор симптомов тревожности, которые, кажется, происходят непосредственно от нарушения сексуальной функции. Они были названы так, чтобы отличить их от психоневрозов, в которых психические факторы, как показывают наблюдения, играют важную роль. Истерия принадлежит к последней классификации, неврастения — к первой. В ходе дальнейшего аналитического исследования было обнаружено, что психические факторы присутствуют в каждом неврозе. Это открытие оправдывало неприятие аналитиками концепции актуальных неврозов, хотя они никогда не отвергали идею о двух различных нозологических категориях. Следствием такого подхода стало то, что тревога — соматическое проявление — рассматривалась целиком как результат психического нарушения. Телесная реакция была низведена до вторичного явления.

Вильгельм Райх взялся за изучение проблемы актуальных неврозов с того места, где Фрейд оставил ее. Зная, что тревога — это соматический симптом, Райх понял, что он может быть вызван только физическим нарушением, то есть каким-то нарушением сексуальной функции на телесном уровне. Это означало то, что в каждом неврозе, в котором присутствует беспокойство (а оно присутствует во всех психоневрозах), также должно быть какое-то сексуальное нарушение. Таким образом, там, где Фрейд и другие аналитики придавали особое значение психическим факторам невроза, Райх показал важность соматических факторов. Если сексуальное возбуждение не получает полной разрядки — либо по психическим, либо по другим причинам, — то скапливается напряжение, и человек испытывает беспокойство. Из этого логически следует, что если произойдет полная разрядка, то не будет больше беспокойства. А поскольку невроз без беспокойства теряет свой смысл, то он сам исчезнет при полном сексуальном удовлетворении.

Райх подтвердил эту гипотезу как своей работой с пациентами, так и наблюдениями за людьми. Люди, которые испытывали полное удовлетворение от оргазма, не проявляли никаких признаков невротического поведения, и наоборот, пациенты, которые получали это удовлетворение в результате

анализа, избавлялись от всех признаков своей невротической болезни. Райх также обнаружил, что только те пациенты, которые были в состоянии поддерживать в себе эту способность к полной разрядке оргазмом, оставались свободными от невротических расстройств. В результате этого инсайта он сформулировал принцип, согласно которому функция оргазма /28/ заключается в разрядке избытка энергии или возбуждения в организме и, таким образом, в поддержании эмоционального здоровья, предотвращая скопление напряжения.

Благодаря такому принципу прорыв к телу стал возможным. Сексуальное возбуждение на соматическом уровне ничем не отличалось от такого же возбуждения в психической сфере. Каждый психический конфликт находил свое отражение в соответствующем физическом расстройстве, и то, что логически вытекает из этого, также является истинным. Ум и тело не являются двумя отдельными сущностями, но представляют собой два взаимосвязанных аспекта человеческого бытия.

Их отношение друг к другу было выражено в концепции психосоматического единства и противоположности. Они оба в равной степени «заряжаются» одним и тем же возбуждением, однако при этом каждый может оказывать влияние на другого. Рамки этой книги не позволяют мне более подробно изложить те размышления, наблюдения и опыты, которые привели Райха к этим великим концепциям. Все мои мысли, выраженные в предыдущих частях этой книги, возникли на их основе.

Концепции Райха также привели к еще одному очень важному выводу, а именно: либидо, или сексуальное возбуждение, не является психическим явлением, это реальная физическая сила или энергия. Такой вывод подкрепляется целым рядом наблюдений. Первое: мы все знаем, что сексуальное возбуждение бывает разным по своей силе. Эти различия нельзя объяснить с физиологической точки зрения, иначе как предположив, что они представляют собой разные количества либидного заряда или катарсиса системы половых органов. Второе: половой заряд или энергия могут питать другие органы, поднимая в них уровень возбуждения — губы, соски и даже анус. Через возбуждение эти органы обретают эротическое качество, сходное с возбуждением половых органов. Третье: любое уменьшение энергетического уровня организма, как, например, при депрессии, снижает либидный заряд. В-четвертых, только возбуждение половых органов напоминает нам о сексе, дает ощущение, насколько напряжен организм или насколько назрела потребность его напряжения. Без сопутствующего заряда половых органов мысль о сексе теряет свою силу.

Физическую силу или энергию, рассматриваемую как либидо, нельзя ограничивать только сексуальностью. По гипотезе Юнга, она должна восприниматься как жизненная энергия в целом. Она доступна для всех потребностей организма — либидных или агрессивных, моторных или сенсорных. Как сами направления, так и выходные отверстия определяют сущность влечения и чувства. Протекая вверх, по направлению к головной части организма, оно обычно приводит к действиям, чья функция заключается в увеличении энергетического заряда организма. Например, руки вытягиваются, чтобы держать и брать, губы вытягиваются, чтобы сосать и глотать. Когда поток направлен вниз, он ведет к разряжающим действиям, из которых секс является самым лучшим примером [более подробное описание этих путей представлено в моей первой книге «Физическая динамика структуры личности», - прим.].

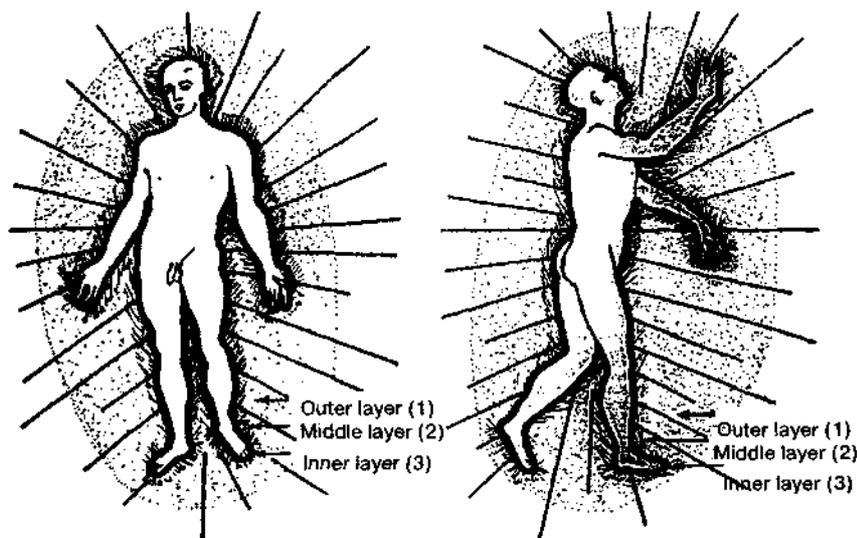
Тело поддерживает равновесие между энергетическим потреблением и энергетическим расходом. Мы расходует энергию в движении и разряжаем ее в сексе. Количество энергии, доступное для сексуальной разрядки, является тем избытком энергии, которая используется на поддержание жизненного процесса. Райх выдвинул постулат о том, что функция оргазма заключается в разрядке этого избытка энергии, которая, двигаясь по направлению к половым органам, ощущается как сексуальное возбуждение. Полная разрядка этого возбуждения переживается как полный оргазм, приносящий глубокое удовлетворение и огромное наслаждение. При частичной разрядке, подобно частичному опорожнению желудка, отсутствует это чувство полного удовлетворения. Возбуждение или энергия, не получившая разрядки, становится силой, тревожащей тело. Она не имеет ни места, куда бы могла направиться, ни средств выйти наружу. Она может даже возбудить сердце, вызвав сердцебиение, или возбудить желудок, что приводит к покалывающим ощущениям нервозности. Она известна как состояние непонятной, ни с чем не связанной тревоги (беспокойства). Она также является основой для чувств вины, поскольку из-за отсутствия удовлетворения человек начинает чувствовать себя плохо, что воспринимается им как наказание за то, что он сделал что-то не так, что он виноват в чем-то.

Это краткое изложение проблем и размышлений, которые вели Фрейд и Райх по противоположным направлениям, является неполным по необходимости. Я привел его здесь для того, чтобы заложить основу концепции о том, что тело — энергетическая система. Кто-то может спросить,

как я могу объективно доказать существование этой энергии. Перед тем как ответить на этот вопрос, позвольте мне сказать, что объективность не является единственным критерием реальности. Существует еще субъективная реальность, основанная на чьих-то чувствах, и эту реальность также нельзя игнорировать или отрицать. Мы не ставим под сомнение реальность любви, хотя она не поддается объективному измерению. Мы также знаем, что ни физиология, ни биохимия не в состоянии объяснить это чувство. Точно так же, когда человек говорит: «Я чувствую низкий уровень своей энергии», — это обоснованная реальность для этого конкретного человека, хотя она может быть субъективной.

Жизнь можно рассматривать как возбуждающее явление. Мы представляем собой не обыкновенные куски глины, но материю, в которую вдохнули дух или которую зарядили энергией. Чем больше мы возбуждаемся, тем выше поднимается наш энергетический уровень. Когда мы впадаем в депрессию, он понижается. Став чрезвычайно возбужденными, мы начинаем светиться и сверкать. Эти возбуждающие явления, как и сексуальное возбуждение, являются энергетическими процессами. Свечение или сияние, которое они производят, можно увидеть. Многие другие, в том числе и я, видели это.

Вокруг человеческого тела существует энергетическое поле, которое описывалось по-разному — как аура или как сияние. Это явление наблюдалось и изучалось многими людьми, особенно моим коллегой доктором Джоном С. Пьерракосом. Я процитирую некоторые из его наблюдений относительно энергетического поля. Он пишет: «Энергии внутри тела также вытекают из него наружу подобно тепловой волне, которая исходит от раскаленного металлического предмета» /29/. Когда человек стоит напротив однородного фона — например, на фоне очень светлого, голубого, или очень темного (полночного) неба, располагаясь таким образом, чтобы на него падал мягкий и однородный свет, — то можно увидеть невооруженным глазом или, более четко, с помощью цветных фильтров (с кобальтовой синей краской) самое захватывающее явление. От периферии тела исходит облакообразная, сине-серая оболочка, которая простирается на расстоянии 2—4 футов (60—120 см), где теряет свою отчетливость, сливаясь с окружающей атмосферой. В течение 1 или 2 секунд она разрастается от тела, пока не сформирует почти безупречную овальную форму с бахромчатыми краями. Она сохраняет максимум своего расширения приблизительно в течение 1/4 секунды и затем исчезает полностью. На процесс исчезновения уходит около 1/5 до 1/8 секунды. Потом возникает пауза, длящаяся от 1 до 3 секунд, пока она не появляется снова, и весь процесс повторяется сначала. Этот процесс повторяется от 15 до 25 раз в минуту у обычного человека, находящегося в состоянии покоя (рис. 9 и 10).



- (1) — Внешний слой
- (2) — Средний слой
- (3) — Внутренний слой

Рис. 9, 10

Такая скорость пульсации, кажется, не зависит от других телесных ритмов, таких как дыхание или сердцебиение. Однако она меняется в зависимости от общей степени телесного возбуждения. Когда, например, пациент неоднократно бьет по кушетке с чувством гнева, скорость пульсации его

энергетического поля может увеличиться до 40 ед. в минуту. Ритмические удары ногами по кушетке также увеличат скорость, если это делается с выражением чувств. И наоборот, просто удары без какого-либо чувства никак не сказываются на скорости. Когда тело приходит в вибрацию в результате глубокого дыхания, скорость возрастает значительно, достигая от 45 до 50 пульсаций, в то же время ширина поля вытягивается дальше, и его цвет становится ярче.

«Поле отражает уровень возбуждения и интенсивность чувств в теле. Кажется, что оно имеет какое-то отношение к автономным или произвольным реакциям тела. Можно даже наблюдать различные цветовые изменения во внешних слоях поля, которые соответствуют разным эмоциям. Нежные чувства любви образуют мягкий розовый цвет. Грусть образует темно-синий оттенок в поле на уровне груди. Злость или ярость приводят к появлению темно-красного цвета в поле над спиной и плечами. Над головой можно увидеть золотое сияние при честном и искреннем выражении чувств. Однако в состояниях, связанных с болью, наблюдается угнетение всего полевого феномена, вероятно, благодаря действию симпатической адреналиновой системы, которая откачивает кровь от поверхности тела» /30/. Угнетение энергетического поля становится еще более заметным у людей, которые страдают от депрессивной реакции.

Поскольку поле отражает энергетические процессы, происходящие в организме, его можно использовать для диагностики нарушений в жизнедеятельности тела. Например, в поле шизофреника присутствуют характерные искажения, такие как разрывы поля и изменения цветов, которые может распознать обученный наблюдатель. Этот аспект полевого феномена более подробно обсуждается в статьях доктора Пьерракоса. Моя цель этого обсуждения — показать обоснованность биоэнергетического подхода к телу и к жизни, которая, хотя и не зависит от полевого феномена, сильно подкрепляется его существованием.

Энергетическое поле не является субъективным фактом, как телесные ощущения. Оно объективно, так как разные наблюдатели сообщают об одних и тех же визуальных явлениях. Индивид, находящийся в состоянии интенсивного приятного возбуждения, может почувствовать, что он сияет, сам он не видит этого сияния, но другие видят. Если он чувствует, что излучает свет, то этот свет, исходящий от его тела, можно наблюдать. В самом деле, при подходящем освещении почти любой человек может увидеть явление поля. Чтобы достичь этого одним из самых легких способов, нужно вытянуть руки на расстояние примерно одного фута (30 см) от глаз так, чтобы ладони были повернуты вовнутрь и расположены на фоне светло-голубого неба. Если руки расслабить, а кончики пальцев удерживать на расстоянии примерно одного дюйма (2,5 см) друг от друга, то пульсирующее сияние вокруг пальцев легко можно увидеть. Однако некоторым людям потребуется какое-то время, пока их глаза не расслабятся достаточно, чтоб уловить это явление.

Человек — не единственный организм, который обладает энергетическим полем. Все живые организмы проявляют это свойство. Энергетическое поле можно увидеть вокруг деревьев /31/, что, я считаю, является основой для анимистического верования в духа, которым обладает дерево. Однако такие же явления можно наблюдать над горами, водами океана и над кристаллами.

Концепция энергетического поля была неизвестна для ума первобытного человека. Однако он находился в соприкосновении с энергетическими феноменами как в своем собственном теле, так и в окружающей его среде. Он мог почувствовать волну возбуждения в своем теле, которая, например, побуждала его танцевать, и, зная, что эта сила не является продуктом его сознательного ума, он рассматривал ее как дух. Наше слово «энергичный» или «воодушевленный», то есть живой, горячий, происходит от соответствующего чувства, и мы без всяких сомнений применяем это слово к нашим млекопитающим родственникам. Мы говорим об энергичной или горячей лошади, когда она высоко держит голову, показывая свой независимый нрав. Дух независимости может также означать независимость духа. Если это дух, который заставляет человека или животное держать голову высоко, тогда, по крайней мере так размышлял первобытный человек, должно быть, этот же самый дух заставляет дерево расти высоко и прямо.

Имея дело с энергетическими или витальными явлениями, легко впасть в мистицизм. Здесь много тайн, которые бросают вызов законам науки. Одна из причин этого заключается в том, что сам человек является частью великой тайны жизни. Если для того чтобы наблюдать жизнь объективно, он должен отделить себя от нее и ограничить свое участие в ней, он не сможет понять, что значит быть частью большего порядка, разделять его секреты и чувствовать свою полную принадлежность жизни и природе. Но нам нет необходимости окутывать мистицизмом ни саму жизнь, ни ее процессы. Существует альтернатива делению мировосприятия на его две взаимоисключающие

противоположности — мистическую и механическую. Эта альтернатива заключается в том, чтобы признать существование энергетических процессов как в жизни, так и в природе, которые, если нельзя объяснить с механической точки зрения, необязательно рассматривать как мистические.

За годы моей психиатрической практики я встречал очень мало пациентов, которые не принимали биоэнергетического взгляда на тело. Принятие происходило тогда, когда пациенты становились более оживленными, дыша более глубоко и более полно выражая свои чувства. Они начинали чувствовать поток жизни в своих телах. И в этом потоке нет ничего таинственного. Мы все испытывали волну гнева, теплые ощущения любви и прилив удовольствия. Эти внутренние движения не являются ни механическими, ни мистическими. Они есть сущность жизни, проявляющаяся во всех жизненных процессах: в потоке сока в дереве, в вытягивании ложноножек в амебе и в реакции рук младенца на свою мать. Они отражают энергетический заряд внутри живого организма.

Энергетический заряд внутри организма отвечает за энергетическое поле. Я уже говорил, что эти поля вытягиваются на расстояние от 2 до 4 футов от тела. Но это не является неизменным пределом. В некоторых случаях можно увидеть, как они могут выступать на расстояние, в несколько раз превышающее эти границы. Таким образом, во многих ситуациях мы становимся подверженными и находимся в контакте с энергетическими полями других людей. Когда поля находятся в контакте, они начинают светиться ярче. Люди могут как заряжать друг друга энергией, так и угнетать. Вибрирующий человек с сильным полем оказывает положительное воздействие на людей, находящихся вокруг него. Про такого человека говорят, что он излучает хорошие чувства. Таким же образом, тела детей, которые растут в домах, заряженных хорошими чувствами их родителей, получают большую степень заряда и вибрации. И люди, живущие под сверкающими небесами, в атмосфере, чистой от смога или других загрязняющих веществ, которые делают воздух мертвым, чувствуют и выглядят лучше тех, чья жизнь проходит в жизнеотрицающей атмосфере гетто.

Есть и еще один аспект всех этих энергетических явлений, о котором уместно здесь рассказать. Неоднократно уже говорилось о том, как важно прикосновение и телесный контакт для детей и взрослых. Однако мы привыкли считать, что прикосновение может совершаться механически. Но оно может передавать как положительные, так и отрицательные ощущения. Прикосновение теплой руки ощущается совсем иначе, чем холодной. Мы получаем положительные ощущения, когда рука, касающаяся нас, жива, заряжена энергией и чувством. Прикосновение — подобно улице, по которой можно двигаться в двух направлениях. Касающаяся рука также приходит в возбуждение от прикосновения. Чувство есть состояние возросшего возбуждения. Мы соприкасаемся с другим человеком только тогда, когда энергия нашего организма находится в контакте и возбуждает энергию другого организма. И наконец, мы соприкасаемся с самой жизнью только тогда, когда наша энергия или чувство взаимодействует с окружающей нас жизнью.

## Духовность тела

Биоэнергетический анализ подходит к личности и к человеческим проблемам с точки зрения тела и его функций. Появление такого подхода было обусловлено тенденцией западной культуры, которая приравнивала тело к плоти, а ум к духу. В результате ум рассматривался как высший аспект человеческого существования, в то время как телу отводилась низшая и второстепенная роль. Одной из причин такого отношения мог быть факт прямохождения, при котором голова возвышается над всем остальным телом. Но были и другие существенные причины. Человеческий мозг является уникальным явлением. Способность человека рассуждать и мыслить абстрактно все еще внушает нам благоговейный страх. Поэтому для человека казалось логичным отождествить свой ум с Богом.

Познание было настолько важным для развития цивилизации, что, казалось, им можно было оправдать отрицание притязаний тела на равное внимание. Сейчас же мы обнаруживаем, что это было серьезной ошибкой. Хотя тело человека имеет такую же структуру, как и у других млекопитающих, оно все же уникально по многим важным параметрам. Человек является единственным животным, которое в вертикальном положении обладает совершенным равновесием благодаря укрупнению области таза. Вертикальная поза открыла самую уязвимую часть человеческого тела внешнему миру. Оказавшийся в таком положении человек будет больше осознавать свои нежные чувства и будет более способен выражать и получать любовь. Человеческая рука отличается не только обособленной постановкой большого пальца. Ее чувствительность и гибкость поистине поразительны. При наблюдении за игрой

пианиста складывается впечатление, будто его руки двигаются сами по себе. Своим рукам человек обязан высокоразвитой функцией осязания, которая играет очень важную роль в познании реальности.

Сейчас мы наблюдаем рост внимания к телу, и мы постепенно отходим от старого деления, которое рассматривало разум и тело как два отдельных и разных существа. Разум и тело идут рука об руку. Может ли разум существовать отдельно от тела или тело существовать само по себе? Ответ — нет. У греков есть хорошая поговорка на этот счет: в здоровом теле — здоровый дух. Духовность человека не является функцией одного лишь его разума, но его целого существа. Чувство духовности, как и любое другое чувство, представляет собой телесное явление. Представление о духовности — психическое явление. Между ними можно провести такое же различие, которое я раньше провел между убеждением и верой.

Тем не менее мы должны признать, что представление и чувство не всегда совпадают, разум и тело не всегда идут рука об руку на поверхностном уровне. Человек может задействовать разум в деятельности, которая не включает участие его тела. Таким же образом он может совершать телесные движения без ведома ума. Мы знаем, что сознание может напрямую воздействовать на тело и что тело может оказывать влияние на сознание. Примирение этих двух взглядов на взаимосвязь тела-разума, их внешней двойственности и лежащего в основе единства было достигнуто Райхом в его диалектической концепции, которая объясняет как противоположность, так и единство всех психосоматических явлений. Примирение этих явлений показано на следующей диалектической диаграмме (рис. 11).

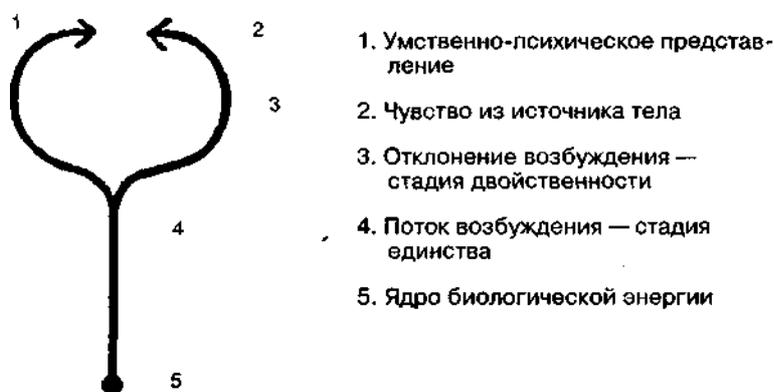


Рис. 11

Эта диаграмма показывает, что на поверхностном уровне психики и соматика воздействуют друг на друга. Однако на более глубоком уровне не существует ни психики, ни соматики, а есть только единый организм, имеющий в своем ядре биологическую энергию. Поток этой энергии или возбуждения заряжает как психику, так и соматику, каждую различным образом. Соматика реагирует на возбуждение каким-либо действием или движением; психика реагирует, создавая образы, которые могут быть как сознательными, так и бессознательными.

По этой диаграмме легко можно увидеть, что бы произошло, если бы человек находился в разрыве с энергетическими процессами своего тела. Он бы оказался отделенным от осознания связи между внутренним ядром своего существования и поверхности. Я изображу это отделение в виде блока в том месте, где поток возбуждения разделяется (рис. 12).

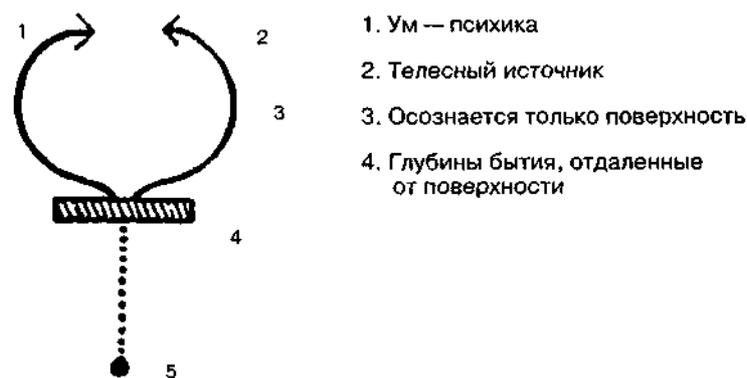


Рис. 12

Действие этого блока также направлено на разделение и изоляцию психической сферы от соматической. Наше сознание говорит нам, что каждая из этих сфер воздействует друг на друга, но из-за блока это воздействие не может протекать настолько глубоко внутри, чтобы мы почувствовали лежащее в его основе единство. Фактически этот блок создает расщепление целостности личности. Он не только отделяет психику от соматики, но также разделяет поверхностные явления от их корней в глубинах нашего организма. С точки зрения опыта он изолирует человека от ребенка, которым он когда-то был, то есть воздвигает барьер между настоящим и прошлым.

Это расщепление нельзя преодолеть при помощи знаний энергетических процессов, которые протекают в теле. Знание само по себе является поверхностным явлением и принадлежит к сфере эго. Человек должен почувствовать поток и ощутить направление возбуждения в своем теле. Однако для этого он должен отказаться от жесткого контроля своего эго, чтобы глубинные телесные ощущения могли достичь поверхности. Сказать это легче, чем сделать, ибо функция контроля как раз и заключается в том, чтобы не дать этому произойти. Ни невротическая, ни шизоидная личность не готова позволить подлинной жизни завладеть ею. Она слишком напугана последствиями, особенно чувством беспомощности, которое неизбежно появится, когда они откажутся от власти и контроля.

Чтобы отказаться от них, нужно обладать верой, но вера у этих людей отсутствует. А при отсутствии веры человеку нужно обладать контролем. Мы должны помнить, что все взрослые проходили через фазу беспомощности в младенчестве. Если бы эта беспомощность не получила дальнейшего развития и если бы их выживание не было поставлено под угрозу, они бы не установили такой контроль, который блокирует в человеке глубинное чувство своего существования. Однако жизнь на поверхности практически бессмысленна, и поэтому так много людей стремятся прорваться сквозь этот барьер. Если им не доступны какие-либо другие способы, они прибегают к алкоголю или наркотикам, чтобы установить хоть какой-то контакт, пусть даже на мгновение, со своим внутренним миром.

В дополнение к страху беспомощности существуют и другие страхи, усиливающие барьер. Люди боятся почувствовать всю глубину своей грусти, которая во многих случаях граничит с отчаянием. Они боятся своей подавленной ярости, подавленной паники или ужаса. Эти подавленные эмоции, словно демоны, затаились под этим барьером, и мы боимся встретиться с ними. Цель терапии заключается в том, чтобы помочь пациенту посмотреть в лицо этим неизведанным страхам и узнать, что они не так страшны, как кажутся. Но он все еще смотрит на них глазами ребенка.

Отпустить контроль эго — значит позволить телу выразиться в произвольном аспекте. Это также значит позволить телу вступить в свои права. Но это как раз то, что не могут сделать пациенты. Они чувствуют, что тело предаст их. Они не доверяют своему телу, у них нет веры в него. Они боятся, что если дадут телу вступить в свои права, то оно раскроет их слабости, разрушит их претенциозность, обнаружит их грусть и даст выход их гневу. Да, оно так и сделает. Оно разрушит фасады, которые люди воздвигли, чтобы скрыть за ними от самих себя и от мира свою подлинную самость. Но в то же время оно откроет новую глубину для их существования и добавит к нему более яркую и насыщенную жизнь, с которой не сравнится никакое богатство мира.

Эта насыщенность есть полнота духа, которую может дать только тело. Это принципиально новое мышление, ибо мы привыкли рассматривать дух как нечто отдельное от тела. Тело рассматривается как материальный объект, в то время как дух — это живая сила, которая пребывает в теле и использует его для своих целей. Здесь у нас возникает то же самое деление, которое причиняет нам беспокойство, когда мы пытаемся понять взаимосвязь ума и тела. Какая же странная злоба вынуждает человека причинять вред себе самому, раскалывая единство своего существования на диссоциированные аспекты?! В своих предыдущих книгах я уже выдвигал некоторые из факторов, которые ответственны за подобное расщепление. Один из них — это жажда власти, которая свойственна личности человека западной культуры. Но эта жажда власти невероятно сложным образом связана с поисками знаний, и очень мало кто из нас готов отказаться от этих поисков. Наша единственная надежда лежит в примирении знания с пониманием.

Карл Юнг предоставил нам то понимание взаимосвязи духа и тела, которое избегает их деления на две части. Он говорит: «Если мы все еще не можем освободиться от старого представления, основанного на антитезе между сознанием и материей, то настоящее положение вещей означает невыносимое противоречие и может даже отделить нас от самих себя. Но если мы сможем смириться с мистической истиной, что дух есть живое тело, ощущаемое изнутри, а тело есть внешнее проявление живого духа, и, таким образом, это кажущееся двойственное существование по своей сути едино, — то

мы сможем понять, почему, пытаясь превзойти современный уровень сознания, мы должны отдавать должное своему телу. Мы также поймем, что вера в тело не может принимать того отношения, которое отрицает его во имя духа» /32/.

Из этого утверждения становится очевидно, что то, что называется духовной жизнью, в действительности является внутренней жизнью тела как антитеза материальному миру, который является внешней жизнью тела.

Хорошо известно, что люди, которые хотят жить более полно на духовном уровне, лишали себя в значительной степени контакта с внешним миром. Отстранившись от его удовольствий, они смогли более полно сосредоточиться на своей внутренней жизни. С другой стороны, те люди, которые сосредоточили всю свою энергию и чувства на внешнем мире, теряют большую часть своей подлинной духовности. Это не представляло такой большой проблемы в прошлом, когда духовные потребности человека адекватно удовлетворялись религиями-организациями. Это представляет серьезную проблему сегодня — не только потому, что вера в религиозные догмы постепенно разрушалась, но также и потому, что люди нашей культуры все сильнее и сильнее привязывают себя к материальному миру.

Чтобы заполнить духовный вакуум, образовавшийся в западной культуре, люди все больше и больше начинают обращаться к различным философским восточным системам. Еще в 1932 году Юнг написал: «Я забыл сказать, что мы упускаем из виду один важный факт, а именно: пока мы с нашей технической оснащенностью и сноровкой опрокидываем устои материального мира Востока, он со своими глубинными знаниями психики ввергает в беспорядок наш духовный мир. Нам еще не приходила в голову мысль, что в то время, как мы пытаемся пересилить Восток снаружи, он, возможно, незаметно подчиняет нас своему влиянию изнутри». Если это понимание и мысли, выраженные Юнгом, были новы для того времени, то сегодня ими уже никого не удивишь. Влияние восточного мышления на нашу молодежь получило широкое распространение, как и те разрушительные последствия, к которым привело это мышление, а именно — широкое употребление наркотиков.

С точки зрения внутреннего и внешнего мира, Восток и Запад представляли два разных подхода к жизни. По причинам, которые нельзя полностью объяснить из-за сложности данной ситуации, но которые скорее всего каким-то образом связаны с перенаселенностью и жесткой классовой или кастовой системой, не допускавшей движение вовне, Восток обратился вовнутрь, чтобы исследовать духовную жизнь человека. Большая степень свободы в ранней западной культуре позволила человеку Запада обратить свой взгляд наружу и исследовать пространство и природу. Неизбежная встреча этих двух великих культур произведет перекрестное оплодотворение идей. Сегодня мы уже наблюдаем эту встречу, но до сих пор мы имеем лишь разнородную смесь, а не синтез.

Отказ от внешнего мира не будет для западного человека подлинной дорогой к духовности, точно так же, как и отказ от духовности не приведет восточного человека к самореализации. Пока продолжает существовать разделение между внутренним и внешним, или между психикой и телом, человек не сможет полностью реализовать свой потенциал как существо, обладающее сознанием. Утверждение Юнга, что примирения между духом и телом нельзя достичь за счет отрицания тела во имя духа, означает, что отрицание духа во имя тела также будет иметь разрушительные последствия. Фактически мы делаем и то, и другое. В наших спортивных состязаниях мы почитаем неодухотворенное тело, а в классах и конторах — бестелесный ум.

На тренировочных занятиях по биоэнергетике мне довелось работать с несколькими выходцами с Востока. Я обнаружил, что они сталкивались со значительными трудностями при проявлении или выражении своих чувств, хотя их чувства находились относительно ближе к поверхности, чем у большинства американцев. Они мне сказали, что у них не принято проявлять свои чувства и что в детстве их стыдили, если они делали это. Мои наблюдения ограничивались лишь небольшим количеством людей, но бесстрастное выражение лица восточного человека давно известно. Хотя открытое проявление чувств не одобрялось в семье, нельзя сказать, что среди ее членов отсутствовали любовь, теплота и понимание. Ввиду перенаселенности и близкого проживания друг с другом в странах Востока сдерживание чувств, может быть, является необходимой культурной адаптацией, чтобы сохранить личную жизнь в неприкосновенности.

Восточного человека привлекает западный образ жизни не только из-за его технологической оснащенности, но, я думаю, в большей степени из-за желания им обрести чувство индивидуальности и свободы самовыражения, которые может предложить ему западная культура. В компании жителей Запада он переживает свой блок в выражении чувств как психический недостаток. Он чувствует себя

ограниченным. Индивидуальность означает самовыражение, что в свою очередь подразумевает выражение чувств. С другой стороны, свобода самовыражения будет относительно бессмысленным обещанием, если чувства были подавлены и недоступны для выражения. Индивидуальность, не наполненная глубоким чувством, является лишь фасадом, образом эго. Стремясь обрести индивидуальность, восточный человек должен быть очень осторожным, если он не хочет пожертвовать своими чувствами ради образа эго.

Чувства — это внутренняя жизнь, выражение чувств — жизнь внешняя. Если выражать все это таким простым способом, то легко понять, что полная жизнь требует богатой внутренней жизни (богатой чувствами) и свободной внешней жизни (свободы выражения). Ни одно из этих качеств по отдельности не может принести полного удовлетворения.

Существует большая разница между духовностью человека, который приносит свое тепло, понимание и симпатию людям, и духовностью аскета, живущего в пустыне и заточающего себя в ските. Духовность, которая отделена от тела, становится абстракцией, точно так же как и тело, лишенное своей духовности, становится просто объектом.

Говоря о духовности и внутренней жизни, не говорим ли мы о чувстве любви, которое связывает человека с человеком, со всей жизнью, с Вселенной и с Богом? Однако многие люди не связывают духовность с этими понятиями. Они будут рассматривать любовь к Богу как духовное чувство, в то время как любовь к женщине — как чувство плоти. В первом случае чувство любви абстрагировано от объекта, в то время как во втором — напрямую связано с ним. Абстрактная любовь может быть непорочна и чиста, так как она не отравлена каким-либо плотским желанием, но, как и чистая идея, не имеющая эмоционального заряда, она не имеет никакого отношения к жизни. Если любовь к Богу также не проявляется в любви к своему ближнему (в том числе и противоположного пола), равно как и ко всем живым созданиям, — она не будет подлинной любовью. И когда любовь не выражается в действии или поведении, она также не будет подлинной любовью, а лишь ее образом. Абстракция представляет такую же связь с реальностью, как и зеркальный образ с предметом, находящимся перед зеркалом. Они могут выглядеть одинаково, но при этом никогда не будут сопровождаться одинаковыми чувствами.

Такие соображения вынуждают нас посмотреть на эти явления с диалектических и энергетических точек зрения. Каждый импульс можно рассматривать как волну возбуждения, зарождающуюся в некоем центре организма и протекающую по определенному пути, который является ее прицелом, по направлению к объекту внешнего мира, который является ее целью. Но истинным будет и то, что каждый импульс есть выражение человеческого духа, ибо дух — это то, что движет нами. Когда поток чувств течет по направлению к голове, он имеет духовное свойство. Мы чувствуем, что возбуждены и находимся в приподнятом настроении. Поток, направленный вниз, имеет чувственное или плотское свойство, поскольку по этому направлению заряд проходит в живот и дальше, к земле, давая нам ощущение расслабленности, заземленности и облегчения.

Жизнь человека пульсирует между двумя полюсами, один из которых расположен в верхней части тела, а другой — в нижней. Между ними можно провести следующее сравнение: когда движение направлено вверх, мы тянемся к небесам, когда оно идет вниз, мы зарываемся в землю. Мы можем также сравнить верхнюю часть с ветвями и листьями дерева, а нижнюю — с его корнями. Так как движение вверх направлено к свету, а вниз — к темноте, мы можем соотнести это с сознанием и бессознательным.

Пульсацию и взаимосвязь между этими двумя полюсами можно показать на диаграмме тела или на диалектической схеме. В теле эти два направления потока проявляются в движении крови, которая, пройдя через сердце, течет вверх, через восходящую аорту, и вниз, через нисходящую аорту (в своей первой книге, «Физическая динамика структуры личности» (эта книга вышла в мягкой обложке под названием «Язык тела»), я приводил тезис о том, что кровь является носителем Эроса, чувства любви). Обычно кровяной поток, движущийся по двум направлениям, сбалансирован; но в определенных ситуациях может преобладать либо одно, либо другое направление. Нам знаком прилив крови к голове в состоянии гнева, а также сильный нижний приток крови к половым органам при половом возбуждении. Мы знаем, что если произойдет слишком сильный отток крови от головы, то это приведет к потере сознания (рис. 13 и 14).

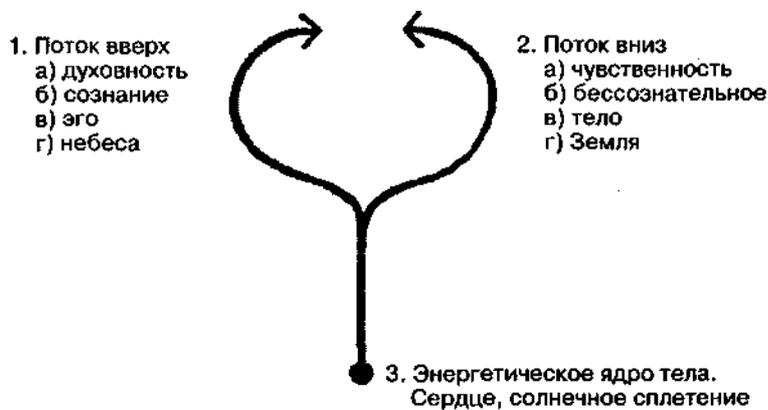


Рис. 13. Диалектическая диаграмма

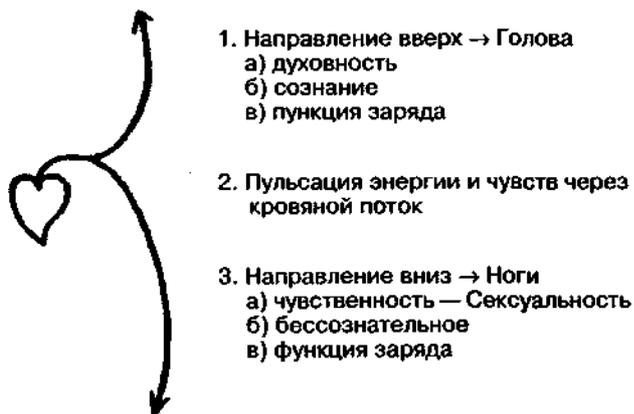


Рис. 14. Диаграмма тела

Если мы ощущаем, что наше тело разделено в срединной секции кольцом напряжения в области диафрагмы, то эти два полюса станут двумя противостоящими друг другу лагерями, а не противоположными концами единой пульсации, движущейся одновременно в обоих направлениях, или конечными точками амплитуды маятника, качающегося между ними. Сейчас уже можно признать тот факт, что некоторая степень диафрагмического напряжения присутствует у большинства людей. Я указывал на это раньше в связи с потерей ощущений в животе, в центре Хара, из-за отсутствия глубокого брюшного дыхания. Так же истинно и то, что некоторая степень «расщепления» свойственна большинству людей западного общества. Следствием такого расщепления или диссоциации двух частей тела стала утрата восприятия единства. Два противоположных направления одного потока превратились в две антагонистичные силы. Поэтому сексуальность будет переживаться как сила, представляющая опасность для духовности; точно таким же образом духовность будет обозначать отрицание сексуального удовольствия. В добавление к этому все другие антитетические парные силы функционирования рассматриваются как находящиеся в конфликте, а не в гармонии. Логика этого анализа становится более понятной, если мы еще раз посмотрим на эти две диаграммы, но уже с изображенным на них блоком, который показывает, где происходит прерывание потока возбуждения (рис. 15 и 16).



Рис. 15. Диаграмма тела

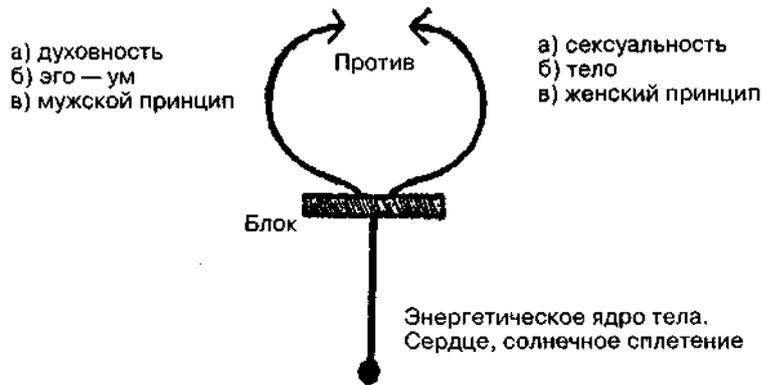


Рис. 16. Диалектическая диаграмма

В течение нескольких лет в моем кабинете висел плакат, изображающий поток чувств в теле. На одной стороне показаны виды чувств, появляющиеся в разных частях тела, когда поток возбуждения, исходящий из сердца, течет полно и свободно. Диаграмма носит схематический характер, но на ней я, насколько мог, максимально точно локализовал эти чувства. Когда отсутствуют какие-либо блоки, прерывающие поток, чувства имеют положительный знак или свойство. На другой стороне плаката изображены чувства, которые развиваются, когда поток блокируется хроническим мышечным напряжением. Прерывается не только сам поток, но и внутри каждой части образуется застой возбуждения, приводящий к образованию плохих чувств с отрицательным знаком. Для удобства и ясности я показал это различие с помощью двух отдельных схем. Линии, которые закручиваются вокруг себя, указывают на модели сдерживания и застоя (рис. 17 и 18).

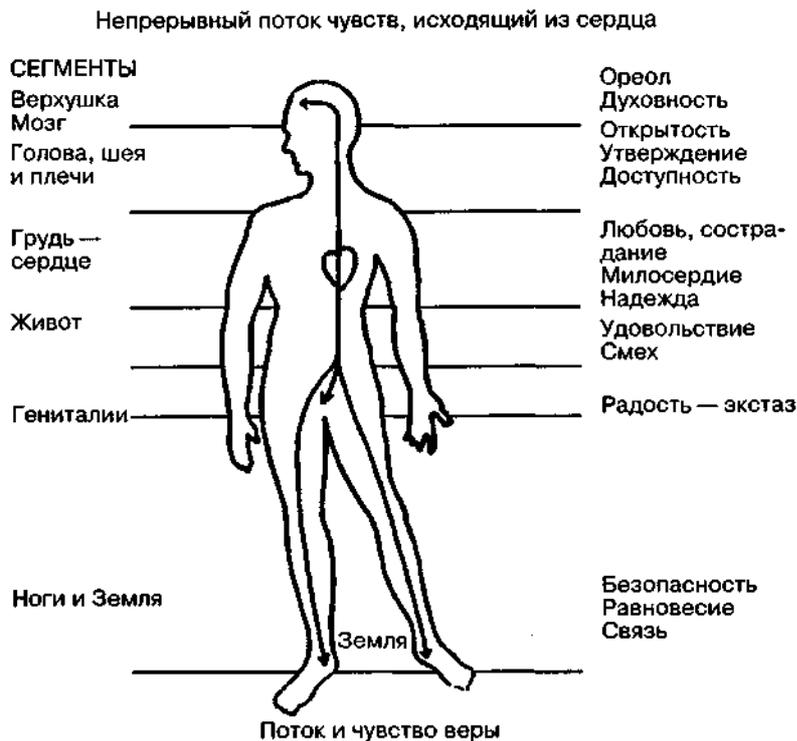


Рис. 17

Поток чувств, прерываемый хроническим мышечным напряжением

БЛОКИ

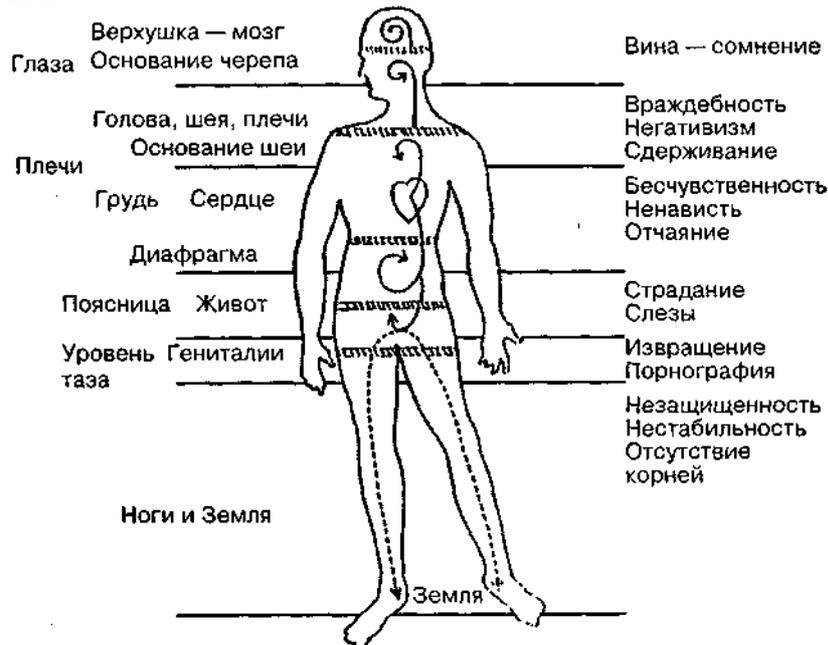


Рис. 18

Чувство веры — это ощущение жизни, которая течет по телу от одного конца к другому, от центра к периферии и обратно. Когда нет блоков или сжатий, нарушающих или искажающих поток, человек ощущает себя как единство, как целостность. Разные аспекты его личности объединены в единое целое, а не диссоциированы друг от друга. Он не является человеком, чья духовность противостоит его сексуальности или чьи сексуальные влечения в субботу вечером сменяются духовными чувствами в воскресенье утром. Он не из тех, кто говорит одно, а делает другое. Его сексуальность есть выражение его духовности, потому что она выражает акт его любви. Его духовность имеет земное свойство, ибо он чтит сам дух жизни, который проявляется во всех земных созданиях. Он не тот человек, чей дух доминирует над телом, как и не тот, чье тело лишено духа.

Но не менее важным является его чувство целостности. Он вышел из прошлого, существует в настоящем, но одновременно принадлежит и будущему. Эта последняя мысль может показаться странной тем, кто придерживается столь популярного в наше время мнения о том, что важно только то, что происходит здесь и сейчас. Однако я придерживаюсь другой мысли, что жизнь — это непрерывно продолжающийся процесс постоянного раскрытия возможностей и потенциалов, которые кроются в настоящем. Но без какой-либо надежды и привязанности к будущему человеческая жизнь застыла бы в своем развитии, как это происходит с людьми, находящимися в депрессии. С биологической точки зрения каждый организм привязан к будущему через зародышевые клетки, которые он содержит в своем теле.

Чувство целостности носит также горизонтальный характер. Мы связаны энергетически и метаболически со всеми живыми существами на земле, начиная от земляных червей, вентилирующих почву, и заканчивая животными, обеспечивающими нашу повседневную пищу. Ощущение этой взаимосвязи и действие в соответствии с ней — вот что является отличительными чертами человека веры, человека, который обладает верой в жизнь. Его вера так же сильна, как и его жизнь, потому что она (вера) служит выражением внутренней жизненной силы. Людей с подлинной верой отличает качество, которое мы все легко узнаем. Это грация. Человек веры грациозен в своих движениях, потому что его жизненная сила течет легко и свободно через его тело. Его манеры также грациозны, потому что он не озабочен своим эго или интеллектом, своим социальным статусом или властью. Он един со своим телом, а через него — со всей жизнью, со Вселенной. Его дух горит, сверкая внутренним пламенем жизни. В его сердце есть место для каждого ребенка, ибо каждый ребенок — это его будущее. Но он также чтит стариков, ибо они являются источником его существования и основой для его мудрости.

1. Lowen Alexander. *Pleasure: A Creative Approach to Life*. N.Y., 1970.
2. Fenichel Otto. *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*. N.Y., 1945.
3. Durchheim Karlfried. *Hara, the Vital Centre of Man*. London, 1962.
4. Lowen Alexander. *The Betrayal of the Body*. N.Y., 1968.
5. Klein Melanie. *Mourning and Its Relation to Manic-Depressive States*, *The International Journal of Psychoanalysis*, Vol. 21, part 2, 1946.
6. VcKinney W. F., Sisuomi Jr. S. J. and Harlow H. F. «*Studies in Depression*», *Psychology Today* (may, 1971), p. 62.
7. Bowlb J. *Childhood Mourning and Its Implication for Psychiatry*. *The American Journal of Psychology*, Vol. 128, No. 6, 1961.
8. Sandor Lorand M. *The Technique of Psychoanalytic Therapy*. N.Y., 1946.
9. Rheingold J. C. *The Fear of Being a Woman*. N.Y., 1964, p. 141.
10. Wornor Ester. *Seven Days to Lomaland*. N.Y., 1967, pp. 156—158.
11. Neumann Erich. *The Origins and History of Consciousness*. N.Y., 1954.
12. De Saint-Exupery Antoine. *Wind, Sand and Stars*. N.Y., 1939.
13. Montagu Ashley. *Touching: The Human Significance of the Skin*. N.Y., 1971, p. 106.
14. Erikson Erik H. *Childhood and Society*. N.Y., 1950, p. 71.
15. *Ibid*, p. 72.
16. *Ibid*, p. 139.
17. Newton Niles. *Interrelationship Between Various Aspect of the Female Reproductive Role: A Review*. Доклад, прочитанный на заседании Американской психологической ассоциации 5 февраля 1971 года.
18. Schwab John J. *A Rising Incidence of Depression, Attitude*, Vol. 1, No2. 1970.
19. Fromm Erich. *The Crisis of Psychoanalysis*. N.Y., 1970, p. 45.
20. *Ibid*, p. 73. 21. *Ibid*, p. 36.
22. Freud S. *The Future of an Illusion*. N.Y., 1953, p. 4.
23. *Ibid*, p. 95.
24. Lowen Alexander. *The Betrayal of the Body*. N.Y., 1968, p. 6.
25. Lowen Alexander. *The Physical Dynamics of Character Structure*. New York: Grune and Stratton, 1958; *The Language of the Body*. New York: Macmillan, 1971.
26. Van Der Post Laurens. *The Lost World of the Kalahari*. N.Y., 1968, p. 231.
27. Jones Ernest. *The Life and Work of Sigmund Freud*. Vol.1. N.Y., 1953, p. 256.
28. Reich Wilhelm. *The Function of the Orgasm*. N.Y., 1944.
29. Pierrakos John C. *The Energy Field of Man, Energy and Character*. *The Journal of Bioenergetic Ressearch*, Vol. 1, No 2, 1970, p. 60.
30. Pierrakos John C. *The Rhythm of Life*. N.Y., 1966, p. 32.
31. Pierrakos John C. *The Energy Field of Plants and Crystals; Energy and Character*, Vol. 1, No 2, 1970, p. 21.
32. Jung Carl. *Modern Man in Search of a Soul*. N.Y., 1933, p. 253.