

Ф.Е.ВАСИЛЮК

**ПСИХОТЕХНИКА
ПЕРЕЖИВАНИЯ**

Учебное пособие

МОСКВА 1991

Жизнь есть требование от
бытия смысла и красоты

А. Ухтомский

I. Переживание - это...

...Это святая святых человеческой души. Когда что-то стряслось в вашей жизни, об этом могли знать другие люди, могли даже понимать и сослуживать, но мог ли кто-нибудь знать, как вы внутри переживаете произошедшее, как вы ощущаете боль, тоску и вину, какие образы и мечты кружатся в вашей голове, как стучат в висках вопросы "почему мне...", "за что...", "ах, если бы я тогда..."? Кто, кроме вас, мог заметить, когда вдруг возник первый проблеск облегчения, как стало легче дышать, стал светлее мир, возродилось желание действовать, и жизнь вновь наполнилась смыслом? Вы переживали страдание и пережили его.

Но что такое переживание? Поток ли это чувств и мыслей, который проходит через наше сознание, пассивно претерпевающее происходящее, или мы что-то делаем, производим какую-то работу, иногда незаметную для самих себя, чтобы либо вызвать в себе те или другие состояния, либо избавиться от них? Это непростой вопрос.

Внутренний опыт показывает, что переживания возникают в нас произвольно, независимо от нашего решения. Попробуйте прямо сейчас вызвать в себе тревогу, старайтесь изо всех сил, говорите себе: ты должен ужасно растревожиться, волнуйся, тревожься, еще сильнее!.. Думаю, тревоги не возникло. Прямо намерение ощутить какое-то чувство как бы парализует на время способность испытывать его. Тот, кому все же удалось ощутить тревогу, скорее всего, действовал

иначе: может быть, он вспомнил свой класс, голос учителя: "к доске пойдет... к доске пойдет...", нависшую тишину, напряженные шеи и заклинания внутренним шепотом: "лишь бы не меня, лишь бы не меня". А может быть, в голове промелькнуло воспоминание о стадионе: до забега - несколько секунд, рядом будет бежать эта красная майка; линия старта, поднята рука с секундомером: "На старт!.. Внимание!..". Есть тысяча надежных способов растревожить себя - для этого нужно мысленно перенестись в тревожную ситуацию.

НЕЛЬЗЯ ПРЯМО ВЫЗВАТЬ В СЕБЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ, НО МОЖНО СОЗДАТЬ СИТУАЦИЮ (РЕАЛЬНУЮ ИЛИ ВООБРАЖАЕМУЮ), КОТОРАЯ ВЫЗОВЕТ ЭТО ПЕРЕЖИВАНИЕ

Из этого важнейшего закона психологии вытекают правила психотехники переживания:

1. Если вы хотите избавиться или ослабить какое-то нежелательное состояние, попытайтесь сделать прямо противоположное - вызвать или усилить его ощущение.

Это правило сформулировал знаменитый австрийский психотерапевт Виктор Франкл и назвал его принципом "парадоксального намерения". Вот какое письмо получил однажды Франкл из Сан-Диего от некоего Адольфа Спенсера:

"Через два дня после того, как я прочел Вашу книгу "Человек в поисках смысла", мне представился случай подвергнуть логотерапию проверке. В университете я посещаю семинар по Мартину Буберу, и во время первого занятия я активно выступал, считая, что должно быть сказано прямо противоположное тому, что говорили другие. Вдруг мне пришел в голову случай с врачом, который консультировался у Вас по поводу своего страха перед потовыделением, и я подумал, что ведь у меня, по сути, такая же ситуация. Я не очень высокого мнения о психотерапии, и в особенности о логотерапии. Тем более, однако, эта моя ситуация показалась мне уникальной возможностью испытать на деле парадоксальную интенцию. Что Вы посоветовали тог-

да Вашему коллеге? Для разнообразия ему было рекомендовано постараться продемонстрировать людям, как хорошо он может потеть; - как написано в Вашей книге: "Пока из меня вышел лишь I литр пота, теперь же я хочу пропотеть на 10 литров". И продолжая свое выступление на семинаре, я сказал самому себе: "Ну-ка, Спенсер, покажи хоть раз своим коллегам, что значит потеть! Только, по-настоящему, не так, как сейчас. Ты должен потеть намного сильнее!" Прошла пара секунд, не больше, и я заметил, как высыхает моя кожа. Я не мог не рассмеяться про себя. Ведь я не был готов к тому, что парадоксальная интенция подействует, и к тому же немедленно. Черт подери, сказал я себе, в этом, должно быть, что-то есть, в этой парадоксальной интенции, - она сработала, причем я ведь так скептически отношусь к логотерапии!"*

Второе правило требуется в прямо противоположной ситуации:

2. Если вы хотите сохранить или усилить какое-то переживание, направьте свое внимание на объекты, людей и действия, которые вызывают в вас это состояние.

Это - два приема, относящиеся к большой и интереснейшей области, которой стоит дать имя "психотехника переживания".

Кого-то может смутить соседство слов "переживание" и "техника", и тогда стоит вспомнить, что исконный смысл греческого "техне" - искусство, мастерство, умение. Иными словами, психотехника переживания - это искусство переживания.

Для психотехники переживания важны оба смысла понятия переживание - испытывание и преодоление. Сравните: "переживать страх" - "пережить утрату". В первом случае речь о том, что человек чувствует, ощущает, во втором - о какой-то внутренней работе, которую

* Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990, С. 345.

он должен проделать, чтобы выдержать, восстановить душевное равновесие, принять неизбежное, перестроить планы и надежды, найти смысл в новой жизненной ситуации. Смысл, собственно, и есть главный продукт такого переживания-работы. Пережить - значит, восстановить потерявшийся или создать новый смысл.

Работа переживания, как всякая работа, включает в себя и внутренние процессы (мысли, чувства, воспоминания), и внешние (поклоны молящегося, дневниковая запись), но важнейшим из всех остается процесс переживания-испытывания. Для того, чтобы пережить, приходится много переживать.

Хотя наши переживания текут, на первый взгляд, самопроизвольно и независимо от нас, это именно мы их исполняем, именно мы морщим лоб, кривим губы, воздеваем руки к небу, в сотый раз прокручиваем в голове оскорбительную сцену и крепким задним умом подыскиваем достойный ответ, именно мы в какой-то момент находим силы простить, смириться, начать сначала. Это - область настоящего творчества и искусства. Скажите, разве "Попытка ревности" М. Цветаевой - это не попытка творчески пережить ревность (и испытать, и выразить испытанное, и тем справиться, изжить)? А когда ревновали вы, разве картины мести, которые вы рисовали в своем воображении - это не настоящее произведение искусства, которое, появившись на экране в видеосалоне, держало бы зал в напряжении до конца сеанса?..

В психотехнике переживания, как в любом искусстве, есть множество разных жанров, разных школ и направлений, древнейшие шаманские традиции неожиданно пересекаются с современнейшими методами программирования собственного мозга как компьютера; игра с внутренними образами вдруг оборачивается серьезнейшим методом при лечении рака и сахарного диабета, работа со своими сновидениями позволяет достичь успеха в бизнесе...

Из всего этого многообразия целей и методов для данной брошюры

мы выбрали одно: рассмотреть несколько полезных психотехнических приемов, позволяющих пережить тягостные события, уже отошедшие в прошлое, но продолжающие беспокоить и тревожить нас.

II. Психотехнические методы творческого переживания прошлого

Методики и приемы, о которых пойдет речь, являются частями общего метода автобиографии. Автобиографический метод помогает человеку осуществить эстетическое переживание тех или других обстоятельств своей жизни.

Что такое эстетическое переживание? Прежде всего определим его место среди других видов переживаний. Мы выделяем 4 основных типа переживаний: гедонистическое (подчиняющееся принципу удовольствия), реалистическое, ценностное и творческое (см. Васильев Ф.Е. Психология переживания. М.: МГУ, 1984). Ценностный тип включает в себя множество процессов - от элементарного обесценивания недостижимого ("виноград зелен") до сложнейших перестроек всей ценностной системы человека. Эти процессы можно классифицировать по содержанию тех ценностей, которые они реализуют. Так, Добру соответствует этическое переживание, скажем, переживание проступка через искупление вины. Переживание, отвечающее Пользе, можно назвать прагматическим: например, попытка найти практическую выгоду в самом неудачном стечении обстоятельств ("нет худа без добра"), тем смиряясь с ударом судьбы. Красоте соответствует эстетическое переживание. Понятно, что говоря об автобиографии как методе психологической помощи и самопомощи, мы имеем в виду не те эстетические переживания, которые человек, пытаясь отвлечься от своих проблем, испытывает в зрительном зале. Дело идет об эстетической работе над своей собственной жизнью, работе, пытающейся преобразовать ее по законам красоты.

Вслушаемся в строки Мандельштама:

Но чем внимательней, твердыня *Notre Dame*,
Я изучал твои чудовищные ребра,
Тем чаще думал я: из тяжести недоброй
И я когда-нибудь прекрасное создам.

Автобиография как метод переживания и есть попытка из неизбежных в жизни каждого неудач, потерь, падений и страданий, — из "тяжести недоброй", — создать прекрасное.

Задачи. Сверхзадачей этого метода психологической помощи является достижение целостности личности. В психологии нередко говорят, что личность — это целостная система. Но при этом часто забывают, что целостность не дана человеку сама собой, это не данность, а заданность, постоянно стоящая перед нами задача увязывания в живое единство подвижного многообразия порой противоречивых целей и мотивов, отношений и установок, взглядов и поступков. Целостность должна вновь и вновь отсоединяться у бытия^х.

Единая задача непрерывного воссоздания целостности по-разному высвечивается в различных временных проекциях. В психологическом настоящем она предстает как проблема разрешения мотивационных конфликтов; по отношению к психологическому будущему как проблема формирования целостного замысла жизни, единой жизненной стратегии; по отношению к прошлому — как проблема строительства Истории собственной жизни. Эти проблемы переплетены и взаимосвязаны. Так, например, делая важный жизненный выбор, который может повернуть всю жизнь, приходится в поисках уверенности и углубляться в прошлое, и переноситься в будущее. И все же, несмотря на эту тесную взаимо-

^х Говоря "отсоединяться у бытия", мы невольно полагаем, что именно бытие, а не сознание и воля — источник хаоса, нецелостности, распада. Но это непростой философский вопрос: может быть, как раз сознание и воля приносят разложение в жизнь, и тогда путь обретения целостности состоял бы в том, чтобы дать проявляться бытию, устраняя, смиряя влияние сознания и воли.

связь, анализируя метод автобиографии, мы выделим как отдельную задачу переживание прошлого.

В беседах с обратившимися за психологической помощью людьми часто приходится сталкиваться с болезненной зависимостью их поведения и эмоциональных реакций от давно прошедших событий. Вот женщина, потерявшая несколько лет назад дочь. Добрый человек, она со страхом замечает в себе приступы раздражения и даже ненависти к молодым девушкам. Она не может причесаться, красиво одеться, вообще сделать что-нибудь приятное для себя из-за острого чувства вины перед погибшей дочерью. Вот средних лет мужчина, у которого постоянные конфликты на работе. Он, как выяснилось в анализе, пытается, сам того не замечая, в отношениях с начальством решать проблему независимости, которую он не разрешил в детстве в сложных отношениях с отцом. В этих случаях прошлое как бы паразитирует на настоящем, захлестывает его, взгляд человека затуманивается, он видит сегодняшний день, сегодняшние задачи сквозь завесу вчерашнего, и в силу того, что его восприятие лишено свежести, его действие лишается реалистичности.

Не менее болезненны случаи, когда прошлое, наоборот, полностью отрывается от настоящего. Так произошло, например, с героем Достоевского. Преступление, совершенное Раскольниковым, не могло совместиться в сознании героя со всей его прошлой жизнью, и в результате начинается разложение сознания, распад исторической ответственности, временного единства личности.

Раскольников стоял на мосту, где не раз останавливался раньше. "Уже одно то показалось ему дико и чудно, что он на том же самом месте остановился, как прежде, как будто бы и действительно вообразил, что может о том же самом мыслить теперь, как и прежде, и такими же прежними темами и картинами интересоваться, какими ин-

тересовался... еще так недавно. Даже чуть не смешно ему стало, и в то же время сдавило грудь до боли. В какой-то глубине, где-то чуть видно под ногами, показалось ему теперь все это прежнее прошлое, и прежние мысли, и прежние задачи, и прежние впечатления, и вся эта панорама, и он сам и все, все..."

Итак, порой человек как бы перестает владеть своим прошлым, более того, иногда прошлое овладевает человеком. Задача личности в противовес этому состоит в овладении своим прошлым.

Психологическое прошлое. Но возможно ли это? Ведь у нас нет машины времени, и мы ничего не можем изменить в том, что уже произошло. Сказанное слово не вернуть, в совершенном поступке уже ничего не подправить. Нельзя два раза войти в одну и ту же реку...

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно понять, а как, собственно, существует наше прошлое.

Проведите небольшой психологический эксперимент. Прикройте глаза, расслабьтесь, понаблюдайте за своим дыханием, после того, как вы отсчитаете 5 вдохов и выдохов, вспомните ваш вчерашний день, выберите из него любой эпизод и восстановите его в памяти как можно подробнее.

Я не знаю, вспоминали ли вы то, что видели вокруг себя, звуки, которые звучали вчера, появились ли у вас отголоски тех ощущений, которые вы испытывали вчера; не знаю, насколько ваши воспоминания были живыми, но думаю, сам способ воспоминания был таким: вы представляли все так, как если бы вы были там, во вчерашнем дне, и смотрели на мир вчерашними глазами, из того места, где вы вчера находились, как бы забыв на несколько секунд, что уже - сегодня, и вы вспоминаете о вчерашнем, а не живете во вчерашнем.

Это очень важный психологический факт: первичные, "сырые" воспоминания содержатся в нашем сознании в психологическом времени "здесь-и-теперь", то есть я вспоминаю о прошлом, как бы проваливаясь в него, и там воспринимаю его как настоящее. Получается, что

мы, может быть, чаще, чем хотелось бы, входим в одну и ту же реку. Именно этим объясняется такая сила влияния на нас прошлого, которого, казалось бы, уже нет.

Давайте проведем еще один психологический опыт, который сразу же покажет возможности влияния на свои чувства с помощью даже небольшой обработки первичных, "сырых" воспоминаний.

Инструкция^к: Закончив чтение этой инструкции, нужно снова прикрыть глаза, расслабиться и прислушаться к своему дыханию. Теперь восстановите какой-нибудь эпизод, в котором вы видели что-то неприятное для вас, слышали это или ощущали... Оставаясь в этой ситуации на том месте, где вы находились тогда, выберите какое-нибудь другое место внутри той же ситуации, откуда можно было бы понаблюдать за происходящим, в том числе видеть себя самое. Выбрали? Теперь перенеситесь на это место и оттуда посмотрите на окружающее и на себя. В какой одежде вы себя видите? В какой обуви? Видите ли вы себя вблизи или издалека? Сбоку, в профиль, спереди или сзади? Любопытно бывает взглянуть на себя сверху... Как изменились ваши чувства? Если они стали более приятными для вас, позвольте своей памяти содержать воспоминания об этом эпизоде именно в таком новом виде.

Надеюсь, в ходе этого простейшего опыта вы почувствовали, какими обладаете возможностями влиять на свое сознание и эмоции.

Попытаемся теперь внести определенную систему в многообразие психотехнических приемов и методов переработки своих воспоминаний. Для этого нам понадобится рассмотреть, что такое

Психологическая ситуация. Представьте, что вы находитесь на улице и видите, как один человек ударил другого. Какие чувства это у вас вызывает? Назовите их про себя, прежде чем продолжить чтение.

С уверенностью можно сказать, что эти чувства зависят от психологической ситуации, которую вы вообразили. Главная фигура, определяющая психологическую ситуацию - это вы сами, то есть субъект психологической ситуации. К то он, к а к о й он, г д е он и прочие характеристики субъекта радикально меняют всю

^к Хорошо, если инструкцию вам прочтет кто-нибудь из близких. Чтение должно быть неторопливым, размеренным, по порциям. Переходить к следующей части инструкции нужно только тогда, когда занимающийся кивком подтвердит, что выполнил предыдущее.

ситуацию. Станьте на минуту актером и проверьте это утверждение: вообразите, что перед вами та же сцена "человек ударил другого", но вы - милиционер (фуражка немного сжимает лоб, поскрипывают ремни, на боку чувствуется тяжесть кобуры с пистолетом, пальцы сжимают резиновую палку)... Теперь вы - фотокорреспондент журнала "Ньюс уик" в СССР. Скоро вам возвращаться в Нью-Йорк. Вы работали здесь полгода, видели разное, сделано много кадров, вот еще один - уличная сценка: "человек ударяет другого". Выберите нужный ракурс. Теперь станьте снова собой и взгляните на ту же сцену. Меняется ли восприятие ситуации? Мысленно измените свой рост, станьте карликом ростом 50 см. Отметьте свои чувства. Наоборот, превратитесь в гиганта, великана, самые высокие из прохожих едва достают вам до пояса. Как воспринимается теперь та же сцена? Проверьте еще, как влияет на психологическую ситуацию местоположение: сначала представьте, что вы видите происшествие совсем вблизи... потом - с далекого расстояния.

Вторая ключевая фигура психологической ситуации - объект, то, что видит, слышит, чувствует субъект. Мне трудно догадаться, каким именно был "объект" в вашей воображаемой ситуации, но если представить, что это верзила толкнул женщину - это для вас как наблюдателя создаст одну ситуацию; если представить, что он вытолкнул ее буквально из-под колес машины, а сам уже не успел уклониться, и машина зацепила его - у вас как наблюдателя будут совсем другие чувства. Подберите сами еще один "объект", который соответствует описанию "один человек ударил другого", но создает для наблюдателя совсем другую психологическую ситуацию.

Третий фактор, формирующий ситуацию - контекст. Контекст - это знаковая система, которая определяет, какое значение субъект приписывает объекту. Контекст может задаваться на полюсе

субъекта: так было, когда вы примеряли милицмейскую фуражку - все должно было восприниматься в контексте правопорядка. Он может быть задан и на полюсе объекта: представьте, что вся эта сцена проходит в плотном кольце кинооператоров, осветителей, ассистентов режиссера. Звучит голос "дубль пятый", и уже в пятый раз на ваших глазах "один человек ударяет другого". В контексте киносъемок мы превращаемся в зевак: просто любопытно, и смысл всей ситуации совершенно иной.

Есть еще один, четвертый фактор, влияющий на психологическую ситуацию - это слово. О многих событиях мы узнаем не из собственных наблюдений, а из рассказов других людей. Наша порядком измученная ситуация "человек ударяет другого" с самого начала появилась в вашем воображении под влиянием слов. Почувствуйте, как изменилась бы ситуация (воображаемый объект, контекст, ваша собственная позиция субъекта), если бы первоначальная формулировка была:

один человек	дубасит	другого
"-"	мутузит	"-"
"-"	избивает	"-"
"-"	шандарахает	"-"
"-"	отбивается от	"-"

Итак, в психологической ситуации можно выделить четыре ключевых момента - субъект, объект, контекст и слово (или словесное описание), изменение каждого из которых влечет за собой изменения всех остальных и всей ситуации в целом.

Психотехнические преобразования ситуации

В рамках курса "Практическая психология творчества" вы выполняли экспериментально-методическое задание "Автобиография как метод психотерапии". Теперь, зная основные структурные элементы психологической ситуации, нетрудно догадаться, какие психотехнические

преобразования были запрограммированы в этом задании. При работе с воспоминанием А нужно было изменить объект, при работе с воспоминанием В – контекст, при переработке воспоминания В предполагалось, что будет изменен субъект психологической ситуации.

Изменение объекта. Вспомните, как вы описывали события А, а затем в следующем описании меняли какие-то внешние детали и обстоятельства, которые вас окружали когда-то. Каков был результат?

Это только одно из тысяч возможных изменений объекта. Когда вам досаждают навязчивые мысли о какой-то неприятной ситуации и вы ничего не можете с этим поделать, и думается – разве я могу изменить реальность: так было и так я помню, – то стоит обратить внимание на то, что это – в а ш е в о с п о м и н а н и е. Ваше, а не чье-либо другое, и воспоминание, а не наблюдение. Чтобы убедиться в этом, позвольте себе немного подурочиться: представьте человека, о котором вам крайне неприятно вспоминать. Мысленно пририсуйте ему кошачьи усы и ослиные уши. Как он вам теперь? Не хотите ли примерить на него короткие штанишки, как у Карлсона? Можно с пропеллером. Нажмите на пуговицу-кнопку – моторчик начинает жужжать, он улетает на крышу.

Оставьте его там, а сами подивитесь своим способностям. Ваша психика – замечательный прибор. Например, если вы хотите испытать страх, вовсе не обязательно откладывать в сторону эту брошюру, можно просто представить, что вы идете в полном одиночестве по лесу, начинает темнеть, становится свежо и прохладно, за деревьями мерцает огонек – ближе, ближе; поляна, в лунном свете таинственный дом с темными окнами; в одном из окон блеклый свет свечи, дверь приоткрыта, если ее толкнуть – она скрипнет, и в тишине леса ухнет в ответ филин; из глубины дома – шепот, чтобы пробраться в темноте – рукой по шершавой стене, нога осторожно нащупывает путь, и

когда она наступает на что-то мягкое и скользкое, сзади кто-то трогает вас за плечо.

С помощью вашей психики вы можете несколько раз в день ставить себя на вершину отвесной скалы, втискивать в замкнутое пространство, воображать, что на вас несется машина. Опыты можно считать успешными, если на эти возникающие на внутреннем экране картинки отозвалось ваше тело – учащенным ли сердцебиением, дрожью в поджилках, затрудненным или ускоренным дыханием или неприятными ощущениями в желудке. Если вы считаете, что жизнь в недостаточном количестве снабжает вас отрицательными эмоциями, психика всегда может восполнить дефицит.

Психику сейчас любят сравнивать с компьютером. У этого компьютера потрясающие возможности: он может не только вызывать негативные эмоции, но и устранять их. Выберите воспоминание с неприятным объектом и проверьте, какой эффект вызывают операции, которые есть в меню вашего компьютера. Он может:

- изменить размеры воспринимаемого объекта;
- изменить его форму (сжать, растянуть, изогнуть и т.д.);
- перекрасить в любой цвет (даже в тот же, что и фон, так что объект и фон сольются) и раскрасить в любой узор;
- добавить детали или убрать их;
- неподвижный образ можно заставить двигаться (взмах волшебной палочки – и досадивший вам начальник начинает вальсировать, шаркает ножкой, ползает по-пластунски под строгим взглядом старшины: "Выпуклые места – при-жать!" Ну, помилосердствуйте, поднимите несчастного, водрузите снова за начальственный стол. С него довольно);
- создать звуковые эффекты (персонажам ваших воспоминаний можно раздать любые голоса, заставить их декламировать, шептать, музы-

кально свистеть. Все мелодии, скрипы, всхлипы, цоканье, рулады, крики, шорохи и пр. - все у вас под рукой).

Опыт мирового кино, живописи, мультипликации, музыки - в вашем распоряжении. Сделайте из объекта вашего воспоминания маленький шедевр. Удачи!

Изменение субъекта. Когда вы меняете объект своего воспоминания, вы меняетесь сами, меняется тот, кто "смотрит" на этот объект. Если даже недосуг было сделать из объекта маленький шедевр, представьте на минуту, что вы сделали. Какими глазами вы будете смотреть на него? Глазами Мастера, любящегося творением своих рук.

Но можно и прямо изменять субъекта вашего воспоминания. Именно это вы и делали, работая с воспоминанием В. Вам пришлось побывать и прототипом рассказа о событиях В, и рассказчиком, и писателем, слушающим рассказ, а затем пишущим свой собственный, и актером-чтецом, и художником-иллюстратором. При каждой смене субъекта менялся и объект: в самом деле, когда вы действительно участвовали в событиях В, перед вами были какие-то предметы, люди, обстоятельства, но не было вас самого. Когда вы были рассказчиком, то вашим объектом были эти обстоятельства и еще - вы сами, погруженный в них. Объектом психологической ситуации писателя был уже этот рассказчик, рассказывающий о человеке в ситуации В. Это напоминает матрешку.

Писатель, чтец, художник... Почти как: "На золотом крыльце сидели царь, царевич, король, королевич, сапожник, портной..." Детские игры! Разве это может что-то реально изменить? Да! Знайте: когда вы думаете о собаке, у вас работают одни отделы мозга, когда рассказываете о той же собаке - совсем другие, пишете о ней - третьи, рисуете - четвертые. До сих пор вы не использовали и сотой доли возможностей вашего мозга.

Изменение контекста. Психотехнические изменения контекста ситуации могут быть самые разные. Мы отдельно не будем рассматривать преобразования ситуации с помощью изменения ее словесного описания, поэтому хочу привести пример, в котором одно-единственное слово так резко изменило контекст, что преобразилась не только психологическая ситуация, но и реальное поведение человека.

Очередь. Помятый молодой продавец в грязном халате, ненавидящий эту толпу, эту жизнь, эти весы, эти яблоки. Хамство в нагрузку к обвесу, но никто не ропщет, яблок мало. Взвешены яблоки красивой молодой женщине, но продавец занялся чем-то своим, скидая, пока она, как и все предыдущие, сама переложит свой товар в пакет. Женщина держит раскрытый пакет и с интонациями заждавшейся герцогини молвит продавцу: "Сударь!" Происходит маленькое чудо: лицо его разглаживается, осанка становится прямой, и он, слегка загнипнотизированный, перекладывает покупку в ее пакет. Одно слово ввело его в такой контекст, где иное поведение невозможно. "Товарищ продавец" не задумываясь обругал бы "гражданку", а "сударь" - не может отказать "даме".

В выполненном вами экспериментальном задании предлагалось использовать прием "глубоководного погружения". О каком изменении контекста здесь идет речь?

С помощью этого приема прошлое включается в контекст настоящего, и так возникает История. Первичные, "сырые" воспоминания, особенно неприятные, как уже говорилось, существуют в странном виде. Мы либо психологически "проваливаемся" в это прошлое, в "тогда" ("приближающееся лицо", "распахнутые глаза") и начинаем его ощущать как настоящее, как "теперь", либо вспоминаем о событиях очень схематично, скорее, знаем о том, что где-то в глубине есть воспоминание о них, но стараемся "не ворошить" прошлое. И в том,

и в другом случае прошлое еще не пережито, еще не переварено, не превратилось в опыт, в Историю. Чтобы возникла История, нужно не проваливаться в прошлое и не отворачиваться от него, а включить его в контекст настоящего живым, ярким и в то же время душевно переработанным. Как этого достичь – описано в экспериментальном задании. Суть метода состоит в том, чтобы ярко осознать текущий момент и, как бы удерживаясь за сознание настоящего, погрузиться в прошлое, заново побывать там, потом вспомнить несколько эпизодов в промежутке между основным событием и настоящим временем, чтобы по этим эпизодам, как по ступенькам, вернуться из прошлого в настоящее, и снова обосновавшись в нем, зафиксировать, что это я сейчас здесь вспоминаю о том, что происходило тогда. И именно вы, и именно сейчас, читая именно эти строки, можете осознать все, что захотите: и ритм собственного дыхания, и то, как воздух, входя в ноздри, чуть-чуть согревает крылья носа, и как движутся ваши глаза по строчкам, – все это происходит прямо сейчас, и прямо сейчас вы можете вспомнить то давнее тягостное событие и подумать: от того события меня отделяет вереница дней, часов, минут, и находясь здесь, читая эти строки, я могу немного более спокойно вспоминать происходившее.

Всячески поддерживать свое присутствие в настоящем, как бы щипать себя, не давая погружаться в прошлое, нужно тогда, когда это прошлое эмоционально сильно и грозит захлестнуть вас. Но бывает и противоположный случай, когда нужно восстановить давно забытое прошлое. Особенно это может понадобиться, если вы решили написать свою автобиографию и трудно вспомнить, что происходило, когда вам было 8 лет. Но что-то важное, что-то важное. Попросите кого-нибудь прочитать вам медленно, с паузами, следующее упражнение, взятое из книги Джейн Рейнвотер "Как стать психотерапевтом

для самого себя"^{*}:

Возрастная регрессия

Займите удобное положение.

Закройте глаза.

Сосредоточьте ваше внимание на дыхании... грудная клетка поднимается... грудная клетка опускается... поднимается... опускается...

Теперь вообразите белый экран.

Пусть на экране появится число, то самое, сколько вам лет...

Теперь – на единицу меньше...

Теперь еще на год меньше...

На год меньше...

На год меньше...

На год меньше... (И так далее, пока не достигнете нужного вам года. Возьмем для примера 8 лет).

Вообразите, что вам снова восемь лет... Почувствуйте себя в восьмилетнем теле...

Обычный будний день, и ты только что проснулся... Лежа в своей кровати, что ты видишь в комнате?.. Какие чувствуешь запахи?.. Какие слышишь звуки?.. Кто еще спит в этой комнате?.. Спишь ли с кем-нибудь на одной кровати?..

Теперь ты спускаешь ноги с постели. Как ты ощущаешь пол (или коврик)?.. Во что ты одет?.. Ты надеваешь тапочки или идешь босиком?.. Что ты делаешь, когда только встал?... Идешь в ванную? Одеваешься? Или что-то другое? О чем ты думаешь в этот момент?..

^{*} Это упражнение перепечатывается с любезного разрешения автора и издательства "Прогресс", выпускающего в 1991г. книгу на русском языке.

Теперь представь, что идешь умываться. Как расположено место, где ты умываешься, по отношению к спальне? Мог бы ты дойти сюда в темноте? Осмотри все, что есть вокруг, и почувствуй, как ты выполняешь все обычные утренние процедуры...

Видишь ли ты еще кого-нибудь здесь? Говоришь ли с кем-нибудь?..

Если ты еще не одет, почувствуй, как ты одеваешься. Ты сам берешь одежду или она уже приготовлена для тебя? Если сам, то как ты решаешь, что надеть сегодня и что в конце концов выбираешь?..

Ты идешь завтракать. Где будет завтрак? Как ты попадаешь туда?

Ты готовишь себе сам или кто-нибудь делает это для тебя?

Ешь ли ты в одиночестве? Или с кем-нибудь?.. Что ты ешь?..

Вкусно ли?..

Что-нибудь говорится при этом?.. Какие чувства у тебя возникают по отношению к тому, что говорится?

Представь себя готовым к выходу в школу. Что-нибудь особенное здесь происходит?..

Теперь отправляйся в школу. Как ты попадаешь туда?.. Пешком?..

На автобусе?.. Тебя отвозят?.. На велосипеде?.. Есть ли кто-нибудь с тобой?.. Ты с друзьями? Братями? Сестрами? Что происходит по дороге в школу? Какие это у тебя вызывает чувства?

Что за погода? Солнечно? Дождь? Облака? Ветер? Холодно? Тепло?

Какой месяц вы избрали, чтобы оживить ваши воспоминания восьмилетнего возраста?

Теперь ты пришел в школу. Рано? Опоздал? Во-время? Если ты пришел раньше, что ты делаешь до начала уроков? С кем ты? Как их зовут? Какие ты испытываешь по отношению к ним чувства?..

Через какой вход ты вошел в школу? Как он выглядит? Какие можно почувствовать запахи, входя в школу? Какие ты слышишь звуки?..

Теперь позвольте себе вспомнить обычный школьный день. Какие были уроки? Что происходило? Как зовут учителей? Какие чувства они у тебя вызывают?..

Кто твои лучшие друзья в классе?.. Кого из детей ты не любишь?

Вспомни, за что ты их недолюбила?.. Ты их боишься?..

Не забудь перемены... Что происходит, когда ты выходишь поиграть? С кем ты играешь? В какие игры? Или ты занят чем-то другим?

И не забудь большую перемену. Может быть, ты идешь обедать домой?.. Или ешь в школе?.. В буфете?.. Или у тебя завтрак с собой?..

Что происходило, когда ты забывал взять его?

Ты ешь... Ты один или с тобой кто-то еще? Где ты сидишь?..

Что ты ешь? Какой у еды вкус? Запах?.. А что едят другие?

Как ты к этому относишься?.. Что происходит?..

Играешь ли ты, когда с едой покончено? Или как-то иначе проводишь время до конца большой перемены?

Теперь ощути, как проходит конец школьного дня... Время идти домой... Как ты добираться до дома?.. Идешь ли ты прямо домой? Или ты заходишь куда-то по пути?.. Ты один или с кем-то?..

Побудь немного с ощущением того, что ты чувствуешь и что ты делаешь...

Вот ты уже дома. Что ты делаешь прежде всего? И какие чувства это в тебе вызывает? Ты еще что-то делаешь до ужина...

Ужин... Как тебя зовут к ужину?.. Сколько человек за столом?

Посмотри на каждого из них... Какие у тебя чувства к каждому из них?..

Что на ужин? Какой запах? Вкус? Кто приготовил ужин?

Кто накрывал на стол?.. Что происходит за столом?.. Кто разговаривает? Ты тоже участвуешь в разговоре? Или молчишь?..

Ужин закончился. Что ты делаешь после ужина, пока еще не при-

шло время лечь?.. Почувствуй, как ты все это делаешь?.. Ты учишь уроки?.. Делаешь что-то по дому?.. Можно ли посмотреть телевизор?.. Послушать музыку?.. Поиграть?.. Может быть, какое-то время ты проводишь с родителями?.. Нравится ли тебе это?

Уже поздно. Как ты узнаешь, что уже "пора спать"? Уговаривают ли тебя лечь? Или заставляют? Кто? Что ты делаешь, перед тем как лечь? Помогают ли тебе в это время родители?.. Как?..

Хочется ли тебе укладываться?

Почувствуй, как ты лежишь в своей кровати. Как она выглядит? Темно или горит свет? Есть ли кто-нибудь еще в комнате? Берешь ли ты в постель какую-нибудь игрушку? Что ты видишь вокруг, какие звуки слышишь, до каких вещей дотрагиваешься, какие мысли приходят в голову прежде, чем ты заснешь?

Если вы, выполняя упражнение, не прошли через все события типичного дня, но позволили увлечь себя какому-то особому воспоминанию - очень хорошо. Наверняка это воспоминание, которым вам нужно заняться, чтобы достичь умиротворения.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- В жизни есть ситуации, которые нельзя исправить: их нужно пережить;

- Чтобы облегчить переживание неприятных состояний, используйте метод парадоксального намерения: стремитесь прямо вызвать или усилить в себе это состояние;

- Ваши воспоминания - это картина, которая есть в вашем

сознании сейчас. Вы вольны изменить в этой картине наблюдаемый объект, субъекта (наблюдателя) или контекст, и это изменит ваше психологическое состояние;

- Ваше прошлое - богатейший материал для творчества. Напишите свою автобиографию, и вы почувствуете себя обновленным.