

# Неисчислимоe чувство, или помощь для самопомощи

Предлагаемая вниманию читателя книга Джеймса Бьюдженталя принадлежит к достаточно обширному уже кругу психотерапевтической словесности, в свою очередь, входящей в еще более широкое поле гуманитарной литературы и заметно раздвинувшей в нашем веке его границы.

В этом качестве книга могла бы быть встречена с интересом не только теми, кто посвятил себя психотерапии или психологии, но и всеми, кто не уверовал до конца в нигилистический припев о конце «человеческого, слишком человеческого» в человеке. Да вот беда, тексты, выходящие под рубрикой «психотерапия», не очень-то воспринимаются у нас — критикой и читателями — именно как словесность, как род литературы, по своим намерениям обращенной не только к специалистам или «лицам с психологическими проблемами», но и к гуманитарному люду любых профессиональных цехов и регионов культуры. Станным в этом бесчувствии к ценностям литературного жанра является, собственно, то, что — наряду с самыми «крутыми» философскими и богословскими текстами — мало-мальски оригинальные книги по психотерапии, психологической культуре, психофантастике исчезают с прилавков с завидной скоростью. Стало быть, читаются, но в критическом сознании остаются как бы за пределами литературности!

А зря, отменное чтиво!

Во-первых, потому, что значительный пласт его — это истории встреч и опыта перемен, причем во многих разных смыслах слова «история». Истории, случившиеся, состоявшиеся с человеком в ходе его жизни и приведшие его к потребности что-либо в ней (и в себе) изменить; истории, рассказанные, показанные, разыгранные в ходе терапевтической сессии (один на один с терапевтом или в присутствии терапевтической группы); истории, поведенные нам, читателям, автором-психотерапевтом, преследовавшим свои научные, творческие и гуманитарные цели. Истории, в которых — как всегда с историями и бывает — поэзия и правда, вымысел и реальность, намерение и безыскусность сплетаются столь же по обыкновениям жизни, сколь и по законам литературного жанра.

Во-вторых, это истории, увиденные и показанные всегда в очень определенной, заранее оговоренной концептуальной и процедурной оптике, благодаря которой самые заурядные события, переживания, отношения повседневной жизни становятся настолько выпуклыми и стереоскопичными, что могут быть еще раз пере-пережиты и перепроверены, опытно исследованы и в опыте же изменены, получив при этом достоинство сознанны и ничего не потеряв в своей жизненной конкретности.

Присущие терапевтическому процессу качества концептуальности, процедурности и сознаваемости (рефлексивности), а также то, что он протекает как серия событий «здесь» и «сейчас», в значительной мере инсценированных и подвергающихся анализу, сближают психотерапевтическую словесность с самыми радикальными формами художественного и социокультурного авангарда. При желании можно было бы даже сказать, что современная психотерапия точно так же соотносится с традиционной и классической психологией, как авангард соотносится с народным и классическим искусством. Может быть, это и не комплимент психотерапии, но уж точно констатация ее со-природности искусству.

В-третьих, современное искусство и психотерапию объединяет также и общий вектор их движения от «сильных», требовательных форм авангарда, характерных для культуры 20-х и 60-х годов, — к «слабым» его формам, иначе говоря, к «поставагардизму», с присущим ему выравниваем в правах самых разных культур, духовных традиций, исторических эпох, стилей жизни, а также вниманием к разнообразию свойственных им образов человечности.

Психотерапия опознается при этом скорее как дитя антропологической революции [1], лежащей в основе современной культуры, как одна из самых показательных ее гуманитарных практик, чем как наследница феноменологии, экзистенциализма, структурализма или иных направлений философской мысли, с которыми она действительно разделяет некоторые общие концептуальные схемы.

У психотерапии свой путь в околесице гуманитарных проблем современности, свой голос и своя интеллектуальная статья. И, в частности, своя система экзистенциальных и культурных ценностей, иногда — не слишком обязательно — называемых «внутренними», «личностными», «субъектными», «архетипическими» или просто «психическими», но определенно составляющими автономное и легко опознаваемое ценностное ядро. Вокруг него

постепенно кристаллизуется та своеобразная экзистенциальная прагматика психотерапии, то присущее ей многообразие мотивов и целей обращения к психотерапевтическому праксису — к само-реализации, личностному росту, душевно-телесной цельности, человеческой подлинности и совершенству, которое А. Маслоу удачно окрестил «евпсихией» [2], что по-русски могло бы звучать как «благодарушие».

Нет ничего удивительного в том, что — по молодости своего профессионализма (в его современном виде) — психотерапия выражает самосознание своего пути и этой своей стати чаще всего проектно и символически, обращаясь к той или иной базовой метафоре (как делает и наш автор, не обвиняя говорящий о «шестом чувстве»). Впрочем, как раз в случае психотерапии опора на метафору не может служить упреком в методологической некорректности, ибо метафора проработана здесь как вполне правомочный элемент профессиональной коммуникации всех участников психотерапевтического процесса (от «человека с улицы» — до супервизора-концептуалиста).

Итак, шестое чувство, под которым автор, следуя складывающейся на наших глазах психотерапевтической концептуалистике, подразумевает внутреннее сознание. Чувство, современным человеком то ли уже потерянное, то ли еще не найденное. И непременно вожделемое.

Работу, связанную с пониманием того, в чем состоит смысл гипотетической потребности в этом чувстве для современного человека, равно как и объяснение того, что за механизм производства субъективности в нашем мире заставляет ученого-психолога и практика-психотерапевта считать эту потребность объективной, автор возлагает на нас с Вами, уважаемый читатель. Не станем роптать на непомерность этой задачи и будем благодарны за предоставленную нам возможность задуматься о вещах столь значительных.

Последуем в этом за автором, не забывшим подчеркнуть «важность нашего утраченного чувства, внутреннего осознания, которое позволяет каждому из нас жить с более истинным пониманием своей уникальной природы» и напомнившим нам, что «это утраченное чувство есть прямой путь к наиболее глубокому постижению смысла бытия и вселенной». Отнесемся также с доверием к «неслабому» суждению практикующего психотерапевта (а

не философа, скажем) о том, что «когда я полностью сознаю свое бытие — включая свои чувства относительно своего способа существования и того, как я в действительности хочу жить, — настоящая работа заканчивается».

Но в тот момент, когда на страницах этой книги автор обратится к нам не как к интересующимся профессиональными проблемами психотерапии, а как к «интеллигентным читателям», то есть обратится прямо к нашему внутреннему сознаванию (чувствованию и пониманию), заметим: тут речь начинает идти уже не о психотерапии как помогающей профессии, а о той возможной самопомощи, которую мы только сами могли бы себе оказать; и не о той или иной профессиональной роли психотерапевта, а о нем как о новоявленном культурном герое, поверх цеховых барьеров обращающемся к каждому из «людей доброй воли». И к этому голосу в хоре современной культуры, по моему ощущению времени, стоит прислушаться отнюдь не первым слухом.

Покуда мы соглашаемся с тем, что «психотерапия на самом деле, — как пишет наш автор, — есть ускоренный образовательный процесс, направленный на то, чтобы достичь зрелости, задержавшейся на двадцать, тридцать или более лет из-за попыток жить с детским отношением к жизни», мы остаемся в пределах вполне понятного для молодой профессии просветительского пафоса. А вот когда нам говорят, что «сознавание является фундаментальной природой человеческой жизни», то мы, именно как «интеллигентные читатели», вправе прибегнуть к своей онтологической интуиции (убеждениям и вере) и задаться вопросом о правомерности подобной гуманитарной интервенции в круг жизни и самопонимание каждого из нас.

И тут приоткрывается одно скрытое до тех пор допущение, которое стоило бы сформулировать явно.

Среди профессиональных, культурных и экзистенциальных ролей, с которыми мы имеем дело в психотерапевтическом поле, есть три позиции: супервизора, имеющего опыт нуждающегося в помощи клиента и помогающего терапевта, концептуалиста, владеющего теоретическими средствами наблюдения и анализа психотерапевтического процесса, и того не имеющего пока устойчивого имени персонажа, который в косвенной речи обычно именуется словами с приставкой «само» (тот «сам», кто считается носителем и предметом самосознавания, самопонимания, самоотношения,

самодействия, саморазвития и самопомощи в этом далеко не простом и не легком деле). Эти три позиции объединяет то, что они, по сути, являются автопозициями, между которыми разворачивается процесс рефлексивной автокоммуникации и обмен какими-то странными энергиями и символическими продуктами, причем происходит все это непосредственно в пространстве культуры, на ее сценах и экранах, а не на площадках профессионального психотерапевтического цеха.

Далее, когда один из этих персонажей, психотерапевт — ввиду особой психической одаренности и/или большого профессионального опыта — получает преимущество перформативности, когда все его поведенческие жесты (по всем психическим модальностям и функциям, включая концептуальные) начинают удовлетворять принятым в психотерапевтическом сообществе критериям экзистенциальной прагматики, он вступает на поле аутопсихопозиса и получает (или захватывает?) роль не просто выдающегося представителя профессионального цеха, но и культурного героя, претендующего на своеобразное антропологическое авторство, на творчество (или возрождение) новых фигур человечности[3].

Эта новая роль психотерапевта на театре культуры является условием и своеобразия психотерапевтической словесности, и нарастающего интереса к ней. Случаи из повседневной профессиональной практики превращаются тут в экзистенциальные истории, в сопровождающее их сознание приводит совокупный опыт антропологического воображения.

Непомерные претензии? Или одна из реалий наблюдаемой психологической культуры? Еще одна форма психофантастики или психологически реалистическое упование? Духовная провокация, как выразался в сходных обстоятельствах начала века С.Н. Булгаков, или искренние показания внутреннего сознания? И на эти вопросы предоставлено отвечать нам самим. Даже самая замечательная психотерапевтическая словесность тут только «помощь для самопомощи»!

*О.И. Генисаретский*

*Я посвящаю эту книгу человеку, который действительно сделал ее возможной, — Элизабет Кебер Бьюдженталь. Только благодаря ее любви и поддержке я нашел способ поверить в то, что я имею право говорить столь просто, как я говорю на страницах, следующих ниже. То, что отражено на этих страницах, хотя и неполно, выражает то, что я испытываю в своей жизни как постоянно новую и волнующую возможность.*

# Предисловие

Я обнаружил, что одним из преимуществ (а также опасностей), связанных с написанием книги о человеческом опыте, являются отклики, которые она вызывает. Когда в 1965 г. была опубликована книга «В поисках подлинности», я не предполагал получить столько трогательных личных посланий от мужчин и женщин, услышавших то, что я сказал. Но теперь эти отклики стали для меня одним из главных источников творческого удовлетворения, и я с нетерпением жду таких писем.

Несколько лет назад один молодой человек, живущий на другом конце континента, написал мне о том воздействии, которое оказала на него моя книга, и о своих надеждах на изменение и рост. Мы обменялись несколькими письмами, а затем он прислал мне письмо, где сообщил, что собирается в Лос-Анжелес и хочет встретиться со мной. Мы договорились о времени его визита в мой офис.

Войдя ко мне, молодой человек прямо с порога сказал, что предполагает бросить работу и переехать, чтобы проходить у меня терапию. Но уже через пятнадцать минут он расплакался. Он плакал от того, что разочаровался во мне. Я имею в виду, что он разочаровался во мне как в человеке.

Испытав наслаждение от того, что был столь высоко оценен другим человеком, я был повергнут в глубокое уныние. Молодой человек сообщил, что нашел меня значительно менее подлинным и в гораздо меньшей степени воплощающим его ожидания, чем можно было предположить при чтении моей книги. И, конечно, он был прав. Сказать по правде, я и сам не раз плакал над этим несоответствием.

Осознанно или нет, но этот обостренно впечатлительный молодой человек плакал и от разочарования в самом себе. Однако для меня это слабое утешение, поскольку я знаю, что очень далек от того, кем кажусь. И все-таки я люблю этот образ и хочу, чтобы другие верили в него. Точно так же, как юноше было необходимо понимание того обстоятельства, что он ищет идеальный образ, с которым можно было бы идентифицироваться, так и мне необходимо уважать собственные стремления к более полноценному

бытию, и в то же время понимать, сколько возможностей все еще остаются нереализованными.

Я психотерапевт. Когда вы прочтете это предложение, вы, возможно, сразу же составите мнение обо мне. Вы можете решить, что я некто вроде магического целителя; шарлатана; современного священника или шамана; мастера, ремонтирующего психические поломки; некий пережиток, оставшийся от старых времен; советчик, знающий о людях все; орудие реакционных сил, пытающихся сохранить существующие порядки; или опасный радикал, стремящийся разрушить все доброе и ценное. Удивительно, что вы можете иметь обо мне любое из этих представлений, даже если вы сами являетесь психотерапевтом. Более того, я уверен, что мог бы найти психотерапевтов (или, по крайней мере, тех, кто читает себя такими), которые соответствуют всем этим характеристикам.

Мне бы хотелось найти новое название тому, что я делаю. Мне хотелось бы отказаться от таких слов, как психотерапия, врач, пациент и лечение, и заменить их на совершенно новый словарь, который бы более точно описывал то, что я делаю, характеризовал установки относительно нашего совместного предприятия (с теми, с кем я работаю) и (главное!) наши роли в этой пьесе. До сих пор, однако, я не нашел замены, которая бы меня устраивала, и поэтому по-прежнему использую те слова, к которым привык. Но, хотя слова и остаются прежними, их смысл постоянно меняется и развивается. А мой опыт, связанный с тем, что я продолжаю называть психотерапией, открывает передо мной все новые и новые перспективы, новые трудности и новые возможности.

Что я имею в виду, когда говорю, что «занимаюсь психотерапией»? Я помогаю людям, недовольным своей жизнью, попытаться сделать свою жизнь более удовлетворительной. Я работаю с людьми, которые хотят больше соответствовать тому, кем они могли бы стать, но пока не стали. Я работаю с людьми, чувствующими, что внутри них дремлет нечто большее, чем то, что они способны воплотить в жизнь. Я работаю с людьми, которые хотят быть по-настоящему близки с другими и стремятся преодолеть барьеры, создающие вокруг нас невидимую клетку.

Что означает «работаю с...»? Это тоже иллюзия. Я много слушаю. Я говорю, когда начинаю чувствовать, что люди не искренни с самими собой или не искренни со мной. Я открываю себя внутреннему переживанию того опыта, который эти люди пережи-

вают внутри себя. Когда я чувствую, что мое внутреннее переживание находится в некотором соответствии с тем, что описывают мои пациенты (хотя оно необязательно совпадает с их переживанием), я могу рассказать им о некоторых ассоциациях, рождающихся во мне. Они могут касаться моих собственных реакций или связывать то, о чем они говорят сейчас, с тем, что упоминали ранее. Я больше слушаю, чем говорю, но иногда говорю много. Чаще всего я предоставляю возможность моим пациентам направлять разговор, но иногда я подвергаю сомнению правильность курса, который они избрали. Обычно мы относимся друг к другу с теплотой и симпатией, когда работаем вместе, но иногда мы сердимся и ругаемся — друг на друга, на жизнь или на что-то, не слишком для нас понятное. Иногда мы плачем вместе. Часто один из нас либо мы оба вместе бываем испуганы в течение всего сеанса.

То, что я пытаюсь передать — это ощущение деятельности, которая сильно отличается от большинства привычных в нашей культуре занятий. Это деятельность, содержащая в себе множество противоречий. В нее вовлечены двое людей, действующих и реагирующих друг на друга эмоционально и искренне. Она может иметь мощное воздействие на жизнь некоторых людей, оказаться почти совсем бесполезной для других и — если уж быть абсолютно честным — может нанести некоторым существенный вред.

Но, помимо того влияния, которое оказывает психотерапия на жизнь терапевта и его пациентов (и жизнь обоих действительно подвергается влиянию), она делает нечто еще, что ставит ее в особое положение в нашей культуре: она обеспечивает время и место для систематического наблюдения и осмысления того факта, что значит быть человеком. Термины наблюдение и осмысление не совсем удовлетворяют меня как определения данного процесса. Вы можете представить себе, что я имею в виду, если я напомню вам, насколько ваше внимание целиком поглощено той деятельностью, которая вас увлекает. Это может быть слушание музыки, или рыбная ловля, или изучение финансовых документов, или планирование нового проекта у вас на работе, или игра в гольф, или что-то еще. Чем бы это ни было, когда вы по-настоящему «поглощены» этим занятием, вы также по-настоящему становитесь самими собой, как бы парадоксально это ни звучало. Как можно заметить, если вы перестаете думать об этом, то бываете особенно хорошо настроены; у вас высокая восприимчивость; ваша способность

понимать целый ряд нюансов вашей деятельности в этот момент выше, чем обычно; и вы обнаруживаете, что становитесь более творческой и подвижной личностью. Это и есть тот тип наблюдения и осмысления, который я пытаюсь охарактеризовать.

Быть психотерапевтом — значит занимать особое место среди зрителей человеческой драмы. Это место позволяет мне в какой-то степени заглядывать за сцену, но оно же требовательно вовлекает меня и в происходящее, так что я не могу оставаться пассивным зрителем, а снова и снова становлюсь частью действия. Я каждый раз оказываюсь эмоционально захваченным той жизнью, которая открывается передо мной, и тем содержанием, которое я чувствую в ней. И еще я постоянно ощущаю потребность отступить на шаг, поразмышлять о том, что переживаю, и разделить эти размышления с другими. Именно этому посвящены следующие главы. Эта книга содержит мои размышления о той науке быть живым, о науке, которой я и мои пациенты обучаем друг друга.

Но когда я пытаюсь выразить то, чему научился, работая со своими пациентами, я редко нахожу абстрактные термины. Я снова и снова обнаруживаю, что помню о том, как в разное время разные люди вместе со мной справлялись с жизненными затруднениями. Эти впечатления, вместо того, чтобы складываться в четкие повествовательные предложения, запутываются в эмоциях, которые мы испытываем друг к другу, в событиях, происходивших в нашей жизни, в других людях, так или иначе захваченных потоком наших переживаний. Все они — фазы человеческой истории, эпизоды человеческого опыта.

Я хочу пояснить: каждое новое понимание человеческого положения, открывавшееся мне, не было уникальным именно для данного человека. Наоборот. Все уроки я получил лишь потому, что сначала один, а затем другой мой пациент преподавали мне их, освещая различные аспекты, помогая мне за частным увидеть общее.

Так получается, что, когда я пытаюсь упорядочить эти уроки и поделиться ими с другими, я обнаруживаю: если я хочу разговаривать достоверно и живо, я должен говорить о конкретных людях. Эта книга рассказывает о людях — Ларри, Дженнифер, Фрэнке, Луизе, Холле, Кейт и обо мне — чтобы рассказать о переживаниях и смыслах, которые являются важнейшей частью человеческого опыта.

Это не объективные исследования случаев в традиционной для подобных сочинений форме. Объективность — иллюзия трусов и узаконение карательных мер. Говорить объективно о человеческой жизни и о стремлении к более полной реализации скрытого потенциала было бы искажением или даже извращением. Когда я писал или читал эти страницы, у меня подступали слезы, появлялась улыбка или возникало чувство волнения; я снова переживал моменты открытия, или братства, или разочарования. Я надеюсь, что мои читатели смогут отчасти пережить непосредственный опыт этих людей, ибо только таким образом можно проникнуть сквозь иллюзию общения к настоящим, живым и переживающим людям. Если это случится, читатель сможет отыскать и свой собственный путь к истоку собственной человечности.

Когда я писал эту книгу, я имел в виду группу читателей, для которых не существует ни одного подходящего определения. Я надеялся, что смогу говорить как с профессиональными психотерапевтами, так и с обычными людьми (по крайней мере, в той степени, в какой это делает сама психотерапия). Это читатели, определяемые скорее по их взглядам на человеческую жизнь, чем по профессиональному признаку — взглядам, предполагающим уважение, ценности и доверие. Это способ осмысления и переживания своей жизни и жизни тех, с кем ты делишь время и место. Это способность видеть красоту и удивляться обычным врожденным свойствам человека: его воле к реализации возможного. Это протест и борьба против всех реальных сил, которые пытаются ограничить или подавить эту жизненную силу. Я надеюсь, что настоящая книга будет способствовать росту жизненных сил и таким образом вселит уверенность в тех, кто разделяет со мной преданность такому росту — как в своей работе, так и в своих личных исканиях.

Когда я пытаюсь быть более точным и стараюсь определить возможную аудиторию данной книги, я обнаруживаю, что она (эта аудитория) распадается на пять группировок. Во-первых, хочу обратиться к моим коллегам-профессионалам в области психотерапевтической практики. Я знаю: многие из них уже обратились или склоняются к тому, чтобы обратиться к той работе, которую я здесь описываю, и я знаю также, насколько простая возможность поделиться опытом может вдохновить каждого из нас, вселить мужество и творческий дух. Я столь часто черпал силы в трудах сво-

их коллег и теперь хочу внести свой собственный вклад в копилку опыта оздоровления.

Профессионалы сочтут полезным для себя сравнить определенные аспекты работы, представленной в этих случаях. Я пытался достоверно отразить — следуя скорее духу, чем букве — определенные центральные аспекты психотерапии экзистенциально-гуманистической ориентации. Эти аспекты таковы: (1) установление терапевтических отношений, развитие терапевтического альянса, эволюция переноса; (2) прояснение выявляющихся основных паттернов сопротивления, необходимые конфронтации и процесс проработки; (3) столкновение с некоторыми проблемами управления, вопросы планирования последовательностей, трудности принятия решений; (4) мое субъективное участие в терапевтическом процессе, проблемы контрпереноса, вовлечения и непривязанности; (5) основные экзистенциальные смыслы, которые я нахожу в своей работе. Все эти моменты связаны с тем, что, как я надеюсь, остается очевидным на протяжении всей книги: с моим глубоким чувством преданности людям, о которых я пишу и которые так сильно доверяют мне, с тем, какое большое значение для моей жизни имеет их смелость и страх при встрече с собственной жизнью.

Я адресую свою книгу студентам, изучающим профессии, связанные с психотерапией и личностным консультированием — психологию, психиатрию, социальную работу, воспитание, образование и т. п. Хочу показать, что существуют иные способы работы с пациентами, кроме тех, что делают акцент на технике и манипулировании. Я знаю: многих студентов, которые работают с людьми в целях развития и совершенствования жизни, отталкивают подходы, не содержащие гуманистических убеждений или глубоких отношений.

Я пытался по-другому описывать нашу работу, чтобы обеспечить реальную поддержку тем, кто озабочен действительным положением людей, а не безличными абстракциями. Надеюсь, эта книга станет опорой для студентов и поможет им развить внутреннее понимание процесса и глубокого личностного смысла интенсивной психотерапии.

Я надеюсь, что подобным же образом эти страницы будут обращены к растущему числу полупрофессиональных консультантов — людям, которые добровольно учатся и работают, помогая

другим найти больше удовлетворения в жизни. Я полагаю, что эти полупрофессионалы выражают новое чувство человеческой общности, которое является реакцией на массовое отчуждение в нашем механически-компьютерном обществе. Полупрофессионалы демонстрируют: не следует передавать полные значения межличностные взаимоотношения в ведение специализированных дисциплин. Работая вместе, профессионалы и полупрофессионалы могут распространить сферу заботливых и плодотворных отношений на гораздо большее число людей, чем это могло бы быть достигнуто иными способами. Следующие главы, как я надеюсь, смогут продемонстрировать этим полупрофессионалам более глубокие возможности работы, которой они заняты, и, вероятно, подчеркнут значение продолжения профессиональной подготовки, развития, самопознания и подлинности в отношениях.

Далее. Хочу обратиться к тому человеку, который будет рассматривать возможность данного предприятия для себя и думать о том, чтобы самому пройти интенсивную психотерапию. Это должно быть тщательно взвешенным решением, но очень часто такой человек не в состоянии выяснить подробно, что же он выбирает. Я надеюсь, что настоящая книга помогает ему сделать выбор, и я надеюсь также, что она вызовет чувство воодушевления и возникновение потенциальных возможностей, связанных с подобной экспедицией в свое внутреннее бытие.

Наконец, я хочу поговорить с интеллигентным читателем, который не связан с психотерапией профессионально, но который стремится к усилению своего собственного опыта подлинной жизни. Для него я особенно старался выделить те заблуждения, в которые мы все впадаем и которые похищают у нас глубокий смысл нашего существования. Я также стремился продемонстрировать этим читателям, что наше существование может переживаться по-другому, если мы достигаем подлинности жизни.

Говорить со всеми этими людьми — достаточно честолюбивая цель. Я осознаю это, но не отказываюсь от нее. Пытаясь реализовать эту цель, я буду говорить довольно догматично, безо всяких положенных оговорок типа «я думаю...», «мне кажется...» и других напоминаний, что у меня пока нет окончательных ответов. Когда я — или кто-либо другой — осмеливаюсь говорить о природе жизни и смерти (настоящая тема моей книги), должно быть абсолютно очевидно, что я излагаю свои собственные ограничен-

ные и очень личные взгляды. На самом деле других и не существует. Большинство читателей настоящей книги уже прекрасно знает это. Если кто-то не знает, это не может считаться его сильной стороной. Я буду говорить об этом настолько хорошо, насколько могу и насколько понимаю, и ожидаю, что вы будете проверять мои слова своим собственным опытом.

Я написал книгу, как я полагаю, с большей открытостью, чем это привычно для только что описанной аудитории. Я попытался сформулировать некоторые решающие переживания своей жизни, описать некоторые из моих главных жизненных сражений и раскрыть свой внутренний опыт психотерапевта. Я сделал это, потому что полагаю, что психотерапия — скорее искусство, чем наука, и поэтому читатель должен знать, что я за человек, если он хочет понять, что происходит во время моих встреч с пациентами.

# Благодарности

Как запомнить все то множество людей, которые щедро вкладывали свои силы в настоящий проект? Любой список имен будет полон не более чем на треть, ибо иногда всего несколько слов, сказанных в решающий момент, означают возрождение надежды, а в другое время — для этого потребуются многие и многие часы напряженной и кропотливой работы. Особенно велик вклад моих друзей: Тони Атоса, Патрик Базен, Мэри Конроу, Джона Леви, Элен Шеффер, Сильвии Туфенкян, Сузи Уэллс и Кэя Уильямса. Билл Бриджс и Брайан Хилд тщательно и мастерски осуществляли профессиональное руководство и личную поддержку. Мой секретарь Линда Эббот была неизменно терпеливо выносила мою неспособность прочесть готовую копию и постоянные требования сделать работу немедленно. Она заслуживает и получает мою искреннюю благодарность.

*Джеймс Ф.Т. Бьюдженталь  
Форествилль, Калифорния  
Декабрь 1975*

## Замечание для моих пациентов

Я перечитываю эти страницы в последний раз перед тем, как отдать рукопись издателю для публикации. Именно сейчас кажется странным и жестоким предавать бумаге и обнажать перед посторонними суть того, что мы вместе узнали. Все равно что обнародовать любовные письма.

Но я хочу поделиться тем, чему вы научили меня. Нам с вами известно, что я не философ и что страницы, которые последуют ниже, — не образец мудрости великих и выдающихся мыслителей. Мы с вами знаем, что я — не ученый (по крайней мере в привычном смысле слова), незаинтересованно фиксирующий действия других созданий. На этих страницах я в основном говорю о вас и о себе как о людях, пытающихся пробудить большую часть жизненных сил, дремлющих внутри нас.

В этих описаниях я не пытался дать точный отчет; я стремился передать то, что мы вместе пережили. Я обнаружил, это слишком тонкая субстанция, чтобы быть облеченной в слова. Я работал с дословными стенограммами терапевтических сеансов и знаю, что они искажены, даже если точно передают объективное содержание. И наоборот, я чувствовал, что наиболее близок по духу к тому времени, которое мы провели вместе, если заливался слезами, смеялся от удовольствия или напрягал все свои силы, чтобы понять.

Так что я заимствовал эпизоды и реплики некоторых из вас, чтобы создать собирательный — и поэтому вымышленный — образ пациента. Но я пытался остаться верным опыту, лежащему в основе этих эпизодов — и своему опыту, и вашему. Надеюсь, вы почувствуете мою заботу и уважение к вам в каждой главе, хотя знаете, что ни один из портретов не является полным отражением моего действительного видения каждого из вас.

Возможно, самым вымышленным событием в книге является групповой сеанс с Дженнифер и Луизой. Но я знаю, что некоторые из вас вспомнят эпизоды из нашей групповой жизни, которые очень близки к описанному.

Я не хотел бы смущать кое-кого из вас, раскрывая ваши личные путешествия со мной таким образом, что те, кто вас знает, могли бы почувствовать, они бросают недозволенные взгляды на вашу

частную жизнь. Тем из вас, кто прочел черновики этих глав и заверил меня в том, что не испытывает неловкости от моего изложения, я с радостью выражаю свою благодарность.

Вы, все вы были моими учителями и компаньонами. Я с теплотой вспоминаю время, проведенное вместе с вами, и, надеюсь, вы тоже. Пусть эта книга станет выражением моей нежности и моего уважения к вам.

Конец ознакомительного фрагмента.  
Для приобретения книги перейдите на сайт  
магазина «Электронный универс»:  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru).