

ИСКУССТВО БЫСТРЫХ ИЗМЕНЕНИЙ



Дж. НАРДОНЭ
П. ВАЦЛАВИК

Серия: Современные методы в психотерапии

Пауль Вацлавик
Джорджио Нардонэ
Искусство быстрых изменений
Серия «Современные
методы в психотерапии»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37672889
Искусство быстрых изменений. Краткосрочная стратегическая
терапия: 1000 Бестселлеров; Москва; 2019
ISBN 978-5-906907-47-9

Аннотация

Стратегический подход в психотерапии, изложенный в книге, является современным развитием системного подхода в симбиозе с гипнотерапией Милтона Эриксона. Модель быстрого решения индивидуальных и семейных проблем, проблем партнёрства, применима в широком контексте межличностных отношений. Книга представляет собой учебное руководство по стратегическому подходу, дающему самые быстрые и эффективные результаты в решении разного рода психологических проблем: фобических и obsessивных состояний, паники, нарушений питания и т. д. Книга предназначена для специалистов-психотерапевтов, психологов, медиков, студентов означенных специальностей и других

читателей, интересующихся современной психологией и решением человеческих проблем. Описанные стратегии применимы в обыденной жизни. *2-е издание, переработанное.*

Содержание

Предисловие к русскому изданию	7
Примечание итальянского издателя	10
Введение	11
Глава 1. Если хочешь увидеть, научись действовать	17
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Пауль Вацлавик, Джорджио Нардонэ Искусство быстрых изменений. Краткосрочная стратегическая терапия

© G. Nardone, P. Watzlawick

© ООО «И-трейд»

* * *

*Если нужно что-то сократить,
То заранее расширь его.
Если нужно что-то надорвать,
То сначала подкрепи его.
Если нужно что-то опустить,
То сначала подними его.
Если что-либо захочешь взять,
То сначала уступи его.
Никакой науки в этом нет.
Мяжкому и слабому порой
Сильные проигрывают бой.*

Лао Цзы. Дао Де Дзин¹

¹ В переводе с китайского В.Перелешина – *Прим. ред.*

Предисловие к русскому изданию

Я горжусь оказанной мне честью и рад возможности предложить российскому читателю книгу, которая представляет собой *манифест усовершенствованной модели краткосрочной стратегической терапии*. Данная работа привнесла в традиции так называемой школы Пало Альто новаторские методологии клинического исследования, на основе которых были разработаны более эффективные и экономичные стратегии терапевтического вмешательства.

Эта книга является плодом тесного сотрудничества между Полом Вацлавиком – самым видным из занимающихся изучением коммуникации представителем системного подхода – и тем, кто в период написания книги был молодым исследователем в области клинической психологии; *она объединяет в себе традицию и новаторство в области психотерапии и коммуникации*. И действительно, в работе описываются как зарекомендовавшие себя теории и техники вмешательства, разработанные в Институте исследований психики в Пало Альто, так и усовершенствованные теории и новаторские техники, разработанные в Центре стратегической терапии в Ареццо.

В данной работе впервые опубликованы протоколы усовершенствованной модели вмешательства в случае фобических и обсессивных расстройств, которые впоследствии ста-

ли ориентирами международного уровня для теоретических исследований и для практики терапевтического вмешательства при данных расстройствах. Кроме того, в книге представлены результаты статистической оценки эффективности и экономичности терапевтических вмешательств, использовавших эту передовую технологию. Приведенные результаты неоспоримо показывают почти «магический» эффект такого подхода.

Еще большее удовольствие доставляет мне тот факт, что настоящее издание станет первой книгой в целой серии книг, в которую войдут переводы наиболее важных и передовых исследований, выросших из нашей практической работы в области клинической психологии.

Издание этой книги на русском языке вызывает у нас особую гордость и из-за того, что мы с Полом Вацлавицом находимся в большом долгу перед русскими традициями: мы являемся большими поклонниками произведений Федора Достоевского, который, по нашему мнению, был одним из самых великих психологов и знатоков человеческой души.

И, наконец, хочу заметить, что лично я провел одиннадцать замечательных лет в компании великолепного, бесстрашного и нежного существа, вывезенного из России, по кличке Борзой, которого я до сих пор вспоминаю с ностальгией.

Позвольте заранее поблагодарить российских коллег и читателей, которые приняли нас в свои ряды.

Джорджио Нардонэ, Арецо

Примечание итальянского издателя

Представляемая в новом издании книга Джорджио Нардонэ и Пола Вацлавика переведена на все основные иностранные языки и входит в классику краткосрочной терапии и стратегического подхода ‘*problem solving*’, который в последние годы нашел широкое применение в области психологии и в смежных ей контекстах: предпринимательском, педагогическом, социальном.

Большой успех книги объясняется предлагаемым в ней подходом, дающим самые быстрые и эффективные результаты в решении разного рода психологических проблем: фобических и обсессивных состояний, паники, нарушений питания.

Введение

Я рад, что мне представилась возможность написать введение к этой книге, которую я считаю фундаментальным вкладом в современное усовершенствование системной и эриксоновской психотерапии, и что теперь уже принято называть *стратегической терапией*. Мне также очень приятно осознавать свой собственный вклад в эту важную книгу, ставшую результатом нашей совместной работы с Джорджио Нардонэ. Кроме того, большое удовольствие я получил, наблюдая как он, – опираясь на свою специализацию по системному подходу, полученную в MRI² в Пало Альто у моих коллег и у меня лично, – сумел развить полученные идеи и разработать совершенно оригинальные стратегии, интегрируя нашу модель системного подхода в рамки своей личной работы.

Данная книга представляет собой настоящее *учебное руководство по стратегическому подходу*, поскольку является его углубленным и подробным изложением. Изложение стратегического подхода начинается с теоретических посылок и эпистемологического фундамента модели, продолжается презентацией многочисленных стратегий, направленных на изменение человека, и заканчивается скрупулезным стати-

² Mental Research Institute – Институт исследований психики – Прим. перев.

стическим исследованием результатов, полученных при применении представленной терапевтической модели на практике.

Сказанное выше не означает, что данная работа является чем-то вроде обычной «поваренной книги» с поверхностным описанием рецептов, готовых для употребления терапевтами. Она представляет собой комплексное теоретическое и прикладное изложение данного подхода, возникшего относительно недавно, к решению человеческих проблем.

Книга открывается написанным мною обзором современной психотерапии. Затем следует определение теоретических и прикладных особенностей, отличающих стратегический подход от других форм психотерапии (*глава первая*). Во *второй главе* описываются четыре основных концептуальных особенности, характеризующие предлагаемую модель (они названы четырьмя «ересями» – за то, что они идут вразрез с общепринятыми в традиционной психотерапии «истинами»): это теоретическая системно-конструктивистская база модели, ее обращение к специфической теории устойчивости и изменения, и вытекающая из этой теории концептуализация возникновения и решению человеческих проблем.

В *третьей главе* читателю предлагается исторический эволюционный обзор, подчеркивающий эриксоновские и системные истоки стратегической терапии. Здесь же приводятся некоторые концептуальные различия, которые в настоящий момент присутствуют в формулировках основных авто-

ров стратегического подхода.

Четвертая, самая объемная глава, посвящается изложению принятому терапевтическому *процессу* от начала до завершения терапии и объяснению основных *процедур* (стратегий), применяемых для разблокирования и решения человеческих проблем. Это объяснение не ограничивается простым описанием процесса и стратегий терапии – показана также их эффективность в изменении поведения и представлений людей. Кроме того, приводятся примеры исследований, эксперименты и случаи, взятые из научной сферы и из различных психотерапевтических контекстов.

В следующей (*пятой*) главе представлены два оригинальных протокола специфического терапевтического вмешательства; один из них относится к тяжелым формам фобических расстройств, другой – к расстройствам обсессивного типа. При описании обоих протоколов подробно анализируются четыре стадии терапии, каждая из которых характеризуется специфическими целями и специфическими стратегиями для достижения результата. Оба представленных протокола демонстрируют эффективность этого подхода и показывают, что терапия может стать краткосрочным и хорошо спланированным путешествием, для которого предусмотрены не только пункт отправления, но и все промежуточные остановки, пункт прибытия и длительность пути. Все это прямо противоположно традиционному пониманию психотерапии как «путешествия впотьмах», когда известен только

пункт отправления и невозможно предсказать ни промежуточные этапы, ни конечный пункт, ни – тем более – длительность пути.

После представления двух упомянутых моделей специфического терапевтического вмешательства, состоящих из запланированной последовательности действий (что подчеркивает системность и методологическую корректность работы), в следующей *шестой главе* излагаются четыре интересных и необычных клинических случая. Их пример показывает, что в процессе поиска решения человеческих проблем терапевту необходимо сочетать знание системных техник с изобретательностью и пластичностью мышления. Бывают случаи, когда терапевту приходится отходить от традиционных концептуальных схем, от своего привычного восприятия пациента и способов взаимодействия с ним, чтобы прекратить прежние неэффективные попытки решения проблемы пациентом для нахождения новых и эффективных.

Чтобы подчеркнуть главные отличия в поведении терапевта стратегического направления от поведения психотерапевтов традиционных направлений, проведем аналогию между стратегическим подходом к терапии и игрой в шахматы. Сначала – как в руководстве по шахматной игре – излагаются правила игры и принятая последовательность ходов, ведущая к объявлению «мата». Затем описываются эффективные ходы и возможные стратегии, после чего предлагается два способа достижения «мата», которые в определенных

шахматных партиях можно осуществить за несколько ходов. И, наконец, описываются несколько нетипичных шахматных поединков, показывающих, как в результате взаимодействия между предпринятыми и ответными ходами игра становится чрезвычайно сложной, с бесчисленной гаммой всевозможных тактик. Проводя такую аналогию, автор подчеркивает, что терапия, в отличие от шахматной партии, не является игрой с нулевой суммой, где всегда есть победитель и побежденный, а является игрой, которая заканчивается либо победой обоих игроков – терапевта и пациента, либо их совместным поражением. Это наводит на мысль о том, что, какое бы средство ни использовал терапевт для выигрыша, даже если это средство кажется преднамеренно манипулятивным, оно имеет глубокое этическое значение, поскольку нацелено на быстрое и эффективное решение проблемы, приносящей страдание пациенту. Все это снимает обвинения в некорректной манипуляции человеком, которые часто выдвигаются традиционными терапевтами в адрес стратегических.

Книга заканчивается редким для психотерапии систематическим и скрупулезным статистическим анализом результатов применения данной терапевтической модели на большой и дифференцированной выборке субъектов за более чем двухлетний период. Результаты показывают несомненную эффективность данного подхода: он позволяет решить проблему и достичь желаемых результатов в более сжатые

сроки по сравнению с общепринятой длительностью психотерапии.

Я считаю, что прочтение данной работы необходимо всем профессионалам, интересующимся психотерапией, основанной на системных и эриксоновских принципах. Но столь же решительно я рекомендую эту книгу и всем тем, кто интересуется, как возникают и решаются человеческие проблемы, поскольку, несмотря на свою профессиональную ориентацию, книга доступна и приятна для чтения, а описанные в ней стратегии применимы не только в психотерапии, но и в других, не только клинических, но и более обыденных межличностных контекстах.

Пол Вацлавик

Пало Альто

Глава 1. Если хочешь увидеть, научись действовать

Название этой главы взято из эссе знаменитого кибернетика Хайнца фон Форстера, который считает эту фразу своим эстетическим принципом. Хотя она и была сформулирована в другом контексте (Foerster 1973), тем не менее она содержит в себе то, что я считаю важным аспектом эволюции терапии (пропуск приставки *психо* перед словом терапия не является ошибкой по невнимательности, что я надеюсь объяснить по ходу изложения).

Не знаю, как могло случиться, что в нашей научной дисциплине появилась и затем приняла догматическую ценность идея, прямая противоположная принципу фон Форстера, а именно: чтобы действовать по-другому, нужно сначала научиться видеть мир по-другому. Какими бы разными и даже противоречащими друг другу ни были классические школы психотерапии и их философские основы, одним из убеждений, которое все они решительно разделяют, является следующее: познание истоков проблемы и ее развития в прошлом является обязательным условием для ее решения в настоящем. Несомненно, *одна* из причин, по которой этот тезис не оспаривается, состоит в том, что он основан на линейной модели научного мышления и исследования. Имен-

но этой линейной модели наука обязана своим головокружительным прогрессом за последние три столетия.

До середины нашего века лишь относительно немногие сомневались в окончательной, по общему мнению, ценности научной концепции мира, основанной на линейной, строго детерминистской причинности. Фрейд, например, не видел причин для сомнений в подобной концепции: «По крайней мере в наиболее древних и наиболее зрелых разделах науки еще и сегодня существует крепкий фундамент, который следует только модифицировать и улучшать, но никак не разрушать» (Freud, 1964). Это утверждение имеет не только исторический интерес. Рассматривая его с перспективы 1989 года, мы осознаем затухание научных парадигм, независимо от того, читали ли мы Куна (Kuhn, 1970) или нет.

Можно было бы наивно считать, что история XX века не оставила у нас никаких сомнений в том, что иллюзия «обретения окончательной истины» и, следовательно, иллюзия «окончательного решения» порождает ужасные последствия. Однако, эволюция нашего сектора, обычно запаздывающая лет на тридцать, вовсе не пришла еще к такому заключению. До сих пор еще бесчисленные часы «научных» дискуссий и десятки тысяч книжных страниц и научных публикаций тратятся на доказательство того факта, что, поскольку лишь собственный способ видения реальности является правильным и верным, то любой другой человек, видящий реальность по-другому, следовательно, не прав.

Хорошим примером подобной ошибки является книга Эдварда Гловера «Фрейд или Юнг?» (Glover E. *Freud or Jung*, 1956), в которой уважаемый автор занимает около двухсот страниц, чтобы сказать то, что можно было бы выразить одной фразой, а именно, что Юнг был неправ, поскольку не соглашался с Фрейдом. Именно это Гловер, в конце концов, утверждает на стр. 190, где пишет: «Как мы увидели, самая существенная тенденция юнгианской психологии заключается в отрицании ею всех важных аспектов теории Фрейда.» Ясно, что написание таких книг должно бы считаться потерей времени, но только подобные авторы и их читатели слишком убеждены в том, что их точка зрения верна и *поэтому* любая другая точка зрения ложна.

Есть и еще кое-что, что эволюция нашей профессии не может оставить без внимания – это догматическое допущение, что раскрытие реальных причин проблемы является *conditio sine qua non*³ для изменения. Философ Карл Поппер (Karl Popper) назвал автоиммунизирующей предпосылкой, то есть гипотезой, подтверждающейся как собственным успехом, так и собственным провалом, тем самым она становится невозможной для фальсификации. На практике, если в результате того, что в классической теории называется *инсайтом* (*insight*), происходит улучшение состояния пациента, этот факт становится доказательством гипотезы, согласно которой необходимо найти в бессознательном подавлен-

³ Необходимое условие – (лат.) – *Прим. перев.*

ные, забытые причины. Отсутствие улучшений в состоянии пациента *доказывает*, что поиск таковых причин углубился в прошлое недостаточно. В любом случае гипотеза побеждает.

Последствием убеждения в обладании истиной в последней инстанции является легкость, с которой верящий в нее человек может отказаться от любой очевидности, этой истине противоречащей. Задействованный здесь механизм хорошо известен философам науки, но обычно игнорируется клиницистами. Хорошим тому примером является рецензия на книгу, посвященную поведенческой терапии фобий: ее кульминацией является утверждение рецензента о том, что автор книги определяет фобии «способом, приемлемым только для теоретиков обусловленности и не удовлетворяющим критериям этого расстройства в психиатрии. Следовательно, его утверждения должны бы применяться не в случае фобий, а в каких-то других условиях» (Salzman, 1968, 476)

Неизбежным становится следующее заключение: если в результате поведенческой терапии наступает облегчение фобического состояния, то данное состояние, *по этой причине*, фобией не является. Возникает ощущение, что иногда более важно спасти теорию, нежели пациента, и приходит на ум высказывание Гегеля: «Если факты не соответствуют теории, тем хуже для фактов» (Возможно, ум Гегеля был слишком возвышен, чтобы не сформулировать подобное утверждение в ироническом тоне. Конечно, я могу и ошибаться,

но гегелианский марксизм, безусловно, принимает его трагически всерьез).

И, наконец, мы уже не можем больше не видеть другой *эпистемологической ошибки*, как назвал бы ее Грегори Бейтсон. Уж слишком часто обнаруживается, что ограничения, присущие какой-либо гипотезе, приписываются *феномену*, который, как предполагается, эта гипотеза должна бы объяснять. Например, в рамках психодинамической теории удаление симптома должно непременно привести к замещению и ухудшению этого симптома не потому, что такое осложнение каким-то образом свойственно природе человеческого мышления, но потому, что оно с *необходимостью, логически* задается, исходя из предпосылок этой теории.

Углубляясь в подобные сложные размышления, невозможно не пасть жертвой потрясающей фантазии: а что, если этот знаменитый зеленый человечек с Марса действительно появится и попросит объяснить ему наши техники вызывания изменений в людях, и когда мы представим ему объяснения, не начнет ли он чесать голову (или ее эквивалент) от удивления и не спросит ли, почему мы пришли к таким сложным, запутанным и малоубедительным теориям, вместо того, чтобы сначала исследовать, как изменения происходят в человеке естественным образом – спонтанно, в повседневной жизни? В ответ на этот вопрос я хотел бы указать ему, кто был историческим предшественником этой разумной и практичной идеи, которую фон Форстер так хорошо резю-

мировал в своем эстетическом императиве.

Одним таким предшественником является Франц Александер, которому мы обязаны важным понятием *эмоционального корректирующего опыта*; он разъясняет (1964): «Во время лечения не является необходимым – да это и невозможно – вызвать каждое вытесненное чувство. Можно достичь терапевтического результата без того, чтобы пациент вспомнил все важные детали своей прошлой истории; на практике хороший терапевтический эффект достигается и тогда, когда не было вытаснено на поверхность ни одного забытого воспоминания. Ференци и Ранк одними из первых признали этот принцип и применили его в терапии. Тем не менее, старое убеждение о том, что пациент *страдает из-за воспоминаний*, так глубоко проникло в головы аналитиков, что и сегодня еще многим трудно признать, что пациент страдает не столько из-за своих собственных воспоминаний, сколько из-за своей неспособности справиться с актуальными проблемами. Безусловно, события прошлого проложили дорогу существующим в настоящий момент трудностям, но, в конце концов, любая реакция человека зависит от сформировавшихся в прошлом моделей поведения.»

Далее он утверждает, что «этот новый корректирующий опыт может быть предоставлен трансфертом, новым жизненным опытом или ими обоими» (Alexander e French 1946, 22). Хотя Александер и придает гораздо большее значение опыту пациента в ситуациях трансферта (поскольку такой опыт

не является серией случайных событий, но вызывается отказом аналитика возложить на себя роль родителя), тем не менее он признает, что именно внешний мир поставляет те непредвиденные события, что способны вызвать глубокие и длящиеся во времени изменения. И в самом деле, в своей работе «Психоанализ и психотерапия» (Alexander 1956, 92) Александер особо подчеркивает, что «таковой интенсивный и раскрывающий эмоциональный опыт дает нам ключ к пониманию тех загадочных терапевтических результатов, которые достигаются в значительно более короткие сроки по сравнению с обычно принятыми в психоанализе».

В связи с этим Александер (Alexander e French 1946, 68-70) вспоминает знаменитый рассказ Виктора Гюго о Жане Вальжане в «Отверженных». Вальжана, жестокого преступника, выпущенного на свободу после долгого пребывания в тюрьме, сделавшей его еще более жестоким, застали за кражей серебра в епархии. Его привели к епископу; но вместо того, чтобы осудить вора, епископ очень доброжелательно спрашивает Вальжана, почему тот забыл взять два серебряных подсвечника – часть дара, который епископ ему предназначил. Эта любезность радикально меняет точку зрения Вальжана; все еще под влиянием смятения, вызванного «реструктурированием» ситуации, которое сделал епископ, Вальжан встречает мальчика Жервэ, который, играя с монетами, теряет одну монету в сорок *су*. Вальжан наступает на монету и не дает Жервэ забрать ее. Тот плачет, в отча-

янии просит вернуть ему монету и, в конце концов убега-ет. И только тогда Вальжан понимает, насколько его поведе-ние, которое лишь час назад было бы для него очевидным, теперь, в свете щедрости епископа представляется отврати-тельно жестоким. Он бежит вслед за Жервэ, но не может най-ти его.

Гюго объясняет: «Он смутно сознавал, что милость свя-щенника была самым сильным наступлением, самым гроз-ным натиском, какому он когда-либо подвергался; что если он устоит перед этим милосердием, то душа его очерстве-ет навсегда, а если уступит, то придется ему отказаться от той ненависти, которой в течение стольких лет наполняли его душу поступки других людей и которая давала ему чув-ство удовлетворения; что на этот раз надо было либо побе-дить, либо остаться побежденным, и что сейчас завязалась борьба, титаническая и решительная борьба, между его зло-бой и добротой того человека. [...] Одно было достоверно, в одном он не сомневался: он стал другим человеком, все в нем изменилось, и уже не в его власти было уничтожить зву-чавшие в нем слова епископа, коснувшиеся его сердца».⁴

Нам нужно иметь в виду, что «Отверженные» были на-писаны в 1862 г., за полвека до появления психоаналити-ческой теории, и было бы смешно утверждать, что епископ был просто-напросто предшественником психоаналитиков. Скорее всего, Гюго показывает нам извечный человеческий

⁴ Цит. по: Гюго В. Отверженные. М.: Правда, 1979 г. Том I, стр. 124-125.

опыт глубокого изменения, возникающий в результате чего-нибудь неожиданного и непредвиденного действия.

Мне не известно, было ли понятие *эмоционального корректирующего опыта* (Александр) явным образом использовано в работах другого видного психиатра и ученого, Микаэля Балинта. Тем не менее, в своей книге «*Базисный дефект*» (1968, 128-129) он упоминает классический случай – кувырок, прекрасно иллюстрирующий подобный опыт. Балинт работал с одной пациенткой, «привлекательной, живой, скорее кокетливой девушкой тридцати лет, главным страданием которой была неспособность достигнуть какой-либо цели». Это отчасти вызывалось ее «парализующим страхом и неуверенностью, которые овладевали ею, когда ей приходилось брать на себя какой-либо риск, как, например, в случае принятия решения». Балинт описывает, как после двух лет психоаналитического лечения «... девушке объяснили, что, по всей видимости, ей было очень важно сохранять совершенно прямую осанку и хорошую опору ступней о землю. На что она ответила, что никогда, начиная с раннего детства, ей не удавалось перекувыркнуться через голову, хотя в течение жизни многократно пыталась это сделать. Я спросил ее: «А теперь?»; и тогда девушка поднялась с дивана и, к своему большому удивлению, сделала совершенный кувырок без всяких затруднений.

Это оказалось настоящим прорывом. За ним последовали многие изменения в ее эмоциональной, социальной и

профессиональной жизни, все – в сторону большей свободы и пластичности. Кроме того, она смогла подготовиться и успешно выдержать очень трудный экзамен по профессиональной специализации, нашла себе жениха и вышла замуж».

Балинт на протяжении еще нескольких страниц старается показать, что это значимое немедленное изменение тем не менее не противоречит теории предметных отношений. «Я хочу подчеркнуть – заключает он – тот факт, что *удовлетворение не заместило интерпретацию*, а было добавлено к ней» (стр. 134).

Первое значительное отклонение в эволюции нашего понимания того, как изменяется человек, произошло в 1937 г., когда Жан Пиаже опубликовал свою основную работу «*Конструирование реальности в детском сознании*». ⁵

В этой работе Пиаже на основании тщательных наблюдений показывает, что ребенок, вместо того чтобы формировать у себя образ мира при помощи восприятия, а затем действовать в соответствии с ним, в буквальном смысле строит свою реальность с помощью исследовательских действий. Для иллюстрации этого тезиса здесь будут приведены лишь немногие моменты огромной, детальной работы Пиаже. В тот период, который Пиаже называет третьей стадией развития представлений о предмете, в возрасте от трех до шести месяцев, «ребенок начинает хватать то, что видит, подносить

⁵ *La construction du réel chez l'enfant.*

к глазам предметы, которые он трогает; короче говоря, он начинает координировать свой визуальный мир с осязательным» (Piaget 1973, 13).

Далее Пиаже утверждает, что эти действия приводят к более высокому *уровню постоянства объекта*. «У ребенка начинает формироваться более высокий уровень постоянства образов исчезнувших предметов, поскольку он ожидает вновь найти их не только в том же самом месте, где они были оставлены, но и по ходу траектории их движения (реакция на падение, прерванный захват и т. д.). Однако при сравнении данной стадии с последующими, нами выявлено, что этот феномен постоянства объекта остается связанным исключительно с проделываемым действием и не подразумевает еще идею существования объекта самого по себе, независимого от сферы активности организма. Единственное, что может предложить ребенок, это то, что, продолжая поворачивать голову или наклоняя ее, он увидит некий, только что исчезнувший образ, что опуская свою руку, он опять встретит испытанное им незадолго до этого тактильное впечатление и т. д.»

И дальше (стр. 42-43): «Действительно, на этой стадии ребенок не знает механизма собственных действий и, следовательно, не отделяет их от самих предметов; он знает лишь их общую и недифференцированную схему (которую мы назвали схемой ассимиляции), включая в единичный акт как данные внешнего восприятия, так и внутренние впечатления,

которые являются по своей натуре аффективными, *кинестетическими* и т. д.

[...] Мир ребенка являет собой еще только общность фигур, которые возникают из ничего в момент действия, чтобы вернуться в ничто в тот момент, когда действие окончено. К этому добавляется лишь то обстоятельство, что образы сохраняются дольше, чем раньше; расширяя их, он или вновь открывает исчезнувшие образы, или предполагает, что они доступны в такой же ситуации, в которой началось проходящее действие».

Трудно переоценить значение открытий Пиаже для нашей работы. В последовательном представлении результатов своих исследований Пиаже показывает, что результатом исследующих *действий* является не только идея внешнего мира, существующего независимого, самого по себе, но и развитие основных понятий (таких как причинность, время), и, наконец, как он это называет, *построение реальности*. В этом случае становится очевидным, что различные действия могут привести к построению различных реальностей. Тем не менее, прежде чем рассматривать этот аргумент, необходимо упомянуть о некоторых вехах эволюционного развития терапии.

Может показаться слишком вычурным, если я для этого вернусь в те времена, когда Блэз Паскаль в «Мыслях» развил аргументацию, известную сегодня под названием *пари Паскаля*. Она интересна для нас, психологов, поскольку,

несмотря на теологическую формулировку, взята из проблемы, очень близкой к нашей области. Паскаль рассматривает древний вопрос, каким образом верующий может прийти к вере, и отвечает: *с помощью самого себя или через самого себя*. Его совет очень интересен: *веди себя так, как будто ты уже веришь*, например, молись, пользуйся святой водой, участвуй в таинствах и так далее. Вера придет в результате этих действий. И, поскольку есть хотя бы малая вероятность того, что Бог существует, не говоря уже о потенциальной выгоде (умственная умиротворенность и конечное спасение), ставка в этой игре очень мала. «Что вам терять?», риторически спрашивает он.

Пари Паскаля дает начало многочисленным аргументациям, спекуляциям и трактатам. Позвольте мне упомянуть один из них.

В своей завораживающей книге «Улисс и сирены» норвежский философ Йон Элстер (Elster J., 1983, 47-54) подхватывает мысль Паскаля и идет еще дальше, чтобы подчеркнуть тот факт, что невозможно принять решение верить во что-то без необходимости *забыть* об этом решении: «Следствие этого утверждения заключается в том, что решение верить может быть успешно претворено в жизнь, только если оно сопровождается решением забыть, а именно: решением забыть о решении верить. Оно так же парадоксально, как и решение верить [...]. Самой эффективной процедурой было бы начать один случайный процесс с двойным эффектом: за-

ставить верить и сделать так, чтобы забыть о том, что подобный процесс когда-то был начат. Просьба загипнотизировать себя служит одним из подобных механизмов [...]» (стр. 50)

Это является узловым моментом моей темы. Забыть сознательно является чем-то невозможным. Однако сделать так, чтобы причина, импульс или подсказка для этого действия происходила извне, как бы являясь не своим сознательным действием, а скорее результатом случайного события или подсказкой другого человека – другими словами, в коммуникативном взаимодействии с другим человеком, – это уже совсем другой разговор.

Теперь мне следовало бы рассмотреть эволюцию современной системной терапии, которая больше не задает вопрос: «*Почему* конкретный пациент ведет себя таким странным, иррациональным образом?», но скорее спрашивает: «В каком типе человеческой системы это поведение имеет смысл и, может быть, является единственно возможным поведением?», и еще: «Какие попытки решения данной проблемы до сих пор предпринимала система?». Однако рассуждения на эту тему сделали бы беспредельным мое изложение. Я ограничусь только подчеркиванием того, что в этом случае терапия мало имеет – если вообще имеет – дело с понятиями, выраженными в терминах, начинающихся с приставкой *психо*, такими как психология, психопатология, психотерапия. Поскольку здесь в игру вступает не только индивидуальная, монадическая *psiche*, но и те наиндивидуаль-

ные структуры, которые рождаются из взаимодействий между индивидами.

Я хочу сказать этим, что в подавляющем большинстве случаев проблемы, которые мы хотим решить путем изменений, не являются проблемами, относящимися к свойствам предметов или ситуаций – к *реальности первого порядка*, как было предложено ее называть (Watzlawick 1976, 140-142). Они относятся к значению, смыслу и ценности, которые мы придали этим предметам или ситуациям (их *реальность второго порядка*). «Мы озабочены не вещами самими по себе, а мнением, которое мы имеем об этих вещах», говорил Эпиктет уже 1900 лет назад. Мало кому из нас не известен ответ на вопрос о разнице между оптимистом и пессимистом: о заполненной до половины бутылке оптимист говорит, что она наполовину полная, а пессимист утверждает, что она наполовину пуста. Реальность первого порядка – содержащая вино бутылка – одна и та же, но две реальности второго порядка сильно различаются и фактически представляют два разных мира.

С этой точки зрения можно сказать, что всякая терапия заключается в привнесении изменений в те способы, которыми люди построили свои реальности второго порядка (реальности, в истинности которых они целиком и полностью уверены).

В традиционной психотерапии стараются достигнуть этого результата с помощью использования языка индикативов,

то есть языка описания, объяснения, сравнения, интерпретации и так далее. Это язык классической науки и линейной причинности. Однако, этот язык не очень подходит для описания феноменов нелинейных, системных (например, человеческих отношений). Еще меньше этот язык подходит для сообщения о новом опыте и его осмыслении, которые находятся за пределами индивидуальной реальности, постороенной человеком на основе прошлого опыта.

Но существует ли какой-либо другой язык? Ответ на этот вопрос дает, например, Джордж Спенсер Браун (Brown G.S., 1973) в своей книге «*Законы формы*», в которой он почти между строк определяет концепцию языка предписаний. Беря за точку отправления математическое сообщение, он пишет (стр. 77): «На этом этапе может помочь констатация того, что первичной формой математического сообщения является не описание, а предписание. В этом смысле можно провести сравнение с таким практическим искусством, как кулинария, где вкус пирога, хотя и не поддающийся словесному описанию, может быть передан читателю в форме набора инструкций, называемого рецептом. Музыка является подобной формой искусства: композитор даже не пытается описать набор звуков, о которых он думает, и еще менее того – описать совокупность чувств, вызываемых с их помощью, но он пишет комплекс команд, которые, если читатель им следует, могут привести его к воспроизведению изначального опыта композитора.»

Далее Браун комментирует роль языка предписаний в формировании ученого: «Даже естественные науки кажутся гораздо больше зависящими от предписаний, чем мы готовы признать. Инициация человека науки состоит не столько в чтении соответствующих текстов, сколько в следовании предписаниям типа: посмотри в этот микроскоп. Тем не менее для ученого является совершенно нормальным, что после того, как он посмотрит в микроскоп, он может описать другому ученому и обсудить с ним то, что он увидел, а также писать статьи и книги, посвящая их описаниям увиденного» (с. 78).

Иначе говоря, если нам удастся мотивировать субъекта к осуществлению действия, которое само по себе кажется выполнимым, но которое он не выполнял, потому что в его реальности *второго порядка* выполнение данного действия не имеет никакого смысла и причины, тогда реализуя это действие субъект испытает нечто такое, что никакое объяснение и никакая интерпретация не смогли бы заставить его увидеть и испытать. И тем самым мы дошли до Хайнца фон Форстера и до его императива: «*Если хочешь увидеть, научись действовать*».

Бессмысленно говорить о том, что люди могут упорно сопротивляться выполнению подобного действия. Классическим тому примером являются современники Галилея, которые отказывались смотреть в его телескоп, поскольку они *знали*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.