

The background of the cover is a soft-focus photograph of a field of dandelions. A single dandelion flower is in sharp focus in the lower-left quadrant, while the rest of the field is blurred into a bokeh of warm, golden-yellow and orange light spots. The overall color palette is warm and atmospheric, with a gradient from dark purple in the top-left to bright yellow in the top-right.

Иван Стригин

# АЛЬТЕРНАТИВА ВЫЖИВАНИЮ

введение в психосинтез

Иван Стригин

**Альтернатива выживанию.  
Введение в психосинтез**

«Автор»

2014

## **Стригин И. А.**

Альтернатива выживанию. Введение в психосинтез /  
И. А. Стригин — «Автор», 2014

В отношениях мы находимся всю нашу жизнь. По тому, как другие относятся к нам, мы выстраиваем видение себя: это происходит в детстве в нашей семье и во взрослой жизни с партнером, детьми, на работе и во многих других отношениях. В них мы можем быть изначально любимыми, принимаемыми со всеми нашими чертами, с признанным правом на реализацию наших собственных желаний и собственного смысла жизни. А можем быть и отвергнутыми, реализующими в жизни чужое видение себя, ужимающими себя. Образно говоря, другие люди могут видеть или нас такими, какие мы есть, – настоящими, или хотеть видеть нас другими – и тогда мы-настоящие теряемся и исчезаем. Книга Альтернатива выживанию, прежде всего, об этом: об отношениях и о том, как отношения с собой, с другими и с миром определяют нашу жизнь. Психосинтез – вторая тема книги. Эта психотерапевтическая школа, основанная вскоре после появления психоанализа, предлагает рамки, модели и способы описания нашего развития в поле отношений, которые могут помочь в том, чтобы вернуть себе возможность жить своей жизнью.

© Стригин И. А., 2014

© Автор, 2014

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава 1                           | 8  |
| Первичная рана                    | 9  |
| Выживающая личность               | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 13 |

# Иван Стригин

## Альтернатива выживанию.

### Введение в психосинтез

© Стригин И.А.

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

\* \* \*

*моей матери от несостоявшегося генерального прокурора  
а также Юрию и Ольге*

*В начале было отношение.  
Мартин Бубер*

Однажды мужчина и женщина, живущие какое-то время в браке, ложатся спать. Выключив свет, мужчина обнимает женщину и что-то тихо говорит ей. Она не слушает, отвечает резко: «Не видишь – я сплю!», и отталкивает его локтем. Он отворачивается, и какое-то время лежит молча. Затем бросает в воздух язвительный комментарий, свет включается, и начинается скандал.

Эта достаточно типичная сцена для пар с проблемами в отношениях может стать удивительно интересной, если мы начнем проследживать бэкграунд участников. Конкретно у этой женщины были сложные отношения с ее партнерами в течение всей жизни: они были преимущественно доминантными, агрессивными, применяющими физическую силу в отношении других. Все они грубо нарушали границы ее личного пространства. Первые такие отношения были у нее с отцом, и с тех пор многократно повторялись – с друзьями, коллегами и партнерами.

Ее реакция была вызвана тем, что объятия оказались слишком сильными, и она бессознательно защитилась от них, и от чувств, которые внезапно возникли внутри нее, – обиды и раздражения. Эти чувства соответствовали в большей степени ее прошлым отношениям, чем текущим, но они появились, и включился отработанный защитный механизм.

За минуту до этого мужчина почувствовал к ней большую нежность и обнял, говорил комплименты. Ее реакция была неожиданной для него, и какое-то время он не знал, что ответить. Он как будто выключился и завис, а язвительный комментарий пришел сам собой. В отношениях этого конкретного мужчины в прошлом было много эпизодов, когда он чувствовал себя отвергнутым – во взрослой жизни партнерами, в детстве матерью. Отвержение вызвало у него сильную боль, от которой он научился защищаться цинизмом и обесцениванием.

Получается, что они оба ненамеренно надавили друг другу на болевые точки, и, защищаясь от возникших чувств, перевели ситуацию в скандал, хотя все могло сложиться совершенно иначе, если бы оба смогли обратиться к своим чувствам и сообщить об этом партнеру, оставаясь в отношениях и чувствуя как себя, так и Другого.

Мы все находимся в отношениях – с собой, с близкими, с вещами и природой, с миром в целом. Все, что мы знаем о себе, как воспринимаем себя и свою жизнь, находится в контексте наших отношений. Вне отношений нас как будто и не существует вовсе.

Долгое время в психологии считалось, что первоначальное «нормальное» состояние человека после рождения – недифференцированность, слитость с окружением, изначальный нарциссизм или «нормальный аутизм». Первичный океан чувств, безбрежный и единый, и только со временем ребенок получает возможность понять, что материнский сосок – это не он сам, а нечто помимо него.

Работа Дэниэла Стерна показала, что это не так: ребенок с рождения развивает отношения с матерью и внешним миром, и уже к концу первых двух месяцев жизни у него прослеживается стержень *самости* (*self*). Игры, в которые играют мать и ребенок в это время («Вот я иду», «Ку-ку» и другие) вовлекают обоих в резонанс, они становятся эмоционально и физически созвучны друг другу.

Ранние отношения с матерью не пассивны и не являются симбиозом. Разумеется, младенцы зависимы от матери, но эта зависимость имеет характер отношений, которые со временем прогрессируют, и ребенок получает возможность физически и эмоционально отделиться.

Быть в отношениях – состояние гораздо более естественное для нас, чем быть вне их, в симбиозе или в нарциссическом трансе. Но если быть вне отношений с конкретным человеком возможно, то выйти из отношений с миром невозможно принципиально, так же как принципиально невозможно оказаться вне мира – потому в отношениях мы находимся, в конечном итоге, всегда.

Что определено происходит в этих отношениях – так это то, что человек *узнает* себя. По тому, как мать, отец или люди, их замещающие, относятся к ребенку, ребенок выстраивает видение себя. И тогда мы можем быть изначальными любимыми, принимаемыми со всеми нашими чертами, с признанным правом на реализацию наших собственных желаний и собственного смысла жизни. А можем быть и отвергнутыми, реализующими в жизни родительское видение себя, ужимающими себя.

Образно говоря, другие люди могут видеть или нас такими, какие мы есть, – настоящими, или хотеть видеть нас другими – и тогда мы-настоящие теряемся и исчезаем. Поскольку отношения сопровождают человека всю его жизнь, это не ограничивается только детством: наше существование могут подтверждать, а могут и отрицать всю нашу жизнь.

И, наоборот, я могу увидеть себя-настоящего только через Другого, который достаточно смел, открыт, любопытен и свободен, чтобы увидеть во мне меня. Мы все видим себя в отражении в глазах Другого. Парадокс, но в этом я завишу от Другого и в этом потенциальный источник моей свободы.

Эта книга, прежде всего, об этом: об отношениях и о том, как отношения с собой, с другими и с миром определяют нашу жизнь. О том, как с этим быть и обходиться.

Психосинтез – вторая тема книги. Эта психотерапевтическая школа, основанная вскоре после появления психоанализа, предлагает рамки, набор моделей, способов описания нашего развития в поле отношений. Это «карта», которая хорошо подходит для того, чтобы окинуть взглядом «территорию» и обнаружить взаимосвязи или лучше понять происходящие процессы. И, как карта не идентична территории, которую она описывает, так и психосинтез остается только моделью, но моделью весьма полезной и удобной во многих случаях.

К сожалению, на сегодняшний день психосинтез известен в России гораздо меньше других психотерапевтических направлений. Отчасти это объясняется тем, что литература по современному психосинтезу на русском языке не издается. Выпущенный сборник работ Роберто Ассаджиоли, по большей части, содержит техники, а они в психосинтезе не играют ведущей роли.

Описания же психосинтеза как психотерапевтической ориентации, которая может быть применима также в консультировании, коучинге, групповой и тренинговой работе, образовании и в личностном развитии вообще – на русском нет, а отдельные работы, опять же, концентрируются на технической стороне вопроса.

Эта книга – краткий обзор современной англоязычной литературы по психосинтезу и попытка немного исправить ситуацию. Поэтому конкретных техник в ней почти нет, а внимание сосредоточено на самом подходе, на том, как психосинтез понимает развитие человека и какие важные аспекты в нем выделяет.

## Глава 1

# Выживание

*Когда я смотрю, меня видят, а значит, я существую.*  
*Дональд Винникотт*

Мартин Бубер писал, что, когда человек говорит *Я*, он подразумевает одно из двух *основных слов* (словосочетаний): *Я-Ты* и *Я-Оно*. При этом *Я* в первой паре отличается от *Я* во второй.

Если мы говорим о нашем опыте, о том, что мы что-то воспринимаем, представляем, имеем или чувствуем, мы всегда говорим о *чем-то*, о каком-то объекте. О том, что имеет свое место, роль, функцию. Одновременно мы говорим и о себе: мы наблюдаем за этим объектом, находимся вне его, и приобретаем какие-то знания о нем. Это выражает пара *Я-Оно*, обозначая мир вещей и осознание того, что есть и что происходит вокруг.

Наоборот: основное слово *Я-Ты* создает мир отношения, когда другой не вещь среди других вещей, а действительно *Другой*. В этих отношениях есть большая глубина: вчувствование в Другого, *эмпатия*, и речь здесь не о функции и утилитарности, а о живом диалоге.

Если я обращаюсь к Другому как к *Ты*, то я вижу его в его целостности и даю ему быть собой. Если же я вижу его как способ достижения какой-либо цели или разбираю на «детали» и анализирую их по отдельности, я уже вижу *Оно*, и отношения исчезают.

Эти рассуждения могли бы показаться отвлеченным философствованием, если бы не описывали очень точно то, что происходит в жизни каждого из нас: когда в нас видят уникальных существ, признают наше право на собственные желания, потребности, ценности, дают нам быть собой и реализовывать свою задачу в жизни, нас видят как *Ты*. И это переживается как то, что «*я существую, мне дают быть, и это хорошо для меня*». В этом есть ощущение непрерывности существования, соприкосновение с *Основой бытия*, на которой выстраивается вся наша жизнь.

Когда же в нас видят объект – *Оно* – здесь нет эмпатии, мы играем роль, наше существование здесь прерывается, мы теряем целостность, и встречаемся с не-существованием – *небытием*.

Недостаток эмпатии все мы на глубоком уровне ощущаем как пустоту. И чем больше наша потребность в эмпатии со стороны Другого, тем большая пустота образуется внутри нас, если мы не можем ее получить.

## Первичная рана

Роберто Ассаджиоли описывает *фундаментальную слабость человека (the fundamental infirmity)* так: подавляющее большинство из нас находится среди иллюзий, испытывает недостаток сочувствия и эмпатии по отношению к себе и другим людям. Мы разделены внутри себя, и достаточно легко впадаем в зависимость от чего-то, что приносит нам ощущение целостности или хотя бы заглушает те болезненные чувства, что у нас есть, и с которыми сталкиваться мы не хотим.

Это чувства стыда, вины, тревоги, пустоты, брошенности, беспомощности, бессмысленности, малоценности, гнева и ярости. Они понятны каждому и отражают знакомое всем страдание от столкновения с силами, уничтожающими нас как людей по злему умыслу или из непонимания.

Все они отражают чувство персонального уничтожения, вызванное недостатком эмпатии – *первичной раной (the primal wound)*. «Первичная» она не потому, что относится только к раннему периоду нашего развития, а потому что представляет собой пробоину в наших *изначальных* отношениях с собой: это потеря связи с Основой бытия. А там, где мы потеряли связь с бытием, наша жизнь начинает выстраиваться над небытием.

Такой опыт описывали многие психологи психоаналитического, гуманистического и экзистенциального направлений. Винникотт называл его аннигиляцией, уничтожением. Кохут – ужасом и страхом дезинтеграции и распада самости. Балинт видел в этом пустоту, потерянность. Нойман – боль и холод. Мэй описывает тревогу, ощущение того, что человек может просто перестать быть. По Бинсвангеру тревогу вызывает нарушение протяженности между самостью и миром, встреча с «ничто». Боулби считал, что тревога может быть прямым следствием нарушения связи между родителем и ребенком. По Маслоу родители здесь не удовлетворяют потребности ребенка в безопасности и принадлежности.

В психосинтезе основой первичной раны (или *травмы* – это слово многим будет привычнее) видится то, что человек не воспринимается как *Ты*, но как *Оно*. Неэмпатичные отношения внутри системы *Я-Оно* не посылают мне сигнал о том, что я есть, и это хорошо. Наоборот, это пример того, как Другой смотрит на меня, при этом видя все что угодно – но не меня.

Джон Ферман приводит пример женщины, которая выросла в семье, где иметь собственные потребности и заявлять о них считалось непозволительным и эгоистичным: «*хорошие девочка должны больше думать о других, чем о себе*». И любое ее заявление о себе, своих потребностях и желаниях сопровождалось стыдом, чувством вины, и отдаляло ее от ее родителей. Уже во взрослой жизни она вступала в отношения с эмоционально жестокими партнерами и работала на работе, где ее постоянно нагружали переработками и принимали это как должное. Во всех отношениях, которые у нее были, ее видели в связи с чем-то, какой-то ее функцией, ролью, практической пользой для партнера по отношениям, но не более.

Такое овеществление человека, сведение его к чему-то встречается не только в явно деструктивных отношениях. В отношениях врача и пациента часто происходит так, что пациент перестает видиться человеком – а становится всего лишь носителем диагноза, постановкой которого занимается врач.

Более наглядный пример – из книги «Я здесь» Аше Гарридо. Автор книги – трансгендер, мужчина в теле женщины, гештальт-терапевт, описывает свой личный осознанный опыт стремления к переживанию *быть-увиденным* и недостаток эмпатии со стороны других, а также то, как тяжело сталкиваться с этим постоянно. Особенно привлекает к себе внимание зарисовка его разговора с тренером, который проводил обучение в его группе: тренер говорил о том, что не может обращаться к нему в мужском роде, потому что видит перед собой женское тело. То есть, буквально: *не видит* перед собой Гарридо.

Пожалуй, самый яркий образ того, как человек остается *неувиденным*, дает Рене Магритт в своей картине «Изнасилование», где наложение туловища на лицо женщины символизирует ее обесценивание и низведение до предмета сексуального желания: саму женщину мы на картине уже не видим. Художник узнает в этом насилие, в названии картины отражаются отчаяние и боль.

Ранение может происходить прямо или косвенно, открыто или скрыто. Скрытая травма, особенно ранняя, может иметь гораздо худшие последствия для жизни: она встраивается в отношения и формирует наше положение в семье, влияя на всю семейную систему и на все наши будущие отношения. И тогда отдельные, разовые эпизоды травматизации становятся только точками кристаллизации, в которых травма показывает себя, в то время как отношения вообще остаются травматичными постоянно.

Травмирующие события сами по себе не приводят к травме. Травма – это всегда вопрос отношений. Страдание – часть нашей жизни, а не причина возникновения травмы. Боль – это чувство, а не патология. Но то, как наше окружение позволяет нам переработать опыт боли и страдания, какую роль при этом играет, какие отношения выстраивает с нами и чем эти отношения наполняются – определяет то, как травмирующее событие на нас отразится.

Элис Миллер писала о том, что травму можно нанести и привязанностью или любовью, когда эта любовь не считается с тем, что именно нужно ребенку, а концентрируется на родителе. Например, родители видят свою дочь маленькой принцессой, полностью игнорируя все, что не соответствует этому ее образу. Внешне все выглядит так, что ее родители – исключительно любящие и понимающие люди, которые заботятся о ней и поощряют ее. Но все, что с образом принцессы расходится, остается *неувиденным* – в определенном смысле, несуществующим для них. В жизни девочки образуется слепое пятно, дыра небытия. Во взрослой жизни, вероятно, она уже сама не будет видеть себя иначе: травма действительно делает человека слепым в отношении каких-то отдельных сторон своей личности.

Часто травматизация настолько тесно переплетена с нормами воспитания, существующими в обществе, что этот процесс остается совершенно неосознанным со стороны родителей. Они делают это с чистой совестью и лучшими намерениями, забывая, что воспитание и забота о ребенке – не вопрос техники или процедур, того, как и что делать. Это всегда отношения, эмпатия, и если на глубоком уровне отношений родитель травмирован сам, то травма проявится и в его отношениях с ребенком. Так травма передается ребенку по наследству.

В любом обществе, в том числе и в нашем, есть укоренившиеся схемы и способы воспитания детей, в которых дети не видятся как уникальные сами по себе, а скорее как чистый лист в руках родителей. Пластилин, из которого родитель лепит «нового человека».

Потому детскую травму сложно назвать аномалией: она не выбивается из привычного нам хода вещей. По большому счету, никто или почти никто из нас не прожил свою жизнь, не получив ранение.

Психоисторик Ллойд де Моз пишет о том, что история детства – это кошмар, от которого мы только недавно стали пробуждаться. Он выделяет шесть периодов в истории человечества, характеризующихся определенным типом отношения к ребенку:

1. Инфантицид (до IV в. н. э.) – позволительно массовое убийство детей и насилие в их отношении. Новорожденного могли задушить, утопить или где-нибудь бросить только потому, что ребенку не посчастливилось родиться мальчиком, будущим кормильцем семьи.

2. Отстранение (IV–XIII вв.) – распространение христианства приводит к отказу от инфантицида, основная тенденция – воспитание детей третьими лицами, родители отходят на второй план.

3. Амбивалентность (XIV–XVI вв.) – телесные наказания в этот период вытесняются, физической жестокости становится меньше, но ребенок видится как мягкий воск или глина, из которой родитель лепит определенную форму.

4. Вторжение (XVIII в.) – появляется эмпатия, в то же время сохраняется настойчивое стремление управлять образом мыслей ребенка, его чувствами, потребностями и волей.

5. Социализация (XIX – первая половина XX в.) – массовое распространение педагогических знаний, начального и среднего образования. Социализация детей в духе Фрейдовского «канал изирования импульсов».

6. Помощь (с середины XX века) – отказ от физического наказания, равноправные отношения между родителями и детьми, эмпатия родителей направлена на ребенка, его потребности и желания, воспитание носит индивидуальный характер.

Легко можно заметить, что акцент со временем смещается в сторону признания прав детей: ребенок постепенно перестает быть объектом и становится субъектом, *Ты*, к которому мы обращаемся.

Де Моз обращает внимание на то, что эволюция в отношении к ребенку и рост эмпатии происходит из способности взрослых обратиться к своему собственному опыту детства. И тогда от того как мы обойдемся со своим детством, в конечном итоге зависит то, каким будет детство наших детей.

Одновременно описанная де Мозом тенденция показывает и движение в сторону принятия обществом своей глубокой ранености, что вселяет оптимизм: принятие – первый шаг к исцелению, а значит, в обществе есть для исцеления определенный потенциал.

## Выживающая личность

Одна из основных функций нашей психики – приспособление к внешним обстоятельствам и к окружению. И выполняет эту функцию психика в большинстве случаев исправно.

Травма формирует матрицу, в которой мы начинаем проживать свою жизнь. Чтобы не сталкиваться с опытом уничтожения, мы буквально отрезаем от себя задетые небытием части, вытесняем их или становимся по отношению к ним слепыми. Так формируется наша личность, и получается она совсем не такой, какой могла бы быть. Основная цель такой личности – наше выживание перед лицом небытия и в условиях травмы, потому ее можно назвать *выживающей* (*the survival personality*).

При взгляде на это словосочетание у многих может возникнуть образ человека без средств к существованию, на грани гибели или в смертельной опасности. На практике оказывается, что выживающая личность может быть и высокофункциональной, часто это бывают люди с успешной карьерой, семьей, внешне производящие впечатление устроенности в этой жизни.

Чтобы выживающая личность существовала, была стабильной и хорошо защищала нас от соприкосновения с небытием, ей необходимы отношения – и у нее они есть: это отношения с нашим окружением, в которых мы получили свое ранение. Поскольку выживающая личность сформировалась для того, чтобы соответствовать именно таким отношениям, она будет стремиться воспроизводить их даже если полностью поменять ее окружение. Получается, что наша раненость вынуждает нас неосознанно воспроизводить наши травмы. Так люди, имевшие опыт многократного сексуального насилия или выросшие в обстановке постоянного нарушения их границ, могут находить себе в партнеры «наильников» и «мучителей», с которыми складываются такие же травматичные отношения.

Для поддержания выживающей личности и избегания небытия мы формируем зависимости, невротические привязанности, обрастаем навязчивостями. Наше поведение и мышление перестраивается, чтобы, прежде всего, обеспечить нужды нашей выживающей личности. Разумеется, это не проходит бесследно: последствия такой перестройки разрушают нас самих и способны навредить нашему окружению. Но, даже понимая это, мы все равно цепляемся за выученные формы поведения и зависимости. Почему?

## **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.