

## Персональный экзистенциальный анализ (ПЭА) на практике.

### Терапевтическая сессия

А. Лэнгле

*Перевод осуществлен с видеозаписи демонстрации терапевтической работы профессора А. Лэнгле с одним из участников экзистенциально-аналитической образовательной программы. Демонстрация проводилась в Канадском исследовательском институте духовности и лечения в Ванкувере 18 октября 2007 года после доклада А. Лэнгле «Экзистенциальный анализ в действии: феноменологическая встреча и психотерапия»<sup>1</sup>.*

**Терапевт:** Очень рад представить вам Броуза. Не правда ли, он по-настоящему отважный человек. Я хочу, чтобы вы вместе со мной поприветствовали его аплодисментами. Спасибо, спасибо. Я уже знаю тебя какое-то время<sup>2</sup>.

**Броуз:** Думаю, на сегодняшний день около трех лет.

**Т.:** Но я буду сейчас вести себя так, как будто бы я тебя не знаю. Хорошо? Я не знаю ничего, потому что я – феноменолог.

**Б.:** Да, да, да.

**Т.:** И что бы ни было для тебя важным, ты можешь об этом говорить.

Не хотел бы ты рассказать нам немного о себе? Или ты – просто Броуз, и этого достаточно?..

**Б.:** Я Броуз, я из Рейнфорда, Онтарио, но сейчас работаю в Ванкувер-Айленде семейным терапевтом.

**Т.:** Ага.

**Б.:** И я воспринимаю эту ситуацию как возможность поговорить с тобой о том, что преследовало меня большую часть моей жизни. Для меня это очень важная возможность.

**Т.:** Да. У тебя есть какие-нибудь ожидания по поводу этого разговора или по поводу того, что должно происходить?

**Б.:** Ожидания?

**Т.:** Да, ожидания. Или ты хочешь просто поговорить об этом?

**Б.:** Полагаю, на данный момент хорошо было бы просто поговорить. Я всегда открыт для нового понимания, чтобы благодаря этому учиться лучше принимать жизненно важные решения. И сейчас хорошо было бы просто поговорить.

<sup>1</sup> Видеозапись можно увидеть на сайте Института экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии (ИЭАПП). <http://www.existentialanalysis.ru>

<sup>2</sup> Представляя Броуза, А. Лэнгле говорит о том, что они знакомы, так как Броуз является участником его учебной группы в Ванкувере.

Т.: Спасибо за твою открытость.

Б.: Пожалуйста.

Т.: Что-то может произойти сейчас благодаря нашему диалогу. Итак, мы можем начать?

Б.: Да, конечно.

Т.: Можем... Ты уже сказал что-то очень важное. Ты сказал, что хотел бы поговорить, воспользоваться этой возможностью – поговорить. Ты воспринимаешь это как возможность.

Б.: Да.

Т.: Поговорить о чем-то, что беспокоило тебя большую часть твоей жизни.

Б.: Я бы сказал, сколько я себя помню.

Т.: Сколько ты себя помнишь. Это очень давняя проблема... она остается и по сей день.

Б.: Да...

Т.: Я не хочу, чтобы это заставило тебя ужаснуться, но...

Б.: Да, эта проблема намного старше, чем большинство здесь присутствующих...

Т.: Хорошо. Давай попытаемся понять и увидеть, что это такое. Можешь ли ты дать нам или мне какую-то информацию<sup>3</sup>? И при этом важно, что, когда мы разговариваем, для меня на первом месте ты как Person. И чтобы ни случилось, мы не пойдем туда, куда нас не зовут, необязательно говорить обо всем. Если не уместно обсуждать что-то в присутствии других людей, мы прервемся. Ты в любой момент можешь остановиться, ты решаешь – сказать что-то или оставить это при себе.

Б.: Спасибо.

Т.: Твоя конфиденциальность и твоя защита на первом месте.

Б.: Да.

Т.: Может, ты что-то переживал в течение года и считаешь возможным поделиться этим с нами, потому что это так по-человечески или это известно многим другим людям, или это нормально для тебя, – что-то, что ты можешь просто показать, поделиться. Для меня это было бы прекрасно.

Б.: Я думаю, как бы это сказать, это что-то, о чем я часто думаю... Есть что-то, что дает повод для размышлений, и я понимаю, что в этом надо разобраться. И потом что-то случается, как этим утром: кто-то задает вопрос, и предмет вопроса специфический – о признании. **Знаком ли вам опыт признания со стороны других людей? Чувствовали ли вы когда-нибудь, что вас признают? Что вы чувствуете, когда получаете признание? Были ли значимые люди в вашей жизни, от которых вы не чувствовали признания или**

---

<sup>3</sup> Предварительный этап персонального экзистенциального анализа (ПЭА-0) – получение информации. Клиент описывает ситуацию, в которой возникает проблема.

**не видели, что вас признают<sup>4</sup>?** И пока ты говорил, я начал погружаться очень глубоко внутрь себя, в прошлое, и я увидел маленького-маленького мальчика, постоянно чувствующего себя больным, отделенного от всего и абсолютно уверенного в том, что он не может быть признан. Я был усыновлен. Жил в доме, где никак не демонстрировалась, не выказывалась любовь и где, как выяснилось позже, на самом деле и не было любви. На основе опыта жизни с моей мамой-бухгалтером, с приемной мамой-бухгалтером, я обнаружил: то, что я на определенном уровне, на уровне первоначальной заботы, усвоил, будучи ребенком, было очень «правильным», сухим, наверное, потому что она работала в бухгалтерии. Почему она должна была любить меня, дитя чужой любви? Это та вещь, которая, как я полагаю, давно во мне резонирует. И на многие годы она повлияла на мою способность вступать в отношения с этим миром.

Т.: Да, это очень глубокий опыт, очень глубокое познание в твоей жизни. И очень болезненный опыт. Это было больно?

Б.: Это любопытно... Да-да... каким-то странным образом, я думаю..., знаешь, как собака идет с вот такой головой (*наклоняет голову*) за окликом человека. Это не имело для меня смысла. Я не мог понять.

Т.: О-о-о...

Б.: Я был ребенком, который приходил домой с лучшими отметками в школе, я учился в лучшей школе Витни, и этого никогда не было достаточно, не казалось важным моей матери. Конечно, оглядываясь назад, осуществляя своего рода взрослую ретроспекцию, я могу вернуться в прошлое и увидеть, что можно было бы получать признание от моего отца, но я был слишком занят, пытаюсь найти его у матери. И думаю, это такое глубокое, определяющее все остальное, чувство – «не быть признанным». Это больше, чем вопрос, получил я признание или нет. Правильнее будет сказать, стал ли я преемником, стал ли любимым. Этот вопрос очень сильно повлиял на то, как я проводил свою жизнь в течение многих лет, потому что я прожил 17–18 лет в глубокой зависимости, и это захватило большую часть моей жизни и многие жизни вокруг меня.

Т.: Слушая рассказ о твоём насущном опыте, я замечаю, что основное, на чем делается акцент: ты не получил любви от своей матери. Ты мог получить любовь отца, но ты искал любви матери. Ты поднимал глаза и ждал этой любви, но не находил ее. И это было действительно очень большим потрясением в твоей жизни на протяжении многих лет. И если это так, то может помочь более детальное рассмотрение твоих отношений с матерью.

Б.: Абсолютно верно.

Т.: У тебя есть другие идеи, что-то еще, что может оказаться важным? Я понял так, что все сосредоточено на твоих отношениях с матерью.

---

<sup>4</sup> Пациент упоминает вопросы самопознания, которые обсуждались в этот день в учебной группе, участником которой он является.

Б.: Именно так. Во многом, я думаю, это было потому, что... В моей маме было много того, за что я ее очень уважаю: она пережила депрессию, выжила в годы Второй мировой войны, она в течение года работала медсестрой, перенесла рак... она была очень требовательна ко мне – просто много такого, что я ценю в ней, она была очень, очень мужественной. И в то же время я обесцениваю своего папу. Он не работал, был человеком со слабостями, насмешник, шутник, совсем не глубокомысленный. Что касается моей мамы, всегда мне казалось, что она была тем человеком, от которого мне хотелось получить одобрение и признание. Но в действительности я их не получал. И как я вижу, глядя на всю мою жизнь, я потом начал компенсировать его отсутствие, и это была негативная, малопродуктивная компенсация – я делал это не только посредством зависимости<sup>5</sup>, но и за счет своего недостатка – старался привлечь кого-то, чтобы был хоть кто-нибудь, кто любит меня, чтобы я видел, как это. И если они не могли дать мне этого, я давал им отставку. Я как будто бы увольнял их за провал. Вот так.

Т.: Очевидно, что тебя заботил опыт бытия любимым, этот дефицит, который ты испытал в отношениях с матерью, этот первый опыт бытия любимым твоей матерью... ты искал это в других людях. В твоём описании меня впечатлило то различие, которое ты проводишь между отцом и матерью: ты не слишком высоко оцениваешь отца, но очень высоко оцениваешь мать. Таким образом, любовь матери тебе важнее любви отца.

Б.: Да.

Т.: Это из-за разницы в оценке отца и матери или из-за чего-то другого? Я просто спрашиваю, почему ты получал достаточно любви, которую не принимал, и искал другой, которой не находил? Почему так получилось?

Б.: Некоторые сказали бы, что это обычное дело. Это из-за моего сложного характера, такая манера поведения.

Т.: Что-то характерное для тебя?

Б.: Видимо так. Это непростая манера...

Т.: Непростая манера.

Б.: Непростая манера, да.

Т.: Это также может быть следствием раннего опыта. Ты в этом не уверен. Может быть так. И в то же время на это можно смотреть открыто. Может быть и по-другому. Ты искал любви матери. Почему это было так важно для тебя, важнее любви отца?

Б.: Потому что я провел с ней намного больше времени. Не знаю, мне нужно время, чтобы подумать об этом в таком ключе. Во-первых, ну, может быть, потому что она была так больна и могла умереть в любой момент. Я думаю (я просто ищу объяснение), я ожидал чего-то такого. Этот человек мог уйти в любой момент. Моей биологической матери со мной не было, она ушла. Приемная мать тяжело больна и держит себя на дистанции. Я думаю, ты

---

<sup>5</sup> Имеется в виду зависимость от наркотиков, об этом будет идти речь дальше.

понимаешь, что я, наверное, просто хотел в буквальном смысле прислонить к кому-то голову, найти для нее какое-то место и чувствовать, что все в порядке. И это всегда, всегда было сильно во мне.

Т.: Гм. Здесь не только то, что ты больше уважал свою мать, здесь еще и ее присутствие. Ты проводил с ней много времени. Опасность потерять ее опять, во второй раз потерять мать, ведь она была так больна, что могла уйти, покинуть тебя... умереть.

Б.: Да, она могла умереть.

Т.: Могла умереть.

Б.: Что-то вроде страшного сна, это был страшный сон.

Т.: Страшный сон.

Б.: На протяжении примерно восьми лет мне снился страшный сон между пятью и, возможно, тринадцатью годами. Я иду домой в Рейнфорде в Онтарио в 1979 году. Я открываю дверь, там мои родители, и я знаю, что это не мои настоящие родители, они выглядят как они, но я знаю, что это не они. Я поднимаюсь по лестнице, зажигаю свет, но свет не появляется, и я знаю, что я в кошмаре. Ужасающая тьма, ощущение чьего-то угрожающего присутствия – этого никогда не происходило в реальности.

Т.: Так, я не совсем понял, ты поднимаешься, ты зажигаешь свет...

Б.: Он не загорается...

Т.: Он не загорается, а потом?

Б.: Потом люди там, внизу, которые выглядят как мои родители, сейчас поднимутся и причинят мне боль.

Т.: И причинят тебе боль?

Б.: И я знал, понимаешь, я знал, я до сих пор помню сон, я знал уже, когда подходил к двери и открывал ее и они были там и улыбались, я знал, что они ненастоящие мои родители.

Т.: Угу. Этот сон, о чем он рассказал тебе, как ты его понял?

Б.: Что я был совсем одинок в этом мире.

Т.: Совсем одинок?

Б.: Да. Все время в опасности.

Т.: Все время в опасности? Что это говорит о твоих родителях?

Б.: Они были фальшивыми, они не были настоящими.

Т.: И что этот сон говорит тебе о тебе самом?

Б.: Я думаю, он каждый раз рассказывал мне, в каком страхе я сейчас. Я должен был позаботиться о себе, потому что отступить некуда.

Т.: И если ты представляешь себе картину, в меньшей степени размышляя об этом, если ты представляешь картину, которую показывает тебе сон: ты приходишь домой, ты видишь людей, которые выглядят как твои родители, ты видишь своих фальшивых родителей – что ты делаешь?

Б.: Я просто поднимаюсь наверх. И я, хотя в основе была надежда, что это они, но я знал, знал в этом сне, что они ненастоящие!

Т.: Это удивительно! Ты имеешь такое глубокое, ясное знание! Ты знаешь даже во сне: они не мои настоящие родители. И это сопровождало тебя даже во снах! И что ты делаешь затем? Ты смотришь на них, зная, *что* именно ты видишь, или ты знаешь заранее, *что* ты опять увидишь? И потом, что ты делаешь в твоём сне?

Б.: Я уйду...

Т.: Ты поднимаешься в свою комнату.

Б.: Где я провел много времени...

Т.: Где ты провел много времени...

Б.: Своей жизни, да.

Т.: Итак, ты оставил своих родителей, ты поднимаешься к себе, в свою комнату. И что происходит?

Б.: Я и там не могу быть в безопасности. Дальше происходит то, что... я и раньше просыпался от ночных кошмаров, и всегда была возможность включить свет. Просто в воображении, во сне есть единственная вещь, которая может спасти и которую можно пустить в ход. Это и пугало меня во сне. Не то, что мои поддельные родители поднимутся и сделают мне больно, а то, что свет не включался, потому что свет для меня означал безопасность...

Т.: А что еще? Ты поднимаешься в свою комнату и затем пытаешься зажечь свет, но свет...

Б.: Не включается...

Т.: Не включается.

Б.: И меня охватывает ужас, я и сейчас еще могу его переживать.

Т.: Ужас.

Б.: Ужас. Как и сейчас.

Т.: «Я остаюсь во тьме. Это ужасно. И мои фальшивые родители внизу». И ты чувствуешь этот ужас вплоть до этого мгновения?

Б.: Я могу чувствовать его и сейчас.

Т.: Какое это чувство<sup>6</sup>?

Б.: Физиологически?

Т.: Как бы ты мог описать его?

Б.: (Напряженно втягивает в себя воздух.) Я перестал вздыхать минут десять назад... Дыхание сильно затруднено, пережато. Сердцебиение, я сжимаюсь, уменьшаюсь в этом пугающем мире. Когда никого нет, я становлюсь агрессивным.

---

<sup>6</sup> Первый шаг персонального экзистенциального анализа (ПЭА-1) – обнаружение субъективного впечатления.

Т.: Но до того, как ты становишься агрессивным, ты чувствуешь физические процессы: твоё сердце, дыхание.

Б.: Верно, верно.

Т.: Это сковывает тебя? Как это? Как ты переживаешь этот ужас?

Б.: Тяжело, иногда я как замерзший, беспомощность, нет свободы, нет. Нет выхода.

Т.: И ты чувствуешь... Если я продолжаю чувствовать это, я становлюсь агрессивным. Мне надо разрушить что-то или...

Б.: Сломать.

Т.: Сломать.

Б.: Сломать.

Т.: Сломать.

Б.: Это то, что я хотел сделать со сном, это то, что я из него вынес.

Т.: Если ты согласишься теперь на это чувство, на это ужасное чувство, возможно ли для тебя оставаться с ним дольше и говорить?

Б.: Вполне.

Т.: Ты можешь удерживать его?

Б.: Если я нечаянно отброшу тебя на третий ряд, это будет означать, что мы зашли слишком далеко.

Т.: Ты знаешь, я не хочу, чтобы мы делали что-то, что может тебя ранить.

Б.: Нет-нет, я в порядке.

Т.: Мы просто пытаемся обнаружить это чувство, впервые быть с этим чувством вместе, вдвоем – я с тобой.

Б.: Хорошо.

Т.: Поблизости с этим чувством или поработать с ним, или понять его иначе, чем раньше. До этого выходом всегда была агрессия, выходом в действие...

Б.: Да.

Т.: Теперь мы впервые пытаемся понять, что хотело тебе сказать это устрашающее чувство, разрешить себе это чувство. И теперь мы знаем это чувство, оно означает отсутствие свободы, тяжелое чувство, замораживающее чувство, беспомощность.

Б.: Да.

Т.: Пассивность. Ты чувствуешь себя пассивным в своей беспомощности. Это правильное описание?

Б.: Да, абсолютно.

Т.: Или есть что-то еще?

Б.: Я чувствую себя маленьким.

Т.: Маленьким.

Т.: Сейчас я хотел бы объяснить, что мы делаем...

Б.: Да.

Т.: ...Это было началом персонального экзистенциального анализа. Это было вступлением в первый шаг персонального экзистенциального анализа – феноменологического метода, которому мы будем учиться. Я бы хотел продолжить его и задать тебе следующий вопрос на следующем шаге<sup>7</sup>.

После взгляда на это чувство, если ты остаешься с этим чувством, ужасным чувством, потерей свободы, тяжестью, беспомощностью, какой импульс, какая реакция следует за ним? Что хочется сделать? Ты уже описал агрессивную реакцию, которая является нормальной для тебя реакцией на это чувство. Если ты согласишься на него еще раз, теперь уже спокойно, имея достаточно времени и удерживая это чувство, какой импульс поднимается, что бы это могло быть, что бы тебе хотелось сделать, что тебе ближе всего, как бы тебе хотелось вести себя, реагировать, поступать?

Б.: О, я бы хотел позвать на помощь.

Т.: Позвать на помощь.

Б.: Я бы не хотел быть с этим чувством один на один.

Т.: Тебе бы хотелось, чтобы был кто-то, кто мог бы тебе помочь.

Б.: Да.

Т.: И так как у тебя этого не было, ты все это время был таким агрессивным. Ты снова переживаешь в этом ужасном чувстве свое одиночество, это (*выдыхает*), и для себя самого ты совершенно один в мире.

Б.: Угу.

Т.: Я действительно очень тронут этим образом, этим сном, этим переживанием, которое сопровождало тебя на протяжении стольких лет твоей жизни, проявлялось восемь лет в виде сна и продолжалось, открывая для тебя твою экзистенциальную ситуацию. Такое одинокое существование! И с этим страшным чувством тебе бы хотелось кричать о помощи, но ты даже не звал на помощь, потому что знал – никого нет, только фальшивые родители внизу. И если они придут, то причинят боль. И это ужасающее чувство было даже хуже, чем отсутствие настоящих родителей. Оно было хуже. Как ты уже сказал, для тебя было не столь мучительным, что это ненастоящие родители, более мучительным было наличие этого ужасного чувства. Потому что **это ужасное чувство как будто бы указывало тебе на эту болезненную проблему – быть в таком одиночестве**<sup>8</sup>.

Б.: Да. И это одиночество длилось, длилось и длилось. Знаешь, когда на спортивных соревнованиях забивали гол, приносящий победу, все радовались, а я оставался в стороне. Все шли в одну сторону, а я в другую. И я думаю, на основании этого я заключал, что это я

---

<sup>7</sup> Здесь А. Лэнгле, переходя из терапевтической позиции в дидактическую, комментирует происходящее, обращаясь и к Броузу, и к аудитории.

<sup>8</sup> Обнаружение феноменологического содержания в ПЭА-1.



не такой как все, я отчужден, а не мои фальшивые родители. Я просто присутствую здесь как наблюдатель. И вообще я в этом мире наблюдатель. Не по своей воле.

Т.: Итак, это – жестокое одиночество, я выразил это именно таким словом. Это и для тебя верно – жестокое одиночество? Мне оно представляется жестоким, безжалостным. Как бы ты сказал?

Б.: Непостижимое.

Т.: Непостижимое одиночество.

Б.: Это просто не имело смысла, я снова и снова кричал. Я просто хотел быть хорошим мальчиком, потому что думал, что если буду им, то все остальное тоже будет хорошо. Жестокое – я не знаю, то ли это слово, просто я не понимаю этого, это не имеет для меня смысла.

Т.: Ты не можешь понять этот мир?

Б.: Нет, не могу.

Т.: Именно это послание ты получил благодаря этому ужасающему чувству – что ты совершенно один?

Б.: Угу.

Т.: Один-одинешенек.

Б.: Угу.

Т.: Всегда и навеки.

Б.: Да.

Т.: Это делает его таким ужасным, это чувство.

Б.: Да, потому что мне казалось, что все вокруг вместе.

Т.: Да. А ты был один?

Б.: Мне казалось, что у всех остальных это было. Казалось, все остальные смеялись, занимались семейными делами, друзья оберегали друг друга и понимали друг друга. Казалось, весь остальной мир защищен тесными связями как веревкой. У всех есть пара, а у меня просто не было пары.

Т.: Ты сказал, что не встречал никакого понимания. Почему так было?

Б.: Почему? Нет, я не знаю почему.

Т.: Ты знал в то время, что был усыновлен?

Б.: Всегда знал. Это была одна из тех вещей, которую приемные родители сообщили мне с самого начала. Не было дня, чтобы я не помнил, я всегда помнил, что я приемный ребенок. Я не знаю обстоятельств усыновления. Конечно, для меня парадоксом было, что приемная мать, когда мне было девятнадцать, дала мне файл с информацией о моей биологической матери. У нее была информация для меня, чтобы меня поставить в известность. Но я велел ей взять его и сжечь, потому что в файле не было того, чего я от нее хотел.

Т.: По-моему, это тоже сложная проблема – с этим опытом, с этими ужасными чувствами, с той информацией, которая в них содержится, феноменологической информацией, о том, что я абсолютно одинок, и отсутствие понимания причин и смысла этого. Твои папа и мама ничего не рассказывали тебе более подробно, чтобы ты мог понять, почему ты так одинок? Есть ли у тебя какие-нибудь мысли, объяснение, какое-либо понимание, почему твои родители кажутся фальшивыми<sup>9</sup>? Ты знал, что они не биологические родители, но...

Б.: Это интересно, потому что мой отец с самого начала был прекрасным рассказчиком. Он рассказывал истории о Глазго (он ездил туда), о том, что он там делал, о Второй мировой войне. И я всегда чувствовал себя так, будто бы просто слушал чью-то историю, но меня это как будто не касалось лично. Нет. Я мог видеть, что это касалось других. Мой дядя, его брат – это была и его история. Я видел свою мать, сопереживающую рассказу, но я – нет. Это не означает, что рассказ меня не развлекал. Просто, он не был обо мне. Конечно, когда мне было около двенадцати, я был высоким, лицо все в прыщах, а отец – красивый, небольшого роста. В общем, отчасти, все это простая биология. Когда я приходил домой, там не было ничего для меня. Это как смотреть семейные фотографии на стене, не имеющие для меня значения.

Т.: Это означает, что ты живешь в отсутствии истории и в отсутствии корней. И ты переживал это так глубоко!

Б.: Да. Я имею в виду именно это слово – без истории.

Т.: Без истории?

Б.: Без истории.

Т.: И когда твой отец рассказывал истории о Глазго и прочем, это не было твоей семейной историей?

Б.: Нет.

Т.: У тебя не было никаких внутренних отношений с ними. Это было забавно или отвратительно, но для тебя это не было семейной историей.

Б.: Нет.

Т.: Это от того, что ты не хотел воспринимать ее как семейную историю потому, что не хотел иметь ничего общего со своими родителями? Помнишь ли ты, было ли у тебя какое-то чувство, было ли какое-то понимание этого? Это было что-то вроде твоего сопротивления, или, по твоим ощущениям, в большей степени это они вели себя так, что ты не мог воспринимать их как родителей? Или это была травма из-за того, что они так рано сообщили тебе о том, что ты приемный?

---

<sup>9</sup> Здесь начинается второй шаг персонального экзистенциального анализа (ПЭА-2) — терапевт переходит к теме понимания себя.

Б.: Нет, нет. Я думаю, ничего такого... Не было ничего в мире, чего бы мне так хотелось, как их любви. Они были хорошими людьми.

Т.: Ты сказал, что твой отец любил тебя.

Б.: Я вижу это сейчас.

Т.: Сейчас, да, но почему?

Б.: Я не видел тогда.

Т.: Почему? – Вот вопрос. Я думаю, в этой точке мы закончили со сном. И сон показал твою ситуацию как очень страшную. И центральной темой представляется история усыновления. Усыновление было чем-то, с чем, очевидно, ты не смог справиться. Ты искал любви родителей. Но и сегодня ты знаешь, что тебе бы хотелось иметь в качестве самой важной вещи в твоей жизни родительскую любовь...

Б.: Угу.

Т.: И теперь ты знаешь, что со стороны отца ее было достаточно, но со стороны матери – нет. И ты ожидал, что когда-нибудь почувствуешь любовь матери. Ее ты совсем не чувствовал?

Б.: Нет. От моего отца что-то было. Было ли что-то от нее? Нет.

Т.: Давай рассмотрим немного твой опыт отношений с матерью.

Б.: Угу.

Т.: Когда ты смотришь на нее, видишь перед глазами ее образ, когда вспоминаешь ее при взгляде назад, в те времена, как ты ощущаешь ее присутствие? Как ты чувствовал себя в ее присутствии? Как тебе с ней было? Холодно или тепло...

Б.: Холодно.

Т.: Весело?

Б.: Недоброжелательность, пессимизм. Настоящий пессимизм. Никаких праздников. Этого, действительно, не было. Я имею в виду искреннюю доброжелательность. Ни тогда, ни потом, никогда «я тебя люблю», никогда никакого физического контакта. Нет.

Т.: Это причиняло тебе боль?

Б.: Немного. Я думаю, это запрятано во мне.

Т.: Потому что у тебя есть впечатление, что ты никогда не получишь это?

Б.: Что не удерживало меня от попыток. Я не знаю, это стало почти упрямством с моей стороны.

Т.: Ты чувствуешь себя одиноко или просто – холод...

Б.: Иногда, иногда. Если бы кто-то заходил в мою спальню, чтобы посмотреть, что я делаю, что происходит, встал ли я, и делал это снова и снова... Я не знаю, как это описать. В то же время на протяжении всей этой изоляции никогда не было такого, чтобы я хотел быть кем-то, кроме самого себя, однозначно, просто собой, совершенно без прикрас, как есть.

Т.: Это прекрасно! Все в порядке. Ты хотел быть самим собой, но в присутствии матери был только холод, недоброжелательность, пессимизм. Если бы я был на твоём месте, у меня бы было такое чувство, что меня медленно убивают. Я не знаю, так ли это было для тебя, соотносится ли это с твоим опытом, но если бы я, возвращаясь каждый день из детского сада, школы или просто приходя домой, находясь дома, чувствовал вновь и вновь эту холодность, пессимизм – я ощущал бы это как что-то убивающее меня изнутри. Может, для тебя это не так, но для меня это было бы именно так.

Б.: Абсолютно верно. В шестнадцать лет я ушел из дома, и дверь за мной захлопнулась навсегда. Получил работу и распрощался.

Т.: Это было как спасение себя.

Б.: Да.

Т.: Но ты, конечно, не был готов эмоционально к этой жизни.

Б.: Нет.

Т.: Но вместе с тем у тебя было это удивительное чувство: я хочу быть собой и я счастлив, что я есть. Это очень сильное чувство. Это какое-то чудо, что оно у тебя было. Хотя у тебя не было любви, этого первого опыта, этой поддержки, этой защиты, но ты был, можно сказать, в хороших руках – собственных руках, в хороших отношениях с самим собой.

Б.: Более-менее, да.

Т.: Более-менее.

Б.: Да.

Т.: Но это ядро отношений не было задействовано, расширено, укреплено любовью других. Так можно сказать?

Б.: Да, можно. И тогда, в течение тех лет, я спрашивал себя об этом.

Т.: Тогда – во времена зависимости?

Б.: Да, зависимости. Когда я употреблял наркотики, я спрашивал себя об этом, глядя на других и удивляясь, что можно опуститься до того же уровня, что и я: как этого человека можно любить? Это похоже на то, как если бы я вел себя как человек твоей профессии. Это было небольшое пространство внутри, которое спасало меня. Мое чувство юмора. То, что несмотря ни на что существовало во мне, никогда не уходило.

Т.: Это твой внутренний ресурс Бытия-Person. Это пространство, которое осталось неизменным, нетронутым никакими обстоятельствами, и интимность с самим собой, которая является ядром тебя как Person. Ты прекрасно описал ее. Теперь мы смогли больше поработать с чувством одиночества, связанном с матерью<sup>10</sup>. Мы обнаружили и описали его как что-то, что, возможно, медленно разрушало твое развитие, но не до конца, потому что в

---

<sup>10</sup> А. Лэнгле обращается к Броузу как к коллеге и к аудитории, объясняя, что происходило в процессе работы, благодаря которой удалось приблизиться к ядру Person.

ядре всегда что-то оставалось. Сначала оно было даже больше, но уменьшилось. Мы могли бы теперь взглянуть на твои действия, твое поведение в связи с этим, взглянуть на то, как ты обращался с этим, как менялось твое понимание и таким образом все больше и больше восстанавливались твои персональные возможности. Теперь у нас есть основание. У нас есть этот базис – мы знаем, что произошло. И это чудо, что ты не был разрушен полностью. Мы знаем, что произошло и как это было. И осталось что-то, что помогло тебе выжить, восстановить самого себя много лет спустя. Это ядро может быть твоей сущностью и секретом восстановления после стольких лет зависимости, того, что это оказалось возможным. В сохранности осталось спрятанное ядро, это сокровище.

Б.: Спасибо за это.

Т.: Да, это дар. Ты работал над ним, ты был умным, ты понимал, понимал очень, очень хорошо, что происходит. Ты сказал, что, в некотором отношении, смотрел с изумлением на своих родителей. Ты знал, что они не настоящие родители. Ты на самом деле и не был введен ими в заблуждение, потому что видел, что они не были способны ими быть...

Б.: Правильно.

Т.: Это было как существование на различных уровнях. Ты так много понимал, но в то же время так много упускал в эмоциональном отношении. Но это говорит о том, что ты обладал большими способностями уже будучи ребенком... Как это было для тебя, разговаривать таким образом?

Б.: Сейчас восхитительно. Я имею в виду, что теперь я совсем успокоился.

Т.: Ты успокоился.

Б.: Да.

Т.: А как твое ужасающее чувство?

Б.: Отдалилось. Диалог с ним интегрировал меня.

Т.: Можешь ли ты определить более конкретно, что интегрировало тебя в этом диалоге?

Б.: Встреча.

Т.: Встреча.

Б.: Потому что в течение этого времени я был просто вдвоем с тобой. И благодаря этому я знаю, что же это было и что со мной. **Я скорблю**<sup>11</sup>.

Т.: Диалог, настоящий персональный диалог, обладает таким потенциалом, целебным потенциалом.

Б.: Совершенно верно.

Т.: Просто знание того, что кто-то со мной и способен быть со мной без того, чтобы давать мне какое-то направление, просто видеть меня и чувствовать вместе со мной, и делиться со мной своими чувствами. Я понимаю это как что-то сильное, помогающее.

---

<sup>11</sup> Пациент говорит об интегрированной эмоции, которую ему удалось обнаружить благодаря состоявшемуся диалогу.

Б.: Спасибо.

Т.: Да. Спасибо тебе за твою открытость и за то, что поделился такой важной частью своей жизни, и за твое страдание, твою историю, и твое постоянное преодоление страдания, которое меня потрясает больше всего. И за то, что было найдено это ядро, это сокровище. Оно было там на протяжении всей истории твоей жизни.

Б.: Совершенно верно.

Т.: И даже до того, как ты был усыновлен, может быть, оно уже было там. И ты всегда был счастлив быть самим собой.

Б.: Да.

Т.: Это чудо, спасибо за это.

Б.: Спасибо большое.

Т.: Спасибо.

Перевод с английского: Д.А. Баранникова  
Научная редакция: Г.А. Петрова, Д.А. Баранникова