

Игры и скрипты

Тимофеев Д.С.

Заметки к лекции посвященной различным динамикам функционирования психики. Определяются различия между функциональным и экзистенциальным подходом.

С точки зрения простого описания динамическая структура психики может выглядеть следующим образом.

· Первый, базовый, или как его еще называют ядерный” слой существования психики. Из свойств этого слоя можно выделить высокую чувствительность и контактность, твердое знание, ощущение того, что полезно, а что нет, хороший контакт с собственными чувствами, общее ощущение жизненности. В Общем картинка социализированного в деревне пятилетнего ребенка. Продукты нормального развития этого слоя представляют собой целостное, непротиворечивое единство чувства, мысли и действия, ответственности и реальной возможности эту ответственность нести, работы и личных интересов человека, глубокой частной жизни и вписанность, предъявленность этой частной жизни в социуме и т.д.

· Второй слой - слой фрустраций. Приобретается в процессе объектной социализации. См. К.Роджерс. Постановка системы ориентации на основании угрозы значимым отношениям и оценке “Я”. Угроза разрушения рамок отождествления. Потери “Я”. Базовые чувства - страх, стыд, вина.

· Третий слой - слой игр. (Э.Берн) Содержанием этого слоя является получение того, что надо (первому слою - жизненности) но при условии сохранения в неприкосновенности установленных отождествлений. В условиях тяжелых вариантов речи не идет о том, чтобы что-то реализовать, хотя-бы снизить уровень тревоги.

После того, когда по каким-то причинам жизнь на третьем слое перестает устраивать. То Есть третий слой перестает “держаться”, человек оказывается перед переживанием феноменологии второго слоя - угроза уничтожения “Я” или пребывание неудачником во все тех же условиях определенной социализации и т.д.

Если второй слой переживается и совершается выход из рамок социализационного комплекса, представляющего собой “Я” и его границы, человек оказывается в контакте с жизненностью собственной целостности. Как правило человек испытывает всякие положительные чувства. Это может быть и печаль и горе, но не раздеривающее, скорее наполняющее и дающее моменту существования смысл и глубину. Можно сказать, что единственно в этой точке личного психологического пространства находится единственная и реальная возможность прекратить постоянное стремление от худшего к лучшему. Там изменять ничего не надо, есть жизнь, такая, какая есть.

Проблема не заключается в том, чтобы оказаться на этом слое. При условии обеспечивающего контекста человек вполне может расслабиться наконец и пожить, но проблемы заключаются в следующем:

· после того, как в ситуации значимого контакта человек перестает манипулировать собой или миром на основании собственных отождествлений, он оказывается на уровне последнего естественного, целостного успешного действия, направленного на реализацию этой жизненной потребности. Например, если последний раз ему удалось

естественным, не игровым способом (то есть не устраивая сложных игр вокруг того, если так нельзя то как можно, а если я делаю все правильно, то почему не даете и т.д) привлечь внимание окружающих допустим в пять лет, то единственно успешной и обоснованной в личном опыте стратегией привлечения внимания будет как раз стратегия пятилетнего ребенка. Но тот стиль поведения, который подходит ребенку, не всегда может быть принят к исполнению взрослым человеком и в общем одной из причин, по которой многие выбирают игровые варианты, является в частности и эта. То Есть проблема реального невзрсления.

· социальная структура, со своими целями и задачами, требует от человека выполнения таких функций, которые в принципе могут быть недоступны для уровня последней целостности человека на данной линии контакта с миром. Хочу или не хочу пятилетнего, например, ребенка не может поддерживать скажем выполнение профессиональных обязанностей Усталый человек отказывается, на некоторое время, от само манипуляции и понимает, что спонтанный импульс внимания может быть, а может и не быть, а работу надо делать каждый день. И процесс перестраивания произвольного этапа формирования внимания требует во первых времени, во вторых труда, к которому у человека нет специальных навыков, а работа не ждет, и поэтому человек возвращается к манипулятивному способу управления собственным вниманием, пытаюсь примириться с тем, что ему не нравится.

II

Тот, кто хочет захватить крепость, должен сначала захватить собственную душу.

Притом, с их точки зрения это было одно «напрасно», а с ее - другое.

М.Павич. X.C. Красная и зеленая книги соответственно.

На основании упрощенной схемы жизни психического мы может сделать предметом нашего рассмотрения динамические силы, которые порождаются этой структурой и являются ее конкретным наполнением.

Простейшая психоаналитическая схема описывает развитие человека как конфликт между желанием и его удовлетворением. Базовым, тем, что требует развития и удовлетворения бесспорно - является физиологический инстинкт, ему противостоят представленные в личности требования социума и факты реальности.

Базовым с точки зрения неопсихоанализа (Салливан, Хорни, Фромм) являются отнюдь не инстинкты, хотя они конечно есть, но являются лишь материалом в борьбе за социальное принятие и безопасность. То Есть современные направления в психоанализе простейшей данностью считают уже человека социализированного, но отнюдь не инстинктивного. Соответственно конфликт, обеспечивающий психологическую динамику помещается между человеком и социальной средой, но не между инстинктом и представленностью социальной среды в человеке в качестве "Я" и "Сверх Я". (Дуальная внутренне внешняя конфронтация) Ведущим является уровень, с которого обсуждается существование человека.

Современная гуманистическая психотерапия основывается скорее не на взаимодействии двух равноправно существующих сил, как в психоаналитических подходах. В определении движущих сил психологической динамики ей скорее свойствен подход К.Г.Юнга. То Есть внешняя среда, конечно, существует и с ней человек взаимодействует, но сила развития одна - стремление человека к целостности и воплощенности существования, самоактуализации. Это требование выступает как ведущее и, конечно, конфликт между инстинктом и "эго" и между

требованием принятия и условием принятия вполне возможен, но совершается все это не ради абстрактного получения удовлетворения, скорее ощущение реального удовлетворения возможно только при условии восстановления, объемлющего предыдущий, следующего уровня целостности.

Подход экзистенциальной терапии на дуальном конфликте в стремлении человека к единству и целостности. И.Ялом определяет этот конфликт как “конфликт, обусловленный конфронтацией индивидуума с данностями существования”. В центр подхода ставится человек и обсуждается его возможность жить сильной самостоятельной и насыщенной жизнью. То Есть речь идет о частной жизни человека. Все инстинктивные или социальные драйвы рассматриваются как поле, на котором реализуется человеческое существование. То Есть, безусловной ценностью полагается процесс разворачивания человеческого существования (моно инстинкт), но это разворачивание

происходит в конфронтации человека и данностей его существования (дуальная внутренняя оппозиция).

Одной из особенностей этого подхода, который, как кажется, определяет объем и специфику данного направления, является следующее. Человек в объяснительных принципах его поведения, не редуцируется к базовым мотивам, драйвам, последовательностям, определяющим его ориентацию и существование. Как то борьба инстинктов и социального “Я”, или отношение между потребностью в принятии и социальным пространством в котором это принятие реализуется. Безусловно все это есть, но в экзистенциальном подходе человек рассматривается уже как целое. То Есть, тот, кто борется за принятие в социальных условиях собственного существования, это одно. Ситуация человека. (То Есть не человеческая потребность в принятии, как отдельная потребность с одной стороны, и не “объективный” мир социальных отношений с другой стороны, но целая, единая структура взаимодействия) И с точки зрения экзистенциального подхода внутри этой целой, единой, ситуации человек встречается с индивидуальными, своими модусами, определяющими его существование как существование целого. Встреча с собственной смертью, с собственной потребностью в смысле, с собственным одиночеством и собственной изоляцией. Относительно этих тем человек конституирует пространство своей частной жизни, то есть определяется как возможность наличия этой частной жизни так и специфический рисунок этой частной жизни. Среди потребностей и способов удовлетворения, среди причин и следствий той жизни, которой он живет, как среди пафосов, которые могут быть даны человеку как условия его свободной ориентации. И вот если человек не может встретить, ассимилировать, установить в своей жизни свое, индивидуальное отношение между собой и между своими же данностями существования, то он вынужден устраивать сложное игровое взаимодействие с миром как с местом приложения собственных потребностей, физиологических ли, социальных ли. Тема непосредственного контакта с динамикой жизни и смерти, одиночества и совместности в своей собственной жизни тесно связана с фрустрационным опытом. При чем фрустрации по своему возникновению могут иметь разную природу. Первая - травматическая. Конкретные проявления целостной активности ребенка более или менее жестко ставятся в зависимость от условий социального принятия. Манипуляция качеством социального существования или несуществования, или принятием и не принятием в рамках поставленного отождествления. Вторая - просто отсутствие специфического обучения.

Схематически это можно представить следующим образом: Давайте рассмотрим динамику взаимодействия между человеком и базовыми модусами его существования, с точки зрения возможности к разворачиванию невротических игр в случае неприятия, отказа взаимодействию между человеком и аспектами его

существования.

Смерть.

Обсуждение темы смерти И.Ялом строит относительно следующей линии.

- Факт неизбежности личной смерти вызывает повышенную тревогу.
- В следствии того, что факт, вызывающий тревогу (смерть) по видимому не может быть преодолен никакими личными усилиями субъекта, факт смерти вытесняется из зоны сознания.
- Соответственно требуются защиты и компенсации. То, что находится между человеком и другими это продолжение себя в делах, в детях, в общении с другими. Предельным выражением этого движения является формула "Я есть настолько, насколько обо мне знают другие, насколько другие пользуются тем, что я сделал и т.д."
- То, что находится между человеком и им самим. Вера в собственную исключительность и вера в конечного спасителя (религиозные формы).
- Сознание факта индивидуальной смерти позволяет изменить жизнь. Положение при котором личная жизнь может быть собрана в некоторое единство, вместе со всеми противоречиями, которые в ней находятся и осмыслена, прочувствована и ощущена как целое, возникает только при условии такого же по объему противостоящего ей явления, то есть смерти. Именно тогда возникает возможность не усиливать противоречия внутри жизни, но принимать решения относительно ее целостности.

Для дальнейшего обсуждения этой темы необходимо обратить внимание на некоторые существенные аспекты формирования представления о смерти.

На основании данных научных исследований, приведенных И.Яломом, мысли о смерти свойственны детям начиная с очень раннего возраста, причем именно в раннем возрасте эта мысль, или, если быть более точным, предвосхищение собственной смерти отличается высокой яркостью и непосредственностью, это сильное, целостное переживание. Вполне естественно, что с этим переживанием ребенок выходит к значимому взрослому, как к тому, кто обеспечивает его, этого ребенка нормальную и равновесную жизнь. И, как правило, сутью действий взрослого в этой ситуации является снятие остроты индивидуального контакта ребенка с тревожащей темой. Взрослый берет большую часть напряжения - ответственности в этой ситуации на себя. Взрослый может сказать - не стоит об этом думать, или - для тебя это наступит нескоро и т.д. Безусловно, такие действия важны и необходимы, сильные, неконтролируемые переживания, это далеко не лучшее, что может испытывать ребенок, но есть несколько НО.

В основе возможности снятия значимым взрослым этого конфликта лежит контекстное требование совместности ребенка и взрослого при ведущей роли взрослого, ребенок полагается на взрослого, взрослый предлагает себя для опоры. Возникает закономерный вопрос, что будет, когда этому ребенку придется учиться полагаться на себя?

В основе осознания момента смерти лежит саморефлексия ребенком себя как живущего, То Есть, ребенок не поймет, что он может умереть, до тех пор, пока не поймет, что он жив и живет. Это собственно человеческое переживание, начало очень важной линии в человеческой жизни. Как правило реальное и сильное

переживание себя живущего актуализирует переживание парное, понимание неизбежности смерти и наоборот. И вот эти первые, насыщенные остротой и индивидуальной значимостью контакты с переживанием возможности личной смерти, призванные оттенить и насытить остротой и значимостью переживание личной жизни как правило замазываются, снижаются. В общем и целом снижая возможный объем контакта с переживанием жизни.

Факт смерти не отменим, но он может быть разделен. В случае, когда родители пытаются отговорить, заговорить ребенка от этой мысли, это скорее всего у них получится и ребенок не будет разговаривать с ними о смерти. Таким образом не будет организованного дискурса. Не возникнет навыка облачения этого переживания в слова, навыка осмысленного контакта с другими людьми по этому поводу. Возможности прикоснуться к их переживаниям и открыть им свои. Придется остаться в одиночестве перед своей смертью, при жизни.

В традиционных культурах понимание смерти было оформлено одновременно и сакрально и доступно, в нашей культуре тема смерти достаточно секуляризованная. С одной стороны есть общественные представления о “жизни прожитой не зря”, играющие роль своеобразного “утешителя”, то есть в качестве компенсации. И самым доступными психо-эмоциональными путями оснащена ранее-подростковая культура в виде “страшилок” в которой с точки зрения переживания отрабатываются темы личного уничтожения, переживания границы между нашим миром и иным, запредельности и необоснованности смерти с точки зрения жизни и т.д. Но, как указывает известный Петербургский психотерапевт Л.Петрова, в своем исследовании посвященном проблематике волшебной сказки в психотерапии, “страшилка” по сути - это история не рассказанная до конца, она не дает полного разрешения чувству, которое аккумулирует в слушателе по мере повествования, оставляя лишь напряжение и ощущение жути, что не способствует полноценному переживанию темы смерти.

Первая, из названных нами особенностей прикосновения к теме смерти ведет к фиксации инфантильного способа жизни, вторая - к общему ощущению большей или меньшей “недостаточности” полноты проживания