

*Памяти Ирины Тепикиной,
бессменного редактора
и «крестной» всех моих книг.*

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Ни век, ни десятилетие не заканчиваются с боем часов. Во всяком случае, для людей и сообществ. Десятилетия, богатые событиями, имеют в культурной памяти особенно причудливые очертания: слишком много пристрастных свидетельств, слишком для многих заслуживает упоминания совсем разное, и даже кажущиеся объективными хронологические таблицы весьма избирательны. Всякая «история вопроса» отражает некую точку зрения или их сочетание, и сегодня излишне доказывать, что любое повествование есть трактовка: это уже само собой разумеется.

Даже историки и культурологи имеют дело с артефактами разной степени «уловимости» — что же говорить о практической психологии или психотерапии...

Последние вообще оперируют в чрезвычайно субъективном пространстве, оставляя в качестве материальных следов разве что публикации или протоколы сессий, но что можно в них разглядеть вне контекстов, хотя бы даже и самых ближних? К примеру, в поле «помогающих профессий» шестидесятые годы минувшего века иногда словно не заканчиваются вовсе — и мы на полном серьезе говорим о «группах личностного роста», которые сами стали уже давно то ли брендом, то ли поношенной цитатой из никому толком уже не знакомого первоисточника. А то вдруг разговор ведется так, словно никаких шестидесятых с их иллюзиями и прорывами и вовсе не было: психотерапевт и клиент встречаются вне времени (скорее все же не совсем «вне» — после Второй миро-

вой войны, но и только). Словно оба они не принесли на подошвах пыль дорог, по которым каждому из них довелось пройти до момента начала терапевтической сессии. И как будто слова и образы, коими полно их взаимодействие, тоже были и будут всегда, а главное — означают всегда одно и то же...

Профессионалы и их клиенты конечно же живые люди и хотя бы по этой простой причине имеют даты рождения, а история их совместной работы тесно переплетена с реалиями времени и места, на языке которых они общаются. Они движутся по «реке времени», продолжая свои диалоги, и лишь иногда задумываются об изменениях пейзажа, об ускорившемся или замедлившемся течении, о следующих параллельным курсом — появляются и исчезают из виду новые явления и действующие лица... Всякий человек в психотерапевтической или тренинговой ситуации выражает нечто, неразрывно связанное с временем жизни, временем встречи с профессионалом, памятью о прошлом и видами на будущее. В принципе то же можно сказать и о профессионале.

В конце девяностых в нашем Институте¹ проходили вечерами круглые столы, в том числе и что-то вроде мультидисциплинарных разборов случаев из практики. Вспоминается одна ситуация, имеющая прямое отношение к теме: в ней встретились — или даже столкнулись — голоса и суждения, принадлежащие не столько разным подходам и профессиональным категориальным аппаратам, сколько разным временам. И это было так ярко, что заслуживает упоминания именно здесь, поскольку позволяет вовремя объясниться с читателем по поводу содержания и названия этой книги.

Итак, мы разбирали случай из психотерапевтической практики. Присутствовали психологи, психотерапевты, несколько врачей-психиатров, пара невропатологов, даже гомеопаты и народные целители проявили

¹ Речь идет об Институте групповой и семейной психологии и психотерапии.

интерес к нашей попытке вместе подумать о механизмах и процессах, диагнозах и адекватных им интервенциях. «Многоязычие» уважалось и приветствовалось, разные видения составляли смысл популярной тогда идеи «диалога школ и подходов».

Это был случай молодой девушки, собиравшейся через месяц выйти замуж за австралийца и уехать из страны. На фоне предсвадебных хлопот и тревог у нее развилась склонность к навязчивым действиям, самым огорчительным из которых было жевание и даже поедание концов своих длинных волос. Терапия была короткой и весьма эффективной, при этом многое в этом кейсе все же оставалось не вполне понятным, в связи с чем он и был выбран для обсуждения. И вот разные специалисты говорили о том, как они видят этот случай, какие вопросы задали бы клиентке, что казалось бы им адекватной терапевтической тактикой. Каждое новое суждение вызывало острое любопытство — ведь даже некоторых вопросов, важных для представителей другого подхода, коллеги просто понять были не в состоянии: а при чем тут это? Было над чем подумать и что прояснить — в том числе и в отношении собственной «терапевтической конфессии».

И тут прозвучал вопрос, который все присутствующие как раз очень хорошо поняли, да и голос, которым он был задан, был знаком. Дама-психолог в больших очках и перманенте очень громко и возмущенно сказала: «А скажите, с какой это стати здоровая молодая девица в данный момент не учится, не работает, а сидит на шее у родителей? Явное нарушение социальной адаптации!» Вздрогнули и замолкли молодые и не очень врачи и социальные работники, а также гомеопаты и народные целители. По возрасту никто из присутствующих не мог быть даже стилигой или тунейдцем и уж тем более — врагом народа. Голос тем не менее узнали все. Перевели дух и начали обмениваться взглядами, улыбочками — мол, что с этой окаменелостью разговаривать, мы-то понимаем, мы-то не из нафталина...

Очень не хотелось нам всерьез думать о том, что где-то в Москве этот язык вовсе даже не мертвый, а вполне живой, на нем думают и говорят. Очень не хотелось также вникать в природу мгновенно возникшей глухой и неловкой паузы, не без труда заглаженной ведущим. И особенно не хотелось признавать, что ни один из нас зачастую не может быть уверен в том, к каким геологическим пластам отсылают слушателя наши собственные «культурные интроекты». Легко увидеть карикатурно заостренное, когда его носителем является чужая, не вполне приятная тетенька, а мы-то с вами все понимаем. Нелегко помнить, что это иллюзия. Как говорил Эйнштейн, «рыба в последнюю очередь обнаружит воду».

Разные культуры (и времена) считают «проблемой» и «решением» — разное. Чувства, душевные состояния, отношения воспринимаются как знакомые или неожиданные, образцово-показательные или неприемлемые, уникальные или универсальные, демонстрируемые или скрываемые — наконец, требующие вмешательства и изменения или нет — по множеству причин. И как минимум некоторые из этих причин явно связаны с духом времени, «умонастроением», атмосферой.

К примеру, в 90-е достаточно общепринятым было утверждение, что люди «стали агрессивнее». Утверждалось это не только в публицистике, но и в интервью психологов и психиатров. В самом ли деле автобус перестроечных времен агрессивнее трамвая Зощенко? Вряд ли, но «наследственность» кажется важнее самого сравнения: последнее доступно либо очень пожилому, внимательному и ничего не забывающему взгляду, либо аналитику, взявшемуся сопоставлять художественные, бытовые и прочие тексты. И возникает вопрос, как соотносится уровень вербальной агрессии с другими ее проявлениями. (А также с возможностью выражать гнев в социализированной форме: на митингах, в прямом эфире, в публикациях.) Небезынтересен также объект агрессии, участие в процессе механизмов психологической за-

щиты, сегодняшняя и вчерашняя «нормы», касающиеся форм выражения...

Стали ли «люди» агрессивнее? Не знаю. Сложно сказать. Но почти каждый кейс, в котором присутствует тема агрессии, добавляет оттенки и детали, делающие саму постановку вопроса непоправимо наивной.

Поэтому — увы — мне не удастся предложить читателю простые выводы. Зато темы и суждения моих уважаемых клиентов склублились именно и точно в воздухе «рубежа веков».

Как и мои, что неудивительно. Мы жили и делали нашу совместную работу «здесь и теперь», не ведая, что еще нас ожидает. Название «Вчера наступило внезапно» как-то раз бросилось в глаза с афиши хорошего маленького театра. И дело не в постмодерне, а в том, что это правда. Лучше не скажешь. Только время — настоящее: это происходит все время и всегда внезапно.

Иногда важно сделать паузу и подумать о том, чем это было для нас. Когда работаешь, не до того: важны контакт, диалог, результат. Написанное по горячим следам, как все работы этой книги, уводит чуть дальше. А сложенное вместе неожиданно оказывается своеобразным архивом, по отношению к которому вся эта книга — только первая попытка взглянуть на протоколы «помогающих практик» как на материал, документ, свидетельство².

Важен ли сам профессионал и его метод? До какой-то степени. Как психодраматист³, я много лет задаю клиентам, работающим над самыми разными проблемами, традиционный для психодрамы вопрос: «Где мы? Что здесь важно для тебя?» Это — неизбежный вход в построение сцены, «контейнирующей» в дальнейшем действии. И здесь следует напомнить несколько важных вещей, касающихся психодрамы.

² Психотерапевтические и тренинговые группы, благодаря которым написана эта книга, перечислены в Приложении 1.

³ Основные понятия и термины психодрамы, упомянутые в этой книге, можно уточнить в Приложении 2.

Первое: тема работы известна, но будущее ее содержание таинственно: оказавшись «на службе» или «на кухне», человек и сам не знает, что именно окажется важным через полчаса, о чем все это. Это проверяется действием, движется и трансформируется им же.

Второе: автором получающейся картины (текстов, действия, мизансцен) является клиент, а терапевт (тренер) — лишь «повитуха» процесса, в котором в одних случаях важнее поддержка, в других — рефлексия, в третьих — что-то еще. Вместе с клиентом и группой мы составляем «временный творческий коллектив» и разделяем ответственность за достижение результата, но «авторские права» и судьба этого результата всегда остаются в руках клиента.

Третье: терапевт (тренер) и группа конечно же влияют на все происходящее, ибо любой человек говорит (действует) — даже и для себя, — учитывая, где и с кем находится.

В нашем случае это не только вполне осознается, но и используется: когда в психодраматической группе участники после чьей-то личной работы говорят о чувствах и собственном опыте, породившем именно такие чувства, это делает наше взаимное влияние до какой-то степени рабочим инструментом. То же и с социометрическим выбором протагониста: его или ее воля к личной работе соединяется с тем, что нечто важно не только для этого человека.

Таким образом, все индивидуальные работы на сугубо личные темы были выбраны теми группами, в которых делались. Протагонист, «ищущий свою правду», — одновременно и уникальный человек со своей единственной жизнью и неповторимой личностью⁴, и «голос из хора». Психодраматический метод проявляет и подчеркивает это соотношение, но само оно — отнюдь не

⁴ В отношении участников групп в опубликованных текстах везде соблюдается принцип анонимности, а из протоколов сессий исключены некоторые сведения, делающие людей, семьи или организации узнаваемыми.

специфика метода. Возможно, метод дает этому явлению форму и название, но не более того.

В какой-то мере любая психотерапевтическая или тренинговая группа — как имеющая заранее известную тематику, так и свободная от нее, — всеми своими действиями (спонтанными и довольно непредсказуемыми в каждый данный момент) отвечает все на те же вопросы.

Где мы? Что здесь важно для нас?

ГЛАВА 1. БЛИЗКОЕ РЕТРО, ИЛИ О ЧЕМ ШЕЛЕСТИТ ТРАВА ЗАБВЕНИЯ⁵

Когда погребают эпоху,
Надгробный псалом не звучит,
Крапиве, чертополоху
Украстить ее предстоит.
И только могильщики лихо
Работают. Дело не ждет!
И тихо, так, господи, тихо,
Что слышно, как время идет.

А. Ахматова

Офелия:

Вот розмарин — это для памяти: возмите, дружок, и помните. А это анютины глазки: это чтоб думать.

(Гамлет.

Перевод Б. Пастернака)

Последние 15–17 лет мы жили быстро. Появилось, прошумело и как в воду кануло столько явлений, персонажей, слов... Наши надежды и опасения, иллюзии и привычки этих лет, где они теперь? Ушли, но дверь осталась приоткрытой, и из нее словно тянет сквозняком.

⁵ Впервые опубликовано в журнале «Психодрама и современная психотерапия», №2–3, 2005.

Из автомобильного приемника доносится: «Осень, в небе жгут корабли...» — усталый слух, разумеется, не включается: на то и шлягер, чтобы не слушать. И тут стерильные голоски «подпевалок» задушевно как мякнут: «Ретро... Ретро... Ретро... Эф Эм». Как ретро?! Уже?! Погодите-погодите, это когда же было шлягером? Не помню, ну и ладно, но точно недавно. Совсем? Или все-таки не совсем? А что тогда было еще?

Вот так или примерно так всякий вздор напоминает о странном свойстве нашей памяти — не помнить о событиях, лицах и чувствах последних 15 лет. Оказывается, очень быстро забылось очень многое, и забылось-то как-то особенно, словно бы и неспроста.

В скучную зиму 1990–1991 года дружественный британец под Новый год пожаловал с визитом и фирменным кулечком всякой съедобной всячины, которой тогда в Москве купить британцу было возможно, а нам — нет. Совместно приготовив и уполовинив дары, расслабленно болтали — разумеется, о тревожных временах. Кто-то из московских друзей сказал с такой знакомой смесью стоицизма и легкомыслия: «Подождите, вот пройдет лет 10–15, и будем занудно, часами рассказывать, как мы «переживали экономический кризис». А дети-то будут в самом противном возрасте, будут корчить морды и говорить: «Да ладно, пап, хватит, ты сто раз уже рассказывал — надоело». Что характерно — не рассказываем, и дети, достигшие положенного возраста, кривят мордочки совсем по другим поводам. А еще один коллега недавно посетовал, что уже который раз совершает «ошибочное действие по Фрейду»: там, где следует написать 1995, пишет 1985. Как если бы этих 10 лет и не было. Не так важно, что или кого забыли, как сама природа этого забвения. Зачем оно?

Что поделывают наши непрожитые чувства, недодуманные мысли «в той стороне, откуда нет возврата»? Узнать это с помощью психодрамы технически не так уж сложно, у нее не только «все живые», но и «все живое». А вот потребность оглянуться и готовность к встрече бы-

вают разной степени зрелости, особенно если «вчера наступило внезапно».

В последнее время мне случалось несколько раз работать с этой темой — довольно много людей разного возраста и опыта почему-то вдруг задались вопросом о природе того тумана, который покрыл их память, хотя обычно он связывается с будущим. Будущему полагается быть туманным, прошлое же, тем более недавнее, обычно освещено резким светом наступившего понимания: теперь ясно. Одна из метафор спутанной, затуманенной памяти о недавнем прошлом возникла у протагониста, пытавшегося объяснить свой интерес к этому явлению: «Как будто за спиной вырос лес... Нет, не лес, а заросли бурьяна. Как бывает, где люди жили, а потом перестали жить: крапива, чертополох, лебеда, — оглядываешься, и ничего не видно...»

«Я вскарабкался по обрыву. Никогда, ни в каком буреломе не можете вы наблюдать той мерзости запустения, как в разоренном культурном пространстве! О, насколько одичание дичее дикости!.. И ветер победно шуршит в помойке, бывшей когда-то храмом и кладбищем. Раскачиваются венки, перекачиваются банки, перекаати-полем скачет газета. Произрастают кирпичи и мерзкие кучки. Вспархивают вороны, кружась над былым, не над настоящим. И слой сквозит сквозь слой, как строй сквозь строй».

Это написал Андрей Битов⁶ — у него же есть название «Близкое ретро, или Комментарии к общеизвестному». «Общеизвестное» перестает быть таковым настолько быстро, что важно угадать момент, когда об этом уже пора говорить. То есть когда уже не скучно — и еще не поздно.

Мастерская на 3-й Московской психодраматической конференции на эту тему была еще одним совместным исследованием этих «зарослей», и последующие примеры взяты не только из ее материалов. Разумеется, разговор с Травой Забвения происходил всегда, и, что

⁶ Битов А. Человек в пейзаже. М.: Футурум БМ, 2003. — С. 12.

удивительно, она всегда оказывалась довольно стоворчивой и не создавала непреодолимых трудностей для тех, кто решил вспомнить. Даже самый глухой бурьян — это все же не каменная стена, лезть в него, может быть, некомфортно и даже страшновато, но вполне возможно. Однако часто Трава Забвения предупреждала, отговаривала или просто требовала дани «за проход». Договориться с ней всегда удавалось, мотивы интереса к полузабытому она была готова понять. Однажды из этой роли даже были сказаны такие слова: «Я расту не везде, а лишь там, где много вложено, где хорошо удобрена почва. Ты не найдешь того, что потерял: оно стало мной, — а пройти, конечно, можешь — может, хоть место узнаешь».

Протагонисты в своих виньетках узнавали конечно же не только место, будь то Арбат начала 90-х, кабинет начальника, первая поездка за границу, последняя работа в государственном секторе или интерьер оставленного жилья. Объясняя, зачем нужно вспомнить какой-то фрагмент личной истории, над которой всю шелестит Трава Забвения, они упоминали сильную потребность соединить, забрать, оценить, додумать, вернуть и, разумеется, проститься с тем, что не продолжится, останется только в памяти.

Оказалось, что восстановить и почувствовать атмосферу эпизода гораздо труднее, чем это бывает обычно, — не от близкого ли соседства с Травой Забвения, которая хоть и потеснилась и дала пройти, но по-прежнему покрывает все запущенные, брошенные пространства на свете? На конференции в качестве символического ключа, который отпирает этот проход, я использовала живой кустик розмарина («возьмите, дружок, и помните...»). Розмарин в наших широтах сам по себе не растет и живет в домах как культурное растение. «Вход» в память и последующее осмысление не открывается сам собой, но может быть возделан.

Из самой невозможности передать атмосферу — не странно ли, ведь речь идет об опыте, который более или

менее разделили все участники всех групп, — родился один из разогревов мастерской, который заслуживает отдельного упоминания, — уж очень сильные чувства обнаружались в непосредственной близости от всем известных и никого как бы уже не беспокоящих деталей нашего опыта. Предлагаемые обстоятельства этого разогрева достаточно незатейливы:

«Вспомните какую-нибудь важную для вас ситуацию, которая могла случиться только в эти годы, — ни до, ни после такого, скорее всего, с вами произойти не могло. На пустом стуле — кто-то, кого тогда с вами не было, «вас здесь не стояло». Возможно, это друг, которого просто не было в стране, или ребенок, который был слишком мал или еще не родился, — кто угодно, кто не мог разделить с вами этот опыт. Расскажите ему, что это было и чем это было для вас так важно. За время вашего рассказа можете раз-другой поменяться с ним ролями и задать вопрос или высказать суждение. Обращайте внимание на любые трудности этой попытки объясниться и возникающие чувства».

В «разогревное время» уложиться не удалось: попытка объясниться и признать свое «важное» сама оказалась чем-то очень важным. Разогрев потребовал шеринга в тройках, и казалось, что никакого времени не хватит: не появление ли того, кому вспомнить действительно нечего, открыло шлюзы?

А одна группа, работавшая с темой «Близкого ре-тро», создала почти в самом конце своего психодраматического исследования прелестный образ «Стола Находок», где можно было собрать в одном пространстве все то, что потерялось, забылось и вспомнилось в психодраматической реальности. Разумеется, это были личные находки, личные встречи с потерянным, но, возможно, не только:

— Я — твой кураж и ощущение рискованного, но бесконечно разнообразного будущего.