Дж. Нардонэ
Э. Балби

БОРОЗДИТЬ МОРЕ ВТАЙНЕ ОТ НЕБЕС

Логики терапевтических изменений

Современные методы в психотерапии

Джорджио Нардонэ

Бороздить море втайне от небес. Логики терапевтических изменений

«И-трейд»

2008

УДК 159.9
ББК 88.5

Нардонэ Д.

Бороздить море втайне от небес. Логики терапевтических изменений / Д. Нардонэ — «И-трейд», 2008 — (Современные методы в психотерапии)

ISBN 978-5-00144-026-0

Человеку свойственно быть противоречивым: это скорее правило, чем исключение. Подтверждением этому служит наше реагирование под влиянием эмоций или ощущений, противоречащее рациональным рассуждениям и решениям. Когда перед нами клиент, поведение которого не поддается логическому объяснению (например, девушка, которая отказываясь от еды, готова умереть ради идеи красоты), задача терапевта - наши ключ к решению, опираясь на логику проблемы. В настоящей книге в фокусе внимания типы неординарной логики, которые лежат в основе разнообразных проблем и патологий, и которые необходимо уметь распознавать и использовать для нахождения эффективного решения при терапевтическом вмешательстве. Описываются логики парадокса, противоречия и веры, и типы терапевтических изменений - катастрофическое, постепенное и изменение с эффектом лавины; рассматривается связь логики проблемы и типа изменений, которое необходимо выбрать при планировании терапевтического вмешательства. В заключительной главе приводятся клинические случаи, на примере которых иллюстрируется теоретический материал. Книга предназначена для специалистов-психотерапевнов, психологов, медиков, студентов означенных специальностей и других читателей, интересующихся современной психологией и решением человеческих проблем.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-00144-026-0

© Нардонэ Д., 2008
© И-трейд, 2008

Содержание

Предисловие 7
Глава 1 11
Неординарная логика 11
Стратегическая логика 15
Глава 2 18
Самообманы и взаимодействие 18
Глава 3 23
Изменение 23
Катастрофическое изменение 29
Конец ознакомительного фрагмента. 30

Нардонэ Джоржио, Балби Элиза
Бороздить море втайне от небес
Логики терапевтических изменений

Нужен новый образ мышления, чтобы решить проблемы, созданные старым способом мышления.
А. Эйнштейн

Предисловие

Рассуждать о неклассической логике в применении к стратегическому изменению означает ссылаться на то, что никогда не было опубликовано и чем всегда пренебрегали, поскольку большинство академических учений и книг не выходят за рамки классической бинарной логики. Действительно, в академической философии всё, что не входит в классическую рациональность, отвергается как опасное, хотя в истории философии науки и имеются примеры выдающихся личностей, которые боролись против этого. Уайтхед [Уайтхед, Рассел, 1910-13], один из величайших логиков, считает всю философию не на много важнее простой отсылки к произведениям Платона, считая его одной из влиятельнейших фигур западной философии. С нашей точки зрения, это объясняет, почему философия и философия науки занимаются теоретическими моделями, которые далеки от реальности, и почему они более расположены к изучению абсолютных идей, например, идей Платона, нежели к разработке прагматичных советов [Рассел, 1949]. Кажется, что Витгенштейн с его трактатом о философии психологии [*Философские исследования*, 1953], был кометой одной ночи и остался совершенно забытым. Работы группы Грегори Бейтсона, которые наконец-то впервые за 2500 лет обратили внимание на прагматические эффекты коммуникации и существующих теорий, зачастую превращались в новые ригидные модели [Бейтсон, 1964, 1978].

Таким образом, неклассическая логика – это своего рода страшный дьявол, который ставит под угрозу любую абсолютную идею, любое верование, она опасна для любого желающего выдвинуть сильную теорию. В области психологии и психотерапии, которые могут считаться новой прикладной философией последнего века, недавно мы стали свидетелями того, что я вместе с моим дорогим другом и выдающимся психологом Риччи Битти называю самым настоящим «когнитивным опьянением»: всем феноменам должно быть найдено рациональное объяснение, контроль мысли не имеет границ. Возвращается идея – опять по Сократу и Платону – что мысль может превзойти восприятие и эмоции; но это не находит никакого подтверждения в реальности. Каждому из нас хотя бы один раз в жизни случалось принимать решение сделать что-то, что с рациональной точки зрения казалось нам наилучшим действием, а потом вести себя иначе под воздействием собственных эмоций. Следовательно, хотя нам и нравится думать, что мы рациональны и можем контролировать реальность с помощью наших мыслей, это всего лишь иллюзия. Более того, мне нравится называть это тонким самообманом, который даёт нам чувство уверенности, но постоянно становится ловушкой.

В силу этого мы, входя в область неклассической логики, должны прежде всего отказаться от любой теории, которая претендует на описание того, как функционирует реальность, и которая предписывает изменение в рациональной манере. Это не значит, что классическая логика является бесполезным изобретением и тем более чем-то ошибочным. Ее применение корректно и функционально, когда идет речь о линейных природных феноменах, но совершенно ошибочно пользоваться ею в случае самовоспроизводящихся феноменов. Вернер Хайзенберг в неизведанной области чистой науки, опираясь на принцип неопределённости показал, что и в физике наблюдатель, применяя свои инструменты наблюдения, влияет на то, что он наблюдает;

таким же образом нередко экспериментатор создаёт эксперимент в соответствии с собственными ожиданиями и посредством собственных инструментов. Это является лучшим доказательством того, что линейная логика не действует, когда изучают феномены, связанные с отношениями, которые мой разум устанавливает с самим собой, с другими разумами, с обществом, потому что я влияю на то, с чем взаимодействую; я непрерывно вношу в реальность изменения, которые возвращаются ко мне. Это кибернетический принцип обратной связи (feedback), и именно с него в своё время начала свое развитие школа Пало Альто; идея заклю-

чается в том, что, однажды начав игру, всё приходит во взаимодействие и нет ничего предопределённого. Причина порождает эффект, эффект становится причиной. Циркулярность замещает линейность причинно-следственных отношений [фон Форстер, 1974; фон Глазерсфельд, 1975, 1979, 1984].

За последние двадцать лет применения в клинической сфере и сфере менеджмента передовой методологической процедуры, используемой для разработки технологий, мы выявили, что технология развивается на основании собственной эффективности, а не на основании теории, которую нужно доказать, что означает познавать проблему посредством её решения, а не находить решение, изучая проблему [Нардонэ, Вацлавик, 1990,2004; Вацлавик, Нардонэ, 1997; Нардонэ, Рампин, 2002; Нардонэ, Салвини, 2004; Нардонэ, Портелли, 2005]. Такая, несомненно, непривычная точка зрения позволяет нам нелинейным способом, с помощью стратагем, создать такую реальность, в которой можно достичь изменений там, где раньше это не было возможно. Совершается переход от *гипотетически–дедуктивной методологии* к *конститутивно-дедуктивной*: вместо того, чтобы познавать с целью изменения, изменять с целью познания [Вацлавик, Нардонэ, 1997].

Таким образом мы подходим к основной теме: неклассическая логика занимается всеми возможными способами изменения восприятия, создающего нефункциональную реальность, обращаясь к древнему знанию искусства стратагем, риторики и убеждения, от которых вместе взятых отказалась не только классическая логика, но и в целом все абсолютистские религиозные и политические идеологии. Платон был первым философом, который своей концепцией абсолютной идеи, исходящей от Бога, превратил философию в религию, поэтому его так ценят на протяжении двух тысяч пятисот лет и поэтому он по сей день считается выдающимся философом католической религии. Мы же, говоря о стратагемах, обращаемся к досократовской философии, к очень прагматичной философии семи мудрецов из эллинистической традиции, учения которой не случайно передавались через афоризмы и язык убеждения.

Софисты являются наиболее яркими представителями этого иного взгляда на мир вокруг себя; они были самыми первыми радикальными конструктивистами, которые уже за три тысячи лет до Пола Вацлавика [1988] утверждали, что «язык создаёт реальность» и что реальность – это язык, который мы используем для её описания.

Мастера убеждения, которые были советниками принцев, императоров и королей в управлении империей или королевством и, конечно же, ведения войн, – это наши самые великие предшественники в искусстве стратегического решения проблем. Некоторые из величайших софистов были терапевтами; это, прежде всего, Антифонт, первый в истории официальный психотерапевт, который так успешно лечил физические проблемы с помощью слов, что из-за переживаемого стресса пришел к решению отказаться от этой деятельности. Не многим известно, что Гиппократ, первый выдающийся медик в истории человечества, был внуком Горгия, самого именитого софиста, и не случайно в большинстве его самых эффективных примеров лечения применялись не лекарства, а слова; следовательно, он был не только великим врачом, но и великим психологом.

Нельзя забывать одну историческую деталь, о которой известно лишь немногим: самый великий полководец в истории, Александр Македонский, вопреки тому, что говорится в учебниках по официальной философии, вовсе не был учеником Аристотеля. Аристотель был его наставником лишь на протяжении двух лет, а потом удалился на остров писать трактат, обличающий женщин, так как Александр сыграл с ним злую шутку сексуально-эротического характера. Настоящим учителем Александра Македонского был Антисакр, софист, ученик Протагора, впоследствии основатель философского направления скептиков. Антисакр сопровождал Александра Македонского, который за всю историю своих завоеваний не стал тираном, безумцем, фантазером и агрессором, а стал тем, кто сумел покорить земли одну за другой при помощи слов, за исключением лишь трёх сражений. Обычно он, прибыв со своим войском

на очередную территорию для завоевания, предлагал ее правителю один из тех вопросов с иллюзией альтернативы ответа, которые мы используем сегодня в стратегическом диалоге: «Ты предпочитаешь, чтобы я разрушил твой город и уничтожил весь твой народ, или же ты предпочитаешь остаться в роли короля от имени Александра, платя лишь дань, но при этом оставаясь правителем?». Таким образом он выиграл большинство сражений, не вступая в битву, а пользуясь искусством убеждения [Ардри, 1986].

Посвятив более двадцати лет разработке неординарных способов стратегического вмешательства в отношении именно тех патологий или организационных проблем, в которых традиционная логика не срабатывает, используя методологию познания проблем посредством их решения [Нардонэ, Вацлавик, 1990; Вацлавик, Нардонэ, 1997; Нардонэ, Рампин, 2002; Нардонэ, Салвини, 2004; Нардонэ, Портелли, 2005], мне удалось сформулировать модель неординарной логики[1]. Речь идёт о модели, основанной на эмпирическом, экспериментальном процессе, а не только на теоретических предположениях. Подобная модель не была разработана ранее, потому что, как уже говорилось выше, даже самые просвещённые ученые-логики остановились в шаге от неё. К примеру, Ньютон да Коста, первый математик, создавший модели параконсистентной логики[2], формальным образом описал логики веры, противоречия и парадокса [да Коста, 1989а, 1989б], но он никогда не преобразовывал все это в оперативные указания; он остановился на теоретической формулировке, используя язык математической логики. Наше знакомство состоялось, когда он приехал в Италию. В то время я уже был психологом, но продолжал заниматься философией науки и написал первую книгу по краткосрочной стратегической терапии. Когда да Коста прочёл её, он сказал мне, что впервые увидел свои математические теории в применении. Возникла своего рода идиллия, мы стали рассуждать об идее стратегических логических моделей, в которых в качестве строгих инструментов использовались бы противоречие, парадокс, вера, самообманы, самопредсказания, пророчества и целая серия элементов, относящихся к неклассической логике. Это стало зародышем того, что сформировалось впоследствии, ведь мы говорим о событиях двадцатилетней давности. С тех я продолжил развитие этой идеи не на уровне теории, а на уровне вмешательства, разрабатывая терапевтические стратагемы, опирающиеся на неординарную логику, для большинства самых серьёзных патологий и создавая протоколы терапии, характеризующиеся строгой логической последовательностью, но включающие в себя неординарные способы вмешательства.

В последние годы, подталкиваемый некоторыми моими учениками и не только ими, перечитывая *Change* Пола Вацлавика [Вацлавик; Уикланд, Фиш, 1974], книги Джона Эльстера [1979, 1985] и вновь обращаясь к философским произведениям, которые я давно не перечитывал, я осознал необходимость в теоретической оперативной формулировке, которая помогала бы тем, кто хочет использовать неординарную логику. Предлагаемая мною работа не является, как это часто случается, вспышкой гениальности или априорной идеей, которой необходимо следовать независимо от её применимости или функциональности. Это результат того, что подействовало и что, в свою очередь, позволило понять, почему это подействовало. Так же как проблема познается через её решение, так и теория познается через её применение.

Эти двадцать лет работы можно обобщить, цитируя Фридриха Ницше: «Нужно делать сотню и более набросков новелл, не длиннее двух страниц, но столь отчетливых, что каждое слово в них необходимо; нужно ежедневно записывать анекдоты, пока не найдешь для них самую соотвеоствующую по смыслу и убедительную форму; нужно неутомимо собирать и вырисовывать человеческие типы и характеры; нужно, прежде всего, как можно чаще рассказывать и слушать чужие рассказы, зорко наблюдая за их действием на присутствующих; нужно

[1] Представляется оправданным оставить термин «Неординарная логика», который использует автор, учитывая, что он самым подробным образом объясняет впоследствии, что именно вкладывает в это определение.

[2] Параконсистентная логика – разновидность неклассической логики, свободной от действия закона непротиворечия; служит для отображения и исследования противоречивых ситуаций – *Прим.науч.ред*

путешествовать, как художник пейзажист и рисовальщик костюмов; нужно делать заметки по отдельным наукам, записывая все, что при хорошем изложении может оказывать художественное действие; наконец, нужно размышлять о мотивах человеческих поступков, не пренебрегать ничем, что может быть здесь поучительным, и денно и нощно коллекционировать такого рода вещи. На это многообразное упражнение нужно затратить лет десять, и тогда то, что создано в мастерской, может быть вынесено на улицу» [Ницше, 1985].

Глава 1

Неординарная логика

(…) чтобы вернуться, необходимо уйти, остановка нуждается в движении, высвобождение следует за удержанием, потому что одно рождается из другого; тогда говорите для молчания, меняйте для познания неизменного, опустошайтесь, чтобы наполниться. Каждое мгновение разум обманывает разум и мысли ходят по кругу. Выход находится внутри, вход – вовне, переход – между. Ухватитесь за обе половины и распахните или затворите двери разума. Наполненный разум совпадает с пустым разумом.
Р. Григг, The Tao of Relationships: A Balancing of Man and Woman

Мы можем уловить внешний мир только с помощью чувств, от которых мы можем получить непрерывно обманчивые образы; но даже если бы мы видели мир совершенно правильным образом, у нас не было бы возможности узнать об этом.
Э. фон Глазерсфельд, Radical construcrivism

Логика – это не что иное как метод, с помощью которого человек испокон веков применяет свои знания, решает проблемы, достигает цели; следовательно, логика является мостом между теорией и её непосредственным применением. Большинство психотерапевтических моделей переходит от теории к практике, забывая о том, что между теоремами и их непосредственным применением существует пространство, которое нужно заполнить;

это может быть сделано только с помощью логической модели. Логика – это то, что позволяет создать прикладную модель, переходя от теории к практике; стало быть, недостаточно одной лишь чистой теории, стоящей над эмпирическим наблюдением, нужно еще нечто способное показать на эмпирическом уровне то, что пытались понять на теоретическом уровне.

Классическая (ординарная) логика – это логика, которая традиционно (начиная с Аристотеля и далее) сводится к таким понятиям, как «истинно/ложно» или принцип «исключенного третьего», а также к принципам «непротиворечия», «внутренней логичности» и «соответствия логических моделей». Иными словами, классическая логика является нашей привычкой дифференцировать вещи при помощи отрицания – «Если не это, то это. Если это, то не это»; ассоциативного признания – «Если нечто принадлежит к данной категории, то должно обладать её характеристиками»; силлогизмов – «Если нечто принадлежит к данному классу, значит, обладает всеми характеристиками данного класса»; принципа непротиворечия – «Если есть это, то не может быть противоположного»; принципа последовательности – «Вещи должны быть последовательными, то есть иметь линейную связующую нить»; соответствия – «Внутри системы должна присутствовать соответствующая связь между её компонентами».

Подумайте, как часто мы используем такие негативные формулировки как «Не делать», «Не говорить», просто потому что привыкли к некоторому типу логики, где «не» – это сильный дискриминант, несмотря на то, что эмпирически доказано, что он не только неэффективен, но и приводит к противоположному результату, когда мы хотим убедить кого-то в чем-либо. Мы продолжаем использовать этот тип логики просто потому, что он является частью нашей культуры. Если он действует при анализе феноменов с линейной причинно-следственной зависимостью, то, когда мы применяем этот тип логики к таким сложным феноменам как взаимодействие между разумом и разумом или, как подсказал бы Грегори Бейтсон, между

индивидуальным и коллективным разумом, он больше не подходит, *потому что для человека находиться в противоречии является правилом, а не исключением.* Как часто наши эмоции и ощущения вынуждают нас делать что-то, что непоследовательно в отношении нашего обычного образа действий? То же самое касается и соответствия: часто наши реакции не соответствуют нашим действиям.

Когда мы говорим о неординарной логике, мы не можем больше основываться на исключительно когнитивных процессах рационализации выбора, решений и действий, как сделала бы это традиционная логика, именно потому, что каждый из нас, как отмечает Гёдель, является частью системы и не может контролировать её изнутри [Гёдель, 1961]. В наших отношениях с реальностью мы проявляем склонность к линейности, к самоповторяемости в силу полученного опыта, сформировавшихся убеждений и верований; по этой причине никто из нас не может получить чистое знание. Как сказали бы некоторые философы, это было бы возможным лишь в момент нашего появления на свет, то есть, когда мы теоретически являемся своего рода «чистой доской», если, конечно, не учитывать эмбриональный период жизни. Согласно Юнгу, не следует недооценивать культурные стереотипы, то есть то, что передаётся нам из поколения в поколение [Юнг, 1975]. Идея возможности обладать чистым знанием о реальности рождается просто из необходимости и умения людей находить хотя бы ограниченные объяснения окружающим вещам, когда они не объяснимы, и принимать эти объяснения за истинные, поскольку люди нуждаются в успокоении. В *Инстинкте причины* Ницше пишет: «Когда нет никакого объяснения, мы выбираем то, которое является ложным, но ведём себя так, словно оно истинное, потому что это успокаивает нас» [1994][3]. Мы должны отталкиваться от того, что, поскольку мы являемся познавательным инструментом самих себя, мы уже «заражены» и в процессе познания заражаем то, что познаем. Продолжая цитировать Хайзенберга: если даже учёный, наблюдая за чем-либо, влияет на объект наблюдения, то это ещё в большей мере присуще обычным людям в отношениях с собственной реальностью [Хайзенберг, 1958].

Мы постоянно «неординарны», и я готов поспорить с каждым, что он не найдёт в своей жизни ни одного примера использования – что, по моему мнению, невозможно, – чисто ординарной логики без амбивалентности; очень сложно найти что-то действующее без самообмана. Обратимся к математике: человек удивлён тому, что дважды два – четыре, пять на пять – двадцать пять. Все сходится. Конечно, ведь это я сделал так, чтобы все сходилось; это тонкий самообман, у которого, как и у всех самообманов, может быть какая-то функция, операциональная эффективность. «Я влюблён» – это самый тонкий из самообманов.

Всё является самообманом. В недавно опубликованном собрании избранных отрывков из произведений Пола Вацлавика *Взгляд внутрь себя ослепляет* [2007], описывается замечательная конференция под названием *Иллюзия иллюзии*, которая завершается словами: «Нет никаких иллюзий, потому что есть только иллюзия». Достаточно вспомнить Германа Гессе с его кукольным театром для сумашедших в книге *Степной волк* [1927]. Из иллюзии невозможно выйти. Логика самообмана – феномен неясный и потому в течении столетий упрятанный в темницах линейной логики – в последние тридцать лет вновь стала объектом внимания, поскольку, после того как начали изучать отношения между субъектом и его реальностью более корректно с методологической и эпистемологической точки зрения, не могли больше игнорировать тот факт, что человек склонен искажать реальность, которую он воспринимает, и постоянно формировать её на основе собственных самообманов. Примеров тому множество: я встаю утром после беспокойной ночи, и каждое минимальное событие дня начинает раздражать меня в силу этих ощущений, испытанных утром -это самообман. Я могу стать параноиком и думать, что все настроены против меня, я смотрю вокруг себя и постоянно нахожу этому

[3] «Сумерки идолов, или как философствуют молотом», книга также известна под названием «Падение кумиров, или О том, как можно философствовать с помощью молотка» – *Прим.науч.ред.*

доказательства – это самообман. Я могу быть экзальтированным, думать, что я в состоянии творить необычайные вещи и даже самые незначительные события все больше убеждают меня в этом: если, спускаясь по лестнице, я спотыкаюсь, но не теряю равновесие, то считаю себя эквилибристом. Еще один пример: обманывает сам себя тот человек, который не замечает, что партнёр ему изменяет, в то время как все, кроме него, об этом знают. Самообман – это природное качество, защищающее нас от всего, что причиняет боль; это нечто положительное, но оно может стать патогенным, если им злоупотреблять. Подумаем о страхе: на первый взгляд он кажется чем-то негативным, но, на самом деле, является самым примитивным и самым здоровым из наших ощущений; это тот физиологический механизм, который, благодаря определённому восприятию, активизирует наш организм, делая нас лучше. Без страха мы бы ничего не могли делать. Всем известно, что в чисто физиологических терминах страху соответствует тревожность, которая возрастает по кривой линии и до определённого момента делает нас более эффективными, но мы становимся неспособными, когда она переходит этот предел. Следовательно, не стоит дискредитировать самообман, как бы того желали когнитивисты и все те, кто увлечен иллюзией рационального контроля. Самообман – это дар, который мы должны использовать, раз мы не можем его избежать.

Системно-интерактивная традиция изучила логические амбивалентности в коммуникации и ввела понятие *двойной связи (двойной ловушки)*, которая изначально отождествлялась с логическим парадоксом, то есть с сообщением, которое одновременно передаёт как определенное содержание, так и его противоположность. Уже в исследованиях Г. Бейтсона, Дж. Уикланда, Д.Д. Джексона по этиологии шизофрении [1956] было выявлено, что пациент шизофреник мог быть таковым «сформирован» из-за чрезмерно повторяемой парадоксальной коммуникации в динамике семейного взаимодействия. Бейтсон, Вацлавик и другие первыми привнесли в область психологии и психотерапии исследования логических уровней Бертрана Рассела [Уайтхед, Рассел, 1910-13], а, следовательно, и наиболее утончённую логику. Изучая амбивалентность коммуникации и амбивалентность ответов людей, они пришли к формулировке логики парадоксов, ставшей одной из основных концепций традиционного стратегического подхода. Феномен парадокса коммуникации с самим собой, с другими людьми и с окружающим миром является основой этиологии самых сложных психических патологий и в то же самое время основой структуры терапевтического вмешательства. Однако в то время пользовались еще понятием парадокса, а не самообмана;

последний, действительно, является самым примитивным механизмом, который включает в себя и парадокс, являющийся нашим самообманом, и не только его. Когда я ощущаю что-то внутри себя и одновременно обратное этому (например, «я люблю его и ненавижу его») – это парадокс, также как и в том случае, когда я хочу что-либо, но в то же самое время боюсь этого. Однако в том случае, когда я думаю, что было бы правильно поступить определенным образом, а потом делаю прямо противоположное, или когда я настолько сильно верю во что-то, что все мои действия направлены на подтверждение этой моей веры, или ещё, когда определенная мысль, неоднократно повторенная на протяжении некоторого времени, именно благодаря этому повторению становится истиной, мы не имеем дело с парадоксом.

Таким образом, в логике самообмана можно выделить подгруппы, подклассы. Как мы увидим далее, с этой целью мы разработали неординарные терапевтические стратагемы и соответствующие им протоколы вмешательства для большинства серьёзных патологий. Идея заключается в том, что если человек не усвоил критерии неординарной логики, то он не будет в состоянии применять их, даже если они предписаны в протоколе, которому надо следовать; и это особенно верно в том случае, когда необходимо использовать максимально точные техники. Следовательно, знание различных критериев неординарной логики и её функциональности становится фундаментальным для стратегического терапевта. Конечно, если пациент очень осознанно описывает нам свою проблему, и мы можем также рассудительно договориться с

ним о её разрешении, мы сразу переходим к прямому указанию и не нуждаемся в неординарной логике. Проблема заключается в том, что я в своей практике среди более десяти тысяч случаев встретил, может быть, десяток человек такого типа. Конечно, возможно, что в течение двадцати лет ко мне обращались только «экстремальные пациенты»; но, анализируя большинство так называемых патологий, можно отметить, что они функционируют на основе неординарных критериев. Редко встречается патология, основанная на ординарной логике. Параноик, который должен защищаться от агрессивности других людей и боится мафии, потому что он получил угрозу, на первый взгляд, опирается на ординарную логику, однако в его восприятии любой, кто ждёт его под домом, послан мафией, поэтому он не может выходить из дома после восьми вечера, так как боится стать жертвой преступного нападения. Здесь мы переходим на другой логический уровень: фобическая навязчивая идея превращается в веру, которая создаёт воспринимаемую реальность и приводит к патологической реакции. Как подсказывает Пинель [1991], «логика убедительна, но предпосылка ошибочна».

Для осуществления эффективного вмешательства в случае подобных реальностей необходима логика, которая подходила бы к их структуре и была бы в состоянии перенаправить их смысл в сторону функционального управления, а именно преобразовать дисфункциональный самообман в функциональный.

Стратегическая логика

Оскар Уайльд пишет: «Чтобы познать истину, необходимо представить себе множество фальши. Ведь, что такое истина? В религии – это та точка зрения, которой удалось выжить. В науке – это последнее сенсационное открытие. В искусстве – это наше последнее состояние души» [Уайльд, 1986].

Не нужно возвращаться далеко назад, достаточно обратиться к «радикальному конструктивизму» [фон Форстер, 1973, 1997; фон Глазерсфельд, 1984, 1995; фон Форстер, фон Глазерсфельд, 2001; фон Форстер, Порксен 2001; Вацлавик, Бивин, Джексон, 1971; Вацлавик, Уикланд, Фиш, 1974], который указывает на то, что не существует одной единственной реальности, а существует столько реальностей, сколько наблюдателей. Более того: один и тот же наблюдатель при желании может воспринимать по-разному одну и ту же реальность в зависимости от точки зрения, которую из раза в раз он захочет принять. Речь идёт о том, что мы с Полом Вацлавиком в книге *Искусство быстрых изменений* [1990], написанной в четыре руки, назвали первой ересью стратегического подхода к человеческим проблемам, определяя еретиком того, «у кого есть возможность выбора», а ересью то, что отличает этот подход от большинства моделей психотерапии.

Каждая реальность меняется в зависимости от точки зрения того, кто за ней наблюдает, и это приводит к различным реакциям, основанным на разных определениях, которые могут быть присвоены одной и той же реальности.

В древнем буддизме дзен, мудрость которого воспринята современным конструктивизмом, выделяют два типа истины: *истина сущности* и *истина ошибки*. Истина сущности не может быть постигнута человеком при жизни, поскольку её можно достичь только в результате прозрения, то есть, превосходя конкретную реальность, так как сущность не в земной жизни, а в трансцендентальной. Истина ошибки, наоборот, совпадает с теми субъективными и инструментальными истинами, которые формируются в отношениях с земными вещами, с целью увеличения нашей способности управлять ими. Единственная данная человеку возможность – это совершенствование в способности создавать истины ошибок.

Пол Вацлавик [1971] по этому поводу говорит о *реальности первого порядка и о реальности второго порядка.* Первая относится к физическим характеристикам объектов или ситуаций, вторая – к значению, которое мы им придаём.

Иными словами, заимствуя выражение маэстро дзен: «Жизнь – это меч, который ранит, но он не может ранить самого себя; также и глаз видит, но не может видеть самого себя».

Большинство трудностей, с которыми мы сталкиваемся, независимо от их серьезности зависят не столько от реальности первого порядка, сколько от значения, которое мы им придём, то есть от реальности второго порядка.

Из сказанного выше становится ясно, что, когда мы призваны вмешаться в какую-либо ситуацию, будь это трудность или дестабилизирующая проблема, мы не можем ограничиться реальностью первого порядка, мы обязательно должны основываться на реальности второго порядка. Точнее сказать, я имею в виду то, что мы назвали «перцептивно-реактивной системой», указывающей на повторяющийся способ, с помощью которого определённый индивид воспринимает собственную реальность и, следовательно, реагирует на нее в отношениях с самим собой, с другими людьми и с окружающим миром [Вацлавик, Уикланд, 1978; Нардонэ, Вацлавик, 1990; Нардонэ, 1991].

По моему мнению, это фундаментальное понятие, поскольку оно, отстранившись от позитивистской и детерминистской иллюзии насчет вазможности объективно познать реальность, позволяет нам разработать более функциональный тип вмешательства для конкретной ситуации, основанный не столько на априорной теории – что, к сожалению, очень распростра-

нено в нашей области – сколько на целях, которые нужно постепенно достигнуть. Уже Кант говорил «мы знаем a priori о вещах лишь то, что сами вносим» [Кант, 1985].

На практике эти соображения реализуются в применении метода исследования, который позволяет разработку специфических протоколов вмешательства как в клинической сфере, так и в организационном контексте, а именно «исследование-вмешательство». Эта особая экспериментальная методология отталкивается от следующей предпосылки: для того, чтобы узнать механизм проблемы, необходимо внести изменение. Курт Левин [1946] определил эту методологию в области социальной психологии как исследование действием, которое изучает феномен в поле, изменяя события эмпирическим и экспериментальным образом и наблюдая за эффектами внесённых изменений. То, как человек, система или организация отреагирует на них, позволит понять, как функционировал до этого сам феномен. Иными словами, проблема познаётся через её решение: не тип проблемы подсказывает нам, какое решение для нее подходит – «познать, чтобы изменить», а тип найденного решения объясняет, как функционировала проблема, то есть «изменить, чтобы познать».

В своей концепции «операционального познания» фон Глазерсфельд [1984] ссылается именно на тот конструктивистский тип знания, который позволяет нам как можно более функционально адаптироваться к тому, что мы воспринимаем, разрабатывая для каждой отдельной проблемы стратегии в зависимости от целей, которые мы всякий раз перед собой ставим, и эти стратегии постепенно адаптируются к развитию таких реальностей. Следовательно, единственный способ, который действительно позволяет нам обнаружить, как функционирует определённая проблема, заключается в попытке её решения путём активного вмешательства. «Познавать изменяя» – эта концепция подчёркивается теорией систем [фон Берталанфи, 1956, 1962] и кибернетикой, представляющей собой ее эволюцию [Винер, 1967, 1975; фон Форстер, 1973, 1987], вместе с понятием *обратной связи*, означающим ответы системы на внесённое изменение, которые неизбежно отражаются на самой системе. То есть, *a* влияет на *b*, которая влияет на *c*, которая влияет на *d*, и та, в свою очередь, приводит обратно к *a*. В итоге создаётся круговая система, в которой каждый элемент влияет на другой и, в свою очередь, подвержен влиянию со стороны других элементов системы.

На основе сказанного выше [Нардонэ, Салвини, 1997], в процессе разработки стратегий возможно преодоление логики *гипотетически-дедуктивного* типа в пользу *конструктивно-дедуктивной* логики для того, чтобы решение адаптировалось к проблеме, а не наоборот.

Методология *познавать, изменяя* подразумевает ещё и то, что решение, проявившее себя валидным на большом количестве испытуемых субъектов с одинаковой проблемой, позволяет раскрыть механизм самой проблемы в отношении того, что ее поддерживает и подпитывает. В случае решения проблемы именно те стратегии, которые приводят к изменению, позволяют узнать, как функционировала проблема, и, в то же время, новые знания, полученные в процессе вмешательства, позволяют разработать необходимые поправки. Таким образом, модель вмешательства не может не быть самокорректирующейся, а именно, ее можно модифицировать в любой момент на основании результатов, получаемых в процессе изменения, предлагая, таким образом, конкретную стратегическую модель решения проблемы. По моему мнению, это чрезвычайно важный факт, поскольку способность модели к самокоррекции позволяет избежать не так уж редко встречающейся ошибки настойчивого применения решений, которые ни к чему не приводят. Кроме того, настойчивое повторение подобных нефункциональных попыток решения (ПР = 0) часто обостряют проблему, для решения которой они предпринимаются, так как никоим образом не подходят к ее структуре, а соответствуют только принятой теоретически-прикладной модели. Ещё более важно то, что возможность исправить то, что не работает, относится не только к завершению процесса, к тому, что можно назвать *Итоговой оценкой*, то есть, к измерению результатов в терминах эффективности/экономности вмешательства. Фун-

даментальную важность приобретает *Формирующая оценка*, осуществляемая *шаг за шаго*м в процессе изменения, которая позволяет в конце каждого этапа проверять, соответствуют ли достигаемые эффекты цели вмешательства и не следует ли «подправить» прицел.

В результате мы имеем дело с процесом систематического исследования, который включает в себя фазы получения новых знаний с последующими фазами когнитивной организации, и больше не является процессом подтверждения теории a priori. Следовательно, со стратегической точки зрения для того, чтобы решить проблему, не обязательно иметь о ней полные сведения; наоборот, как уже говорилось, «проблема познаётся через её решение» [фон Глазерсфельд, 1984, 1995; Нардонэ, 1997; Нардонэ, Салвини, 1997].

Глава 2

Самообманы и взаимодействие

Реальность – это не то, что с нами происходит, а то, что мы делаем с тем, что с нами происходит.
О. Хаксли, Как исправить зрение

Среда управляет человеком и он, в свою очередь, управляет средой, которая влияет на него и на других.
Дж. Эльстер, Ulisses and the Sirens

«Правда – это ложь лжеца» [фон Форстер, 1973; фон Глазерсфельд, 1979], это нечто, что не существует, если я не вступаю с ней во взаимодействие, если она меня не касается. Из этого следует, что не существует реальности, которую можно познать явным и объективным образом, так как в процессе познания человек «заражает» ее и «заражает» сам себя. Из этого взаимодействия рождается нечто, что он называет реальностью. Иными словами, вновь имеет место самообман, или, точнее, самообман человека в том, что он считает настоящей ту реальность, которую он ощущает своими органами чувств, воспринимает своим разумом, которой он управляет через свои действия. Имеется в виду взаимодействие между субъектом и реальностью, которое приводит к самообману; над этой концепцией так много работал фон Глазерсфельд, встретивший так мало понимания. Ему принадлежат слова: «О реальности я могу знать лишь то, чем она не является, а не то, чем она является» [фон Глазерсфельд, 1979]. Это не значит, что если я знаю то, чем она не является, то узнаю и то, чем она является; как будто, следуя иллюзорной рационалистической мысли, путём дифференциации методом исключения можно было бы познать окончательную реальность. То, чем она является, человек никогда не узнает окончательно, а только частично или в качестве эффекта своего взаимодействия с ней. Впрочем, это уже было указано Горгием в его трактате *О природе, или О несуществующем*.

Если освободиться от ловушки *чистого знания,* то концепция взаимодействия становится неизбежной динамикой между человеком и его миром, человеком и другими людьми, человеком с самим собой. Если «единственная уверенность – в том, что не существует уверенности» [Будда], становится ясным как отсутствие опоры, придающей уверенность, может ввести в кризис любого, кто нуждается в поддержке со стороны строгой модели. Тем не менее, опять-таки обращаясь к фон Глазерсфельду, если отказаться от мира истинного знания, предпочитая ему мир «операционального познания», то есть способность человека управлять действительностью более функциональным образом, то можно не столько раскрывать самообман, потому что он опасен, сколько использовать его структуру для наилучшей адаптации к реальности [фон Глазерсфельд, 1975]. Сам Дарвин использовал термин «адаптация» не в строго бихевиористских терминах стимула-реакции, а в смысле способа наилучшего управления окружающей действительностью, которую он не принимает как нечто истинное, а которая скорее понимается в рамках концепции взаимодействия, как интерактивный конструкт [Дарвин, 1982]. Впрочем, Дарвин, как все великие учёные, мастерски пользовался самообманом в качестве ресурса: и действительно, он написал *Происхождение видов* [1859] еще до того, как у него появились доказательства тому, что он заявлял, чтобы получить финансирование, которое впоследствии позволило бы ему найти эти самые доказательства. Благодаря своей интуиции он воспользовался «самообманом» так тонко, что сумел сначала написать свое произведение и убедить всех в его правдивости, и только впоследствии эмпирически проверил его состоя-

тельность. Это любопытная особенность его работы, но интересен также и метод, которым воспользовался Дарвин для убеждения: на первых страницах он предлагает множество гипотез, на следующих страницах начинает пользоваться условным наклонением, затем начинает приводить аргументы, чтобы показать, что мы «близки к истине», а в итоге говорит, как обстоят дела. Дарвин использует технику небольшого соглашения, за которым следует еще одно соглашение, затем ещё одно, и ещё одно, пока не достигает цели убеждения. Поэтому, когда мы говорим о самообмане как об адаптивной динамике, то ссылаемся на нашу спонтанную способность отбирать информацию на основе ощущений, которые позволяют управлять реальностью лучшим образом. Ловушка захлопывается тогда, когда самообман не подходит, когда человек не в состоянии управлять им; в этом случае мы входим в область дисфункциональности самообмана, где становится заметной пропасть, в которую мы заглянем позже, когда будем говорить о патологиях, о том, как они структурируются, следуя этому логическому критерию, и как они деструктурируются с помощью стратегического вмешательства.

Оставаясь в рамках концепции взаимодействия, следует отметить, что никто из нас не может избежать постоянной взаимозависимости с реальностью, в которой живём; невозможно избежать самообмана, так как невозможно не взаимодействовать. Это универсальные концепции: согласно Вацлавику, «Невозможно не общаться» [Вацлавик, Бивин, Джексон, 1971], но столь же невозможно не взаимодействовать. Далее в прагматике коммуникации утверждается, что каждое сообщение содержит в себе цифровую и аналоговую части. Здесь имеет фундаментальное значение вклад Грегори Бейтсона и, впоследствии, Ньютона да Коста, которые попытались систематизировать новые логические модели, превосходящие ограничения традиционных моделей и основывающиеся на концепции как символического, так и конкретного взаимодействия субъекта и реальности [Бейтсон, 1964, 1979; да Коста, 1989а, 1989б]. Бейтсон, антрополог с огромной междисциплинарной подготовкой, уже пытался формализовать критерии логики с помощью концепции парадокса, а именно: все то, что не относилось к ординарной логике, становилось логикой парадокса. В пятидесятые и шестидесятые годы сильное стремление к борьбе против монадических и редукционистских позиций, которые всё обосновывали детерминистской рациональностью, привело к формированию тенденции мышления, которое рассматривало парадоксальную логику как единственную логику, которая формировалась на протяжении веков в явной оппозиции к формальной аристотелевской логике.

В древности парадокс лжеца противопоставлялся аристотелевской линейной логике, также как в истории оппозиция философов или логиков, сторонников картезианской логики, берущей своё начало от аристотелевской, выражалась парадоксальными дилеммами, неразрешимыми с помощью формальной логики; в Средневековье их называли *неразрешимостью*. Это очень интересный факт для тех, кто, как и я, желает осуществить вмешательство в случае проблем, основывающихся на неординарной логике. Когда обсессивно-компульсивный человек моется бесчисленное количество раз, чтобы продезинфицировать себя от чего-то, что – как он сам в определённый момент осознает – не существует, то он однозначно следует не рациональной, а другим типам логики. Таким же образом у человека, охваченного настоящим бредом, восприятие реальности основывается не на наблюдении, не на принципах непротиворечия, последовательности и соответствия, а на других логических критериях.

Важный вклад Грегори Бейтсона, а затем Д.Д. Джексона и Пола Вацлавика заключался именно в том, что они положили начало изучению этих нелинейных феноменов и поиску связи между ними, логической нити. Обратимся к известному диалогу Бейтсона для работы с бредом, когда стараются понять его сюжет, чтобы внедриться в него и перестроить его. К сожалению, этот интеракционисткий подход, который впервые занимается концепцией взаимодействия и после длительного периода открывает двери нетрадиционной логике, останавливается на парадоксе и теряется в нем, как если бы он был единственным существующим логическим критерием, противостоящим традиционным. Прикладная логика парадокса, на самом деле, –

это небольшая часть, даже не 30%, того, что обычно делается, в то время как логика противоречия и веры занимают остальное пространство, намного более обширное.

Еще одно важное положение: когда мы проводим вмешательство с целью получения терапевтического изменения, мы не можем заниматься только одной формой динамики, а именно только и исключительно межличностными отношениями, и мы не можем больше заниматься только отношениями между разумом и разумом. Существует своего рода взаимозависимая динамика между типологиями отношений, которых никто из нас не может избежать: отношение с самим собой, отношения с другими людьми, отношение с окружающим миром. Начнём с третьего: отношения с миром относятся к связи, которая устанавливается между субъектом и его культурой, его обществом, с правилами, нормами, стереотипами, с явными и скрытыми аспектами общественной организации, в которой он обитает, с традициями и моделями семьи. Когда мы говорим об отношениях с другими людьми, то имеем в виду нечто более доступное наблюдению, то есть межличностные динамики, начиная с простейших коммуникативных обменов, до сложных динамик скрытой коммуникации, и вплоть до выявляемых динамик, более или менее преднамеренных, в поведении субъектов друг с другом. В этом случае прагматика человеческой коммуникации усложняется по сравнению с той, что была в 70-х годах. Последний аспект: отношения, которые существуют у каждого субъекта с самим собой; это нечто более сложное, более неясное, поскольку, несмотря на то, что коллеги, занимающиеся нейронауками и когнитивной психологией, говорят, что открыли «чёрный ящик», никому еще не удалось показать, как работает наш разум.

Несколько лет назад я побывал на конференции с нейрофизиологом Пьетро Калиссано, непосредственным сотрудником лауреата нобелевской премии Риты Леви-Монталчини, который представил, по моему мнению, самое замечательное описание человеческого мозга и человеческого разума, которое только может позволить ограниченность наших знаний. Профессор Калиссано показал диапозитив, на котором виден *Розетский камень* – плита, использованная для перевода *иероглифов* с помощью греческого языка. Учёные, которые первыми перевели египетские иероглифы, сделали это благодаря контаминации[4] иероглифов последних лет существования египетской империи с греческим языком. Таким же образом мы можем представить голову человека разделённой на три части: одна треть – это то, что нам известно, а две трети – неизвестное. Познание третьей части произошло благодаря греческому языку, а не непосредственно через сами иероглифы. Профессор Калиссано, таким образом, очень ясно показал, что мы познали не более 30% мозга. Нам сложно узнать все возможные функции и этих 30%, потому что наш мозг в состоянии изменять деятельность какого-то своего участка, когда поврежден другой участок. В процессе своего рода переобучения через упражнения наши мотонейроны создают новые модели нейросинаптической организации, которые могут выполнять функцию, за которую они ранее не отвечали. Последние исследования Е. Гольдберга по болезни Альцгеймера с еще большей точностью и научностью показывают, что мозг формируется через повторение опыта, и это еще одно доказательство того, насколько наш опыт влияет на умственную организацию или, точнее, на организацию мозга. Наше невежество становится еще более явным, поскольку мы ничего не знаем о 70% мозга и о всех тех возможных функциях этих 70%, которые могут формироваться на основе взаимодействия с реальностью.

Мы вновь возвращаемся к идее, что раз невозможно познать то, что внутри, нужно создать технологическую модель познания, основанную на вероятности, с помощью эмпирического и экспериментального измерения, как это уже было сделано, отправляясь от идеи чёрного ящика. Таким образом, можно с хорошим приближением измерить то, к чему побуждают мозг с помощью серии стимулов или особых экспериментов. К примеру, известно, что если

[4] Контамина́ция (лат. *contaminatio – смешение*) в языкознании – возникновение нового выражения или формы путём объединения элементов двух выражений или форм, чем-нибудь сходных. – *Прим. науч. ред.*

поместить человека в такие условия, в которых он может избегать определенную ситуацию, которую он считает опасной, то она спустя некоторое время становится для него еще более опасной. Он продолжает избегать эту ситуацию, и она становится ещё более опасной, пока он не начнет воспринимать ее с ужасом и считать ее непреодолимой из-за высокого уровня собственной неспособности. Технически, с логической точки зрения, имеется в виду «предсказание, которое самореализуется» [Вацлавик, 1988; Нардонэ, 2003 б], которое формируется на основании опыта, которым в этом случае является повторяемое избегание. Нечто подобное можно сказать и о человеке с обсессивно-компульсивным расстройством, который совершает ритуалы с целью умилостивить судьбу, чтобы ничего не случилось с ним самим или с его близкими, и он не может отказаться от этих ритуалов. Выполнение сложных ритуалов для предотвращения плохого не является сознательным изобретением: человек случайно начинает выполнять конкретное действие, чтобы успокоить тревожность в определённых ситуациях и это действует, и он продолжает всё чаще прибегать к этому действию, которое продолжает давать результаты. Постепенно, раз за разом, ритуал становится необходимым: «Я не могу не делать этого, иначе у меня начнется паника». И в этом случает тоже речь идёт в буквальном смысле о создании патологической реальности, о переходе из состояния «функционального» равновесия к состоянию «дисфункционального» равновесия. Патология формируется во взаимодействии человека с самим собой, с другими людьми, с окружающим миром; это взаимодействие создаёт реальность, не являющуюся абсолютно истинной, но для человека, считающего её подлинной, она истиннее самой истины.

Экспериментирование богато примерами, подтверждающими этот тезис. Прежде всего, это известные эксперименты, проведённые при Стэндфордском университете психологом Александром Бевеласом. В своих экспериментах, проведённых на значимом количестве субъектов, экспериментатор просил испытуемых:

«Сейчас я прочитаю определённое количество цифр попарно; вы должны сказать мне, согласуются ли между собой цифры в этих парах».

Естественно, это не обязательно должны быть цифры; можно предлагать пары фигур, букв, цветов, предметов, животных, результат от этого не изменится.

В начале исследования испытуемые чаще всего выражали желание получить больше информации о том, как эти номера могли бы согласовываться между собой; экспериментатор отвечал им, что именно это и является их задачей – определить эту связь.

Таким образом, субъект был вынужден предположить, что его задача начать, как это типично происходит в экспериментах, с «проб и ошибок», давать случайные ответы, которые, благодаря уточнению прицела в зависимости от подтверждений, даваемых экспериментатором, становятся все более точными, пока не будет обнаружена требуемая логическая связь.

Вначале экспериментатор определял все ответы неправильными, затем начинал в совершенно случайном порядке признавать правильными некоторые из них. Он продолжал признавать правильными все большее количество ответов, оценивая их не реально, а совершенно случайно, и у испытуемого все больше усиливалось ощущение, что правильность его ответов прогрессивно увеличивается.

Когда экспериментатор доходил до момента, когда все ответы признавались верными, он прерывал эксперимент и просил испытуемого объяснить, как в его голове формировались логические модели, которые позволили ему продолжать эксперимент. Обычно объяснения были очень сложными, порой сумбурными.

В этот момент экспериментатор раскрывал трюк, признавая, что не было никакой логической связи, которую нужно было найти, и что он определял ответы как правильные или неправильные не потому, что они являлись таковыми, а следуя заранее заданной схеме, независимо от ответов субъекта. Иными словами, между вопросами и ответами не существовало никакого

соответствия или последовательности, и определение ответов как верных или неверных было, конечно, случайным.

Испытуемые демонстрировали на это заявление очень любопытную реакцию. Большинство из них отказывалось верить психологу, проявляя большое затруднение в отказе от умственного представления, которое они себе создали. Более того, некоторые из них пытались убедить экспериментатора в том, что логические связи имелись и что он их просто не заметил.

Стало быть, именно смысл, который приобретает наше взаимодействие с окружающим миром, позволяетет нам узнать его и направляет наши стратегии, осознаваемые или неосознанные, к которым мы прибегаем, чтобы управлять им, отправляясь от наших потребностей и ожиданий.

Глава 3

Изменение

Идеально, когда эффект достигается незаметно и когда изменение происходит как естественное течение событий.
Ф. Жюльен, Трактат об эффективности

Если желаешь, чтобы мир изменился, – сам стань этим изменением.
М. К. Ганди, Мысли

В 1974 году в своей книге *Change* [1974] Пол Вацлавик даёт удивительное для той эпохи определение изменения, возвращаясь к словам Будды: «Изменение – это единственное постоянство в нашей жизни». Это характеристика существования, которую нельзя избежать, как невозможно обойти стороной логики, выходящие за рамки ординарной логики. Иными словами, мы непрерывно меняемся, нет ничего, что остаётся тем же самым. Конечно, Вацлавик не был ни первым, ни единственным, кто это утверждал; вспомним Гераклита, с его философией постоянного изменения[5], или Вико с его идеей циклического развития истории, в которой всё возрождается из себя и имеет склонность к цикличному воспроизведению. Пол Вацлавик говорит об изменении в отношении того, что происходит в нашей жизни; все меняется, но внутри изменения что-то имеет склонность к сохранению. Здесь присутствуют и парадокс, и противоречие одновременно: я меняюсь, чтобы оставаться прежним; я остаюсь прежним, меняясь.

Если обратиться к изучению древних традиций, которые всегда занимались «терапевтическими» изменениями – от магии до риторики, от искусства стратагемы до шаманства в его эволюции вплоть до аллопатической[6] современной медицины, – можно заметить, что любое здоровое равновесие есть движение, колебание между никогда не останавливающимися движениями. Вспомним сложные устройства эпохи Ренессанса, изобретённые для создания вечного двигателя, безостановочного движения: маятник с его уравновешенным и непрерывным колебанием или игра воды в фонтанах, которые представляют собой наилучший образ равновесия. Изменение – это постоянство, поддерживающее равновесие.

С этой точки зрения, принцип изменения особенно важен, поскольку, если считать его неизбежным, то человека или людей, которые находятся перед нами, невозможно рассматривать, как неподвижную систему, наблюдаемую в её статичности. Это означает, что следует отказаться от идеи, согласно которой возможно наблюдать за объектом независимо от наблюдателя. Еще раз возвращаясь к Полу Вацлавику: так же как невозможно не коммуницировать, невозможно и не взаимодействовать, невозможно не влиять, и если человек не может не самообманываться, то он не может и не вызывать изменение при взаимодействии с другими людьми и с самим собой [Вацлавик, Бивин, Джексон, 1971]. В этом смысле сразу рушится позитивистский принцип медицины – сначала диагноз, затем терапия. Подумайте о тестах, которые, отталкиваясь от операционального предположения, являются инструментом для формулировки диагноза, который предшествует вмешательству. Спонтанно возникает вопрос: «Попробуем измерить, проявит ли пациент терапевтические изменения, после того как он подвергнется 4-х

[5] Именно ему приписывается выражение «Все течет, все изменяется» – *Прим. науч. ред.*

[6] Синоним «Классической медицины». Термин «аллопатия» применяется сторонниками альтернативной медицины и, в особенности, гомеопатии для обозначения как медикаментозных методов терапии, так и для научных принципов классической медицины. – *Прим. науч. ред.*

часовому тестированию. Что мы обнаружим?» Часто уже после тестирования наблюдаются терапевтические эффекты. Еще большее впечатление производит улучшение состояния пациента, пока он ожидает встречи с терапевтом, записавшись на прием. Пациент начинает верить: «Я намерен пойти к профессору, который позаботится обо мне, который меня вылечит». Веря в излечение, пациент постепенно начинает чувствовать себя лучше. Интересный результат приводится в некоторых исследованиях: свыше 40% пациентов, которые записываются на приём, приходят на первый сеанс уже с улучшениями, если время ожидания достаточно длительное [Талмон, 1990].

Концепция изменения, понимаемая таким образом, с одной стороны, разрушает идею/иллюзию, согласно которой существует объективный инструмент познания, предшествующий вмешательству, с другой стороны, доказывает, что изменение не является линейным процессом, а «извлекают пользу» из конструктивных взаимодействий, которые становятся замечательным инструментом, так как дают возможность оказать влияние на человека уже с первой встречи, с первого контакта с ним.

Когда мы говорим о терапевтическом изменении, то подразумеваем не какое-то случайное изменение, а изменение, сфокусированное в заданном конкретном направлении, а именно: облегчить страдания, справиться с тем, что нарушает равновесие системы, достичь назначенной цели. Система может быть более или менее обширной, состоять из нескольких человек, как в случае динамики отношений в паре или семье; это более сложные системы, но, с моей точки зрения, только по численности. При более внимательном рассмотрении именно динамика отношений разума с самим собой оказывается более сложной, чем между человеком и человеком или между человеком и другими людьми. Не случайно первые исследователи динамики систем и отношений занимались преимущественно межличностными отношениям; за ними было проще всего наблюдать и непосредственно исследовать. Все исследователи, которые положили начало системно-отношенческому подходу или, точнее, интеракционистскому подходу, должны были столкнуться с тем фактом, что существуют отношения разума с самим собой.

Действительно, существует динамика, которая создаёт постоянные изменения внутри разума, которые, в свою очередь, вызывают искажение внешнего восприятия, а изменения внешнего восприятия, в свою очередь, вызывают изменения во внутреннем восприятии. Речь идёт о сложной динамике, так как она имеет склонность поддерживать свой гомеостаз, даже когда он дисфункционален, как учит нас этому в сфере биологии и химии Клод Бернар.

Системно-стратегический подход рождается из наблюдений Джексона над гомеостазом семейных систем. Грегори Бейтсон буквально влюбился в Д.Д. Джексона, побывав на его конференции в Стэндфордском Университете, на которой Дон представил примеры своего вмешательства в системы семейного гомеостаза. Бейтсон был настолько поражён его выступлением, что захотел включить его в свою исследовательскую группу по изучению коммуникации, и именно Д.Д.Джексон впоследствии основал Институт исследования психики (Mental Research Institute).

Из идеи о гомеостазе с неизбежностью вытекает основная концепция школы Пало Альто: сопротивление изменению [Вацлавик, Уикланд, Фиш, 1974; Уикланд, Фиш, Вацлавик, Бивин, 1978; Маданес, 1981; Нардонэ, Миланезе, Мариотти, Фьоренца, 2000]. Отсюда важность использования неординарной логики для внесения стратагем, которые приводят к изменению, в том случае, когда система естественным образом стремится поддерживать свой гомеостаз. Почему именно неординарная логика? Когда система желает изменений на когнитивном уровне, а на эмоциональном уровне сопротивляется им, то невозможно рассчитывать изменить её с помощью объяснения, то есть, используя ординарную логику. Это стало бы стратегической наивностью: чем больше мы вызываем настороженность у человека возможностью изменения, тем больше он будет сопротивляться ему; чем больше мы подталкиваем его к изменению, тем

больше он его будет бойкотировать, и не потому, что он не склонен к сотрудничеству, а из-за присущей ему склонности к сохранению собственного статус-кво. Как говорил Джексон, «не существует неизлечимых пациентов, существуют лишь некомпетентные терапевты», если иметь в виду сопротивление пациента к изменению в любой терапии и в любом вмешательстве для решения проблем (problem solving).

Следовательно, изменение может быть не только терапевтическим, но и патогенным, и это опровергает идею о том, что в большинстве случаев можно родиться больным. Да, чаще всего существует предрасположенность, которая имеет значение, но, по сути, больными становятся, а не рождаются. Таким же образом можно развенчать биологистическую убеждённость, весьма укоренившуюся за последние десять лет, что человек рождается «приговоренным», что болезнь зарегистрирована в генетическом коде человека и он может лишь пытаться управлять этим, своего рода, гильотина, которая неизбежно нанесёт удар.

Это довольно «парменидовская» точка зрения[7], согласно которой застой абсолютен, изменение невозможно, и это в*и*дение продолжает предлагать себя несмотря на то, что те же биологи доказали обратное своим «проектом генома». Стараясь выделить гены, отвечающие за равновесие организма, учёные отметили, что код генома исследуемых субъектов меняется вследствие определённых событий. Естественно, проект генома был сразу же прерван, и лишь некоторые исследовательские центры в Соединённых Штатах и Испании продолжают настойчиво двигаться этом направлении, в то время как большинство исследований нацелено на создание лекарств, как если бы существовали только эти две возможности. Речь идёт о типичном сциентистском редукционизме, применяемом с уверенностью в необходимости получения полного контроля над событиями, над нашим организмом, нашим мозгом и нашим разумом, что может быть лишь иллюзией, обречённой на разочарование. Индивидуальный опыт, понимаемый как восприятие реальности, которое определяет реакции, формирующие взаимодействия, которые становятся интерактивной динамикой отношений разума с самим собой, разума с другими людьми, разума с окружающим миром, невозможно контролировать жестким и окончательным образом. Добавим: к счастью!

На этом уровне необходимо ввести еще одно понятие, которое в большинстве случаев в области психотерапии игнорируют, хотя оно, вероятно, самое важное, а именно, понятие *предсказуемости*. Мы уже говорили, что стратегическое изменение направлено на достижение запланированной, а не случайной цели; это означает, что мы вызовем в системе, в которую хотим вмешаться, изменение, которое произведет именно то, что мы хотим, или что-то очень близкое к желаемому результату. Представим себе игру в биллиард: я ударяю по шару, который, отскакивая от бортов стола, забивает несколько других шаров, и я говорю: «Какой молодец!». Это случайность, а не предсказуемость. Предсказуемость имеет место, когда я, прежде чем ударить по шару, говорю, что он сперва стукнется о правый борт, затем о левый, проделает вон тот поворот и забьёт вон тот шар, потом я это делаю, и происходит именно это. Конечно, чтобы это случилось, я должен хорошо уметь это делать. Со времён основания школы Пало Альто о краткосрочной терапии многие говорили: «Это не работает, потому что у меня не получается». Отлично, не правда ли? Если что-то не получается, значит, это неправильно; но для того, чтобы это получилось, нужна постоянная практика. Уже Протагор говорил относительно риторики, что «маэстро – это синтез природной предрасположенности и постоянной практики», и здесь именно «постоянная практика» определяет разницу. У человека может быть предрасположенность, но если он ее не развивает, она не превращается в способность; если предрасположенность есть, но нет постоянной практики, то она теряется. Таким образом, предсказуемость становится центральной концепцией: необходимо располагать стратегией, которая не только позволяет достичь заданной цели, но и должна включать в себя серию тактических

[7] Парменид – древнегреческий философ, основатель и главный представитель Элейской школы. – *Прим. науч. ред.*

манёвров, действие которых в каждой фазе указывает, что именно нам удается произвести. Это позволяет измерять неудачу наших действий не только когда пройден весь путь от начала и до конца – потому что, если ошибаются в конце процесса, не остается времени на исправления, – но и в каждой фазе. Следовательно, модель становится самокорректирующейся. Это характеристика чистой технологии; той самой научной технологии, которая применялась Архимедом, Леонардо да Винчи и Эдисоном, заключающаяся в создании моделей решения проблем, контролируемых в их эффектах. Является очевидным, что для всего этого требуется гораздо больше, чем единичная вспышка гениальности. Когда один журналист задал Эдисону провокационный вопрос, правда ли, что он ошибся две тысячи раз, пытаясь создать лампочку, он ответил: «Я успешно провалил две тысячи попыток создания лампочки, и это позволило мне действительно сделать ее.»

С точки зрения логики вмешательства, когда мы имеем дело с человеком, страдающим обсессивно-компульсивным расстройством или с человеком, страдающим пищевым расстройством либо депрессией, вместо того, чтобы вспоминать, что говорит об этом наша теория, мы должны задать себе следующий вопрос: «Какой способ является лучшим для достижения нашей цели, чтобы облегчить или устранить это расстройство?». Для этого мы должны обладать прогностическим знанием того, как функционирует модель реальности и обратных связей, которая привела к созданию данного патогенного равновесия, и применить модель изменения, которая сделала бы равновесие здоровым. Сегодня, после двадцати лет исследований-вмешательств, благодаря стратегическим изменениям, которых нам удалось достичь в работе с тысячами случаев и которые позволили нам стратегическим образом познать функционирование различных патологий, мы располагаем самыми настоящими протоколами вмешательства, специфическими для лечения самых серьёзных форм психологических и поведенческих расстройств.

Изменение, ещё одно важное понятие, которое не является линейным, поэтому по шкале от нуля до десяти, я двигаюсь от единицы к десятке, но, как наблюдается в природе во всех натуральных климатических, физических и биохимических феноменах, она не линейна. В изменениях могут наблюдаться скачки, которые описывает теория катастроф, или же изменения могут продвигаются по спирали, то есть вперёд, затем назад, затем вновь вперёд, где движение вперёд означает возврат назад, чтобы идти вперёд. Когда не учитывается этот факт, как это происходит в большинстве линейных и рационалистических подходов, возникает риск сбиться с пути из-за иллюзии, согласно которой терапевтическое изменение происходит по этапам, до достижения *инсайта*. Не случайно этот термин не переводится на другие языки. Слышно эхо Сократа, который говорит нам: «Познай себя и изменись». Я утверждаю совершенно обратное, в том смысле, что считаю изменение не своего рода умственным озарением, а чем-то, что в первую очередь затрагивает восприятие; меняется восприятие реальности и под эффектом этого меняется реакция на неё. Это позволяет человеку открыть более функциональный способ восприятия и реагирования на реальность по сравнению с предыдущим. Представим себе пациента, страдающего агорафобией, неспособного сделать даже шаг за пределы дома, которому я, как в 90-е годы, так и сегодня, после провала самых развитых техник, предлагал выполнять *пируэты*. Я говорю пациенту: «Хорошо, хорошо. Теперь Вы должны сделать нечто очень важное для меня: встаньте, дойдите до двери кабинета, сделайте пируэт, откройте дверь, сделайте пируэт, как только вы выйдете за дверь, спуститесь вниз, подойдите к двери здания, сделайте пируэт перед тем как выйти, еще один пируэт, как только вы выйдете, поверните налево, идите в этом направлении и делайте пируэт каждые десять шагов, пока не дойдете до овощного магазина. Когда вы до него дойдёте, сделайте пируэт перед тем, как войти, и еще один, как только зайдёте, и купите для меня только одно самое красное, самое большое и спелое яблоко из тех, что найдёте. Возвращайтесь назад с яблоком в руке, делая пируэт каждые десять шагов, сделайте один пируэт, перед тем как зайти, еще один пируэт,

когда вы войдете, а я буду ждать Вас здесь» [Нардонэ, 1993; 2000; 200a]. Эта техника обошла весь мир. Если дать человеку это предписание в суггестивной и гипнотической манере, оно заставит человека впервые в своей жизни выйти самостоятельно и выполнять пируэты, делая что-то странное; или же, чтобы не делать эти странные вещи, просто пойти в магазин, купить яблоко, выбирая самое красное и большое, и прийти ко мне с яблоком в руке. Это кажется почти нелепым, но когда он возвращается, я спрашиваю его: «А Вам было страшно?», и человек отвечает мне, что нет. Потом я спрашиваю: «Как Вы думаете, сколько времени Вы провели на улице?». Обычно человек отвечает, что пять минут, тогда как прошло минимум двадцать минут, так как овощной магазин находится довольно далеко от моего кабинета. Когда я сообщаю, сколько времени прошло на самом деле, пациент осознает, что он на протяжении двадцати минут находился один на улице и не испытывал страха. Это то, что мы называем *перцептивно-эмоциональным корректирующим опытом.* Человек впервые делает какую-то вещь, которую, как он думал, ему никогда не удалось бы сделать. Естественно, это произошло благодаря особой внушающей технике, которая перенесла его внимание на сам процесс выполнения этого, на первый взгляд, глупого, нелепого, абсурдного задания; но благодаря этому он не старался контролировать свой страх и не подпитывал его. Благодаря этому он не старался избегать того, что до сих пор избегал; благодаря этому он не обратился за помощью. Этот пример хорошо выражает основную концепцию перцептивного *скачка*. Цель любой терапии, стратегически разработанной с использованием высокой технологии, заключается в том, чтобы произвести как можно быстрее такое терапевтическое изменение: изменение восприятия, которое модифицирует реакцию, которая, в свою очередь, изменит также поведение и познание. Для того, чтобы *скачок* произошёл, не всегда требуются такие яркие, суггестивные техники, как предписание пируэтов. Более того, если в 90-х годах я дал его примерно тысяче пациентов, то в последние годы я им почти не пользуюсь просто потому, что те же терапевтические эффекты могут быть достигнуты с помощью еще более тонких, лёгких, менее громоздких техник. В последнее время благодаря использованию более усовершенствованных и непрямых техник почти 90% пациентов, страдающих паническими атаками или фобиями разблокируются уже после первого сеанса, совершая перцептивный *скачок,* то есть у них изменяется ощущение собственной реальности скорее через опыт, чем через осознание. Инсайт становится эффектом изменения, а не его причиной, ещё и потому что, чем больше человек старается измениться, тем больше он сопротивляется изменению, чем меньше он должен бояться, тем больше увеличивается его страх. Так человек, который не хочет покраснеть, чем больше сопротивляется этому, тем больше краснеет.

Следовательно, первая терапевтическая цель – создание перцептивно-эмоционального корректирующего опыта, то есть этого ошеломляющего ощущения, что реальность не та, которой была ранее. Чтобы достичь этого, мы, поскольку необходимо обойти сопротивление изменению, прибегаем к техникам, способным заставить человека сначала получить конкретный опыт, который, именно, вызвал бы у него новые ощущения. Существуют четыре главных ощущения, которых никто не может избежать: страх, удовольствие, гнев, боль [Миланезе, Мордацци 2007]. Они являются ресурсом, когда мы хотим изменить что-то. Используя логику противоречия, я могу создать больший страх, который поможет человеку справиться с ужасным страхом. Используя логику парадокса, я могу попросить человека усилить страх, чтобы уменьшить его; используя еще одну стратагему, опирающуюся на неординарную логику, я могу сказать непослушному ребёнку: «На самом деле, когда ты сопротивляешься, ты подтверждаешь своей маме, что она совершенно оправданно заботится о тебе, потому что ты не в состоянии контролировать себя. Так что задумайся о том, что каждый раз, когда ты так поступаешь, ты преподносишь ей подарок. Тебе это нравится?». Здесь гнев является ресурсом. Аналогичным образом можно использовать боль и удовольствие. Следовательно, человек, страдающий фобией, почувствует, на что он способен, нося с собой свой страх, стадающий обсессивностью

– что может заблокировать навязчивость и выйти из ловушки, страдающий компульсивностью – что он больше не нуждается в ритуалах, чтобы получить то, что ему казалось невозможным получить без их помощи. Человек, охваченный формой извращения, должен ощутить, что то, что до определённого момента приносило ему удовольствие, причиняет боль, или что существует большее удовольствие, на котором нужно сконцентрироваться и которому препятствует нынешнее. В любом случае, он должен это почувствовать, а не понять. Впрочем, Фома Аквинский напоминает нам о том, что «нет ничего в разуме, что сначала не проходит через чувства» [1986]. Все мы обладаем ощущениями, прежде всего, в качестве проводника; конечно, наши знания могут обуславливать наши чувства, и мы иногда, используя логику веры, можем пользоваться умственной ловушкой, чтобы изменить наши ощущения, но речь идёт, в любом случае, о чем-то происходящем за пределами познания. Например, я могу сказать застенчивому человеку, который боится показывать себя из-за страха быть отвергнутым, что, если он хочет избавиться от этого типа проблемы, он должен, прежде всего, научиться принимать отвержение и, чтобы у него выработался иммунитет к этому яду, он должен ежедневно принимать его в маленьких дозах. В продолжении этого я скажу ему: «Каждый день выходите из дома, заходите в любой магазин и спрашивайте что-то банальное, незначительное, с конкретным намерением получить ответ «нет». Это небольшое ежедневное «нет» в ответ на что-то банальное, незначительное, будет той каплей яда, которая позволит вам постепенно приобрести иммунитет к яду отвержения. Когда вы на улице видите прохожего без часов, можете спросить у него, который час. Зайдите в магазин, в котором, как вам известно, не продаётся определенная вещь и попросите именно её, с явным намерением получить в ответ «нет»». Здесь, на первый взгляд, производится работа на умственном уровне, над познанием, но, когда человек выйдет и начнёт спрашивать: «Извините, вы не подскажете, который час?», то вместо того, чтобы резко ответить «нет», прохожий скажет ему, улыбаясь: «У меня, к сожалению, нет часов». Или, когда он попросит что-то в магазине, продавщица начнёт искать и извинится, поскольку у неё нет этого товара; или, ещё лучше, когда он попросит что-то, чтобы услышать в ответ «нет», а ему скажут «да». Это будет ещё более потрясающим. Именно благодаря своей попытке приобрести иммунитет к яду отвержения он узнает, что люди доброжелательны даже перед такой чудной на первый взгляд просьбой и что он не так уж заслуживает отвержения. Мы не объясняем ему это заранее; он открывает это самостоятельно.

Только после того, как будет достигнуто изменение этого типа, я смогу приступить к объяснениям, каким образом оно было вызвано, как это может произойти вновь и как можно научиться делать это еще лучше.

Продолжая описание терапевтического изменения, мы должны рассмотреть последнюю характеристику, а именно существование трёх типов изменений, которые функционируют тремя различными способами, и среди которых можно выбрать тот, который лучше всего подходит к особенностям проблемы, которую нужно решить.

Катастрофическое изменение

Катастрофическое изменение – это очень быстрое изменение; скачок от одного состояния к другому, спровоцированный настолько прямым действием, что изменение в восприятии реальности происходит моментально. Это может случиться, например, во время терапевтического диалога, когда посредством ошеломляющего перефразирования или потрясающего афоризма, удаётся вызвать у человека, как по волшебству, настолько сильные ощущения, что рушится его жёсткое восприятие реальности. Уже во время беседы человек переживает эмоционально – корректирующий опыт и открывает реальность, отличающуюся от той, которую он до этого момента считал верной или более функциональной. Это техника стратегического диалога, в котором уже на первой сессии стараются с помощью воронкообразных вопросов и серии перефразирований ответов собеседника – с эффектом самого настоящего реструктурирования, – сделать так, чтобы человек сам разрушил свои дисфункциональные представления. Изменения совершаются самим человеком как *эффект открытия*

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.