

Серия: Современные методы в психотерапии

Пол Вацлавик, Джон Викленд,  
Ричард Фиш

# **ИЗМЕНЕНИЯ:**

*Принципы формирования и  
разрешения проблем*

1000 БЕСТСЕЛЛЕРОВ

Москва

Программа обучения работы с ОКР

## Серия: Современные методы в психотерапии

ББК88.5  
УДК159.9  
В 22

Вацлавик, Пол,  
Викленд, Джон,  
Фиш, Ричард.

**В22 Изменения: Принципы формирования и разрешения проблем.** – М: 1000Бестселлеров, 2020 – 176 стр.

"Ничего нет в мире более постоянного, чем изменение". Это древнее изречение отражает сущность устройства нашего мира, указывая на глубинную важность того, что составляет основу жизни. Именно изменениям посвящена эта книга, ставшая уже классической. Авторы книги, известные учёные, взялись за исследование весьма глобальной темы - что такое изменение, что лежит в его основе, как эффективно производить изменения, какие стратегии применять для этого. Книга, хоть и затрагивает весьма серьёзные теоретические аспекты, связанные с концептом изменения, изобилует многочисленными примерами из области психологии, из сферы человеческих взаимоотношений. Используя свой обширный опыт работы с клиентами, авторы наглядно на примерах показывают варианты применения различных эффективных стратегий для решения широкого спектра психологических проблем.

Книга предназначена не только для специалистов в области психологии и психиатрии, но и для всех, кто интересуется тем, как эффективно улучшить свою жизнь

## **Содержание**

ВСТУПЛЕНИЕ _____	4
ПРЕДИСЛОВИЕ _____	6
<b>ЧАСТЬ 1. ПОСТОЯНСТВО И ИЗМЕНЕНИЕ _____</b>	<b>13</b>
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА _____	13
2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА _____	25
<b>ЧАСТЬ 2. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ _____</b>	<b>42</b>
3. "БОЛЬШЕ ТОГО ЖЕ САМОГО" ИЛИ, КОГДА РЕШЕНИЕ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ _____	42
4. УЖАСНЫЕ УПРОЩЕНИЯ _____	51
5. УТОПИЧЕСКИЙ СИНДРОМ _____	58
6. ПАРАДОКСЫ _____	73
<b>ЧАСТЬ 3. РАЗРЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ _____</b>	<b>86</b>
7. ИЗМЕНЕНИЕ ВТОРОГО ПОРЯДКА _____	86
8. ДЕЛИКАТНОЕ ИСКУССТВО РЕФРЕЙМИНГА _____	102
9. ПРАКТИКА ИЗМЕНЕНИЙ _____	120
10. ПРИМЕРЫ _____	127
11. РАСШИРЯЯ ГОРИЗОНТ _____	167
<b>ССЫЛКИ НА ЛИТЕРАТУРУ _____</b>	<b>171</b>

**Милтон Эриксон**

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

Я бы предпочёл сказать об этой книге гораздо больше, чем написал здесь. К сожалению, слабое здоровье не позволяет мне этого сделать, но тем самым заставляет меня сразу перейти к делу.

Существует множество книг и теорий о том, как изменить людей, но, в конце концов, авторы этой книги серьёзно посмотрели на саму тему изменения - как они спонтанно происходят, и как можно им способствовать. Я пытался понять это в своей работе и описать в своих произведениях. К психотерапии прибегают прежде всего не для того, чтобы узнать побольше о своём прошлом, которое уже нельзя изменить, а из-за неудовлетворённости настоящим и желания улучшить будущее. Ни пациент, ни терапевт не могут знать, какого характера и сколько изменений потребуются. Но изменение в текущей ситуации необходимо, и как только оно установлено, каким бы малым ни было, необходимы и другие незначительные изменения. Эффект снежного кома этих незначительных изменений приводит к другим, более значительным изменениям в соответствии с потенциальными возможностями пациента. То обстоятельство, являются ли изменения мимолётными, постоянными или эволюционируют в другие, имеет жизненно важное значение для любого понимания человеческого поведения, как себя, так и других. Я гляжу на многое из того, что я сделал, как на ускорение потоков изменений, уже бурлящих внутри человека и семьи - но потоков, которые нуждаются в "неожиданном", "нелогичном" и "внезапном" движении, способном привести их к ощутимым результатам.

Именно этот феномен изменения и является предметом данной книги, а также его реальная природа и виды, которые так долго игнорировались при формулировании теорий о том, как изменить людей. Вацлавик, Уикленд и Фиш в этой чрезвычайно важной книге

## **Вступление**

---

рассмотрели этот феномен и поместили его в концептуальные рамки, проиллюстрировав примерами из различных областей, которые открывают новые пути к дальнейшему пониманию того, как люди запутываются в проблемах, связанных друг с другом, и показывают новые способы ускорения разрешения таких человеческих тупиков. Актуальность этой новой структуры выходит далеко за рамки "психологических" проблем, из которых она выросла. Эта работа завораживает. Я думаю, что это весомое подспорье - чертовски хорошая книга - и для тех, кто стремится понять многие аспекты группового поведения.

Я рад, что моя собственная работа внесла вклад в идеи, представленные в этой книге, я ценю, что у меня была возможность сделать этот небольшой комментарий по этому поводу. Возможно, здесь, как и везде, такой маленький жест - это всё, что нужно было сделать.

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

*Как ни дерзко исследовать неизвестное,  
ещё более дерзко подвергать сомнению известное.*

Когда в 1334 году герцогиня Тирольская Маргарета Молташ окружила замок Хохостервиц в провинции Каринтия, она слишком хорошо знала, что крепость, расположенная на невероятно крутой скале, поднимающейся высоко над долиной, неприступна для прямого нападения и сдастся, только благодаря длительной осаде. Со временем положение защитников стало критическим: у них остался последний бык, а ячменя - всего два мешка. Положение Маргареты становилось не менее напряжённым, хоть и по другим причинам: её войска становились неуправляемыми. Казалось, что осаде не видно конца, и у неё были ещё такие же срочные военные дела в другом месте. В этот момент комендант замка решился на отчаянный поступок, который его людям, должно быть, показался чистым безумием: он приказал зарезать последнего быка, наполнить брюшную полость оставшимся ячменем и сбросить тушу с крутого утёса на луг перед вражеским лагерем. Получив это презрительное послание сверху, обескураженная герцогиня оставила осаду и двинулась дальше.

Совсем другая ситуация сложилась в мае 1940 года на борту британского траулера, направлявшегося на секретную встречу с офицером немецкой разведки майором Риттером к югу от Доггербанка в Ла-Манше. На борту корабля находились два агента "двойного креста"<sup>1</sup>, под кодовыми именами Сноу и Бисквит

---

<sup>1</sup> Этот термин относится либо к вражеским агентам, которые были захвачены и "перевербованы" (т. е. вынуждены работать на своих захватчиков), либо к лицам, которые добровольно проникают в шпионскую систему противника и выдают себя за своих агентов, предоставляя им правильную информацию, помогая раскрыть других вражеских агентов и т. д.

## Предисловие

---

соответственно. В прошлом Сноу отлично работал на британскую разведку и считался одним из её главных агентов в Британии. Бисквит, человек с большим криминальным прошлым, превратился в очень надёжного полицейского информатора, и теперь его должны были представить майору Риттеру как субагента Сноу, обучить в Германии, а затем отправить обратно в Англию. По той или иной причине британская разведка сочла целесообразным, чтобы ни один из агентов не знал, что другой тоже работает на британскую сторону, но, очевидно, оба в конце концов догадались об этом. Это привело к кошмарному тупику, который Мастермен в своей увлекательной книге о британской системе двойного креста (система XX) описывает следующим образом:

По дороге [на встречу с Риттером], к сожалению, Бисквит по поведению Сноу и его разговору пришёл к выводу, что он действовал в интересах немцев и, несомненно, раскроет свое положение контролируемого агента, как только встретится с майором Риттером. Сноу, с другой стороны, по причинам, которые мы не можем проанализировать, был, по-видимому, под впечатлением, что Бисквит был настоящим немецким агентом, который, несомненно, раскрыл бы его, Сноу, двусмысленную позицию, когда их встреча с Риттером имела бы место. В результате он сделал всё, что было в его силах, чтобы убедить Бисквита, что он действительно действует в интересах Германии, и тем самым удвоил подозрения Бисквита (75).

В этой странной ситуации обе стороны изо всех сил старались сделать то, что в данных обстоятельствах казалось лучшим, но чем больше они старались, тем безнадежнее становилась ситуация. Наконец, в интересах собственной безопасности и во избежание того, что могло обернуться катастрофой для британской разведки, Бисквит запер Сноу в каюте и вернул траулер в Гримсби, даже не попытавшись встретиться с Риттером. Таким образом, в своей искренней попытке предотвратить окончательный провал, он произвёл его.

Эти два примера иллюстрируют предмет данной книги. В ней рассматриваются вековые вопросы постоянства и изменений, связанных с людьми. В частности, то, как возникают проблемы, и как они сохраняются в одних случаях и разрешаются в других. Чаще

всего, как ни парадоксально, терпят неудачу здравый смысл и "логическое" поведение, в то время как действия, столь же "нелогичные" и "неразумные", как те, что были предприняты защитниками Хохостервица, приводят к желаемым изменениям.

С одной стороны, хотя логика и здравый смысл предлагают отличные решения, когда они работают, у кого не было разочаровывающего опыта, когда, делая всё возможное в этих условиях, ничего не оставалось другого, как наблюдать за тем, как дела идут всё хуже и хуже? С другой стороны, время от времени мы сталкиваемся с некоторыми "нелогичными" и неожиданными, но желанными изменениями, находясь в тревожном тупике. Действительно, тема загадочного, необычного решения является архетипической, отражённой в фольклоре, сказках, юморе и многих снах - точно также, как существуют популярные и более умные концепции извращённости других людей, мира или дьявола, чтобы объяснить противоположную ситуацию. Однако, как представляется, мало серьёзных и систематических исследований было сосредоточено на этом вопросе, который оставался таким же загадочным и противоречивым, как и всегда.

Мы сами стали заниматься этой проблемой лишь косвенно, в основном как непредвиденным следствием нашей практики и изучения психотерапии, и большая часть наших дискуссий и примеров будет относиться к этой области, с которой мы наиболее близко знакомы. Несмотря на то, что в книге много внимания уделяется именно этому направлению, она в основном посвящена постоянству и изменениям - и их роли в формировании и разрешении проблем - в области, связанной с человеком, в целом.

Поскольку даже наши самые общие взгляды связаны с конкретным опытом, несколько слов о нашем профессиональном прошлом могут оказаться полезными. Как и другие терапевты с ортодоксальной подготовкой и многолетним практическим опытом, мы всё больше разочаровывались в неопределённости наших методов, длительности лечения и недостаточности их результатов. В то же время мы были заинтригованы неожиданным и необъяснимым успехом случайных "странных" вмешательств - вероятно, больше всего тем фактом, что они не должны были иметь какого-либо

## Предисловие

---

благотворного эффекта. В 1966 году один из нас, Ричард Фиш, предложил создать то, что за неимением лучшего названия мы стали называть Центром Краткосрочной терапии Института Психических Исследований в Пало-Альто<sup>1</sup>. Под его руководством мы начали исследовать феномены человеческих изменений и вскоре обнаружили, что это требует от нас нового взгляда почти на всё, во что мы верили, чему учились и что практиковали<sup>2</sup>.

Ещё одним объединяющим элементом был тот факт, что с самого начала мы говорили на одном и том же "языке": в качестве научных сотрудников Института Психических Исследований мы все имели многолетний опыт как в исследованиях человеческой коммуникации, так и в интерактивной (то есть парной и семейной) психотерапии, потому что она была разработана теми, кто входил в состав известной группы Пало-Альто под теоретическим руководством Грегори Бейтсона и клиническим руководством Дона

---

<sup>1</sup> Это название не совсем удовлетворительное, потому что "краткосрочная" терапия часто относится к каким-то промежуточным, поверхностным или мерам первой помощи, предпринимаемым временно до тех пор, пока "настоящая", долгосрочная терапия не станет возможной. Книга Бартена "Краткосрочные терапии" (15), вероятно, вполне адекватно отражает нынешний диапазон мнений по этому вопросу. Она состоит из превосходного введения и статей двадцати пяти авторов. Из двадцати шести статей десять рассматривают краткосрочные методы как самостоятельную форму терапии; девять рассматривают их как второстепенные заменители, когда долгосрочное лечение по той или иной причине невозможно (или пока невозможно); и семь авторов описывают их полезность в терминах, которые лучше всего обобщить как "да, но нет".

<sup>2</sup> Причина, по которой мы упоминаем об этих событиях хотя бы вкратце, состоит в том, что в противном случае читатель может быть прав, задаваясь вопросом, действительно ли мы никогда не слышали о бессознательном, о первостепенной важности прошлого и понимания прошлого, о переносе, чертах характера и замещении симптомов, и особенно об опасностях манипуляции.

Д. Джексона. Таким образом, мы привыкли смотреть на процесс, а не на содержание; на здесь и сейчас, а не на прошлое. Не менее важным, возможно, был тот факт, что все мы имели подготовку и опыт в гипнозе, который не только заставил нас чувствовать себя вполне комфортно в отношении прямого вмешательства, но и привёл нас к знакомству с поразительными и инновационными методами Милтона Эриксона, которому мы все глубоко обязаны.

С самого начала мы исходили из того, что, объединив наши знания, мы сможем прояснить и использовать те интригующие явления изменений, о которых говорилось ранее, и таким образом найдём новые способы эффективного вмешательства в человеческие проблемные ситуации. Это предположение оказалось верным, но оно также привело к чему-то неожиданному: при разработке наиболее подходящей формы вмешательства в конкретную человеческую тупиковую ситуацию мы, как оказалось, опирались на некий базовый набор предположений, которые в то время мы не могли определить. Это превратилось в некоторую неловкость, поскольку всё больше и больше других людей знакомились и интересовались нашим *modus operandi* (*способом действия*) через лекции, демонстрации и учебные курсы и хотели узнать больше о нашей базовой концептуальной структуре, а не просто впечатляться каким-то странным трюком. Другими словами, они могли видеть эффекты, но хотели знать, как они создаются. Только постепенно мы сами смогли концептуализировать наш подход. И эта книга является попыткой систематизировать то, что мы обнаружили, исследуя наши собственные предпосылки.

Исходя из прошлого опыта, мы вполне ожидаем, что некоторые люди подвергнут нас нападкам за "манипулятивный", "неискренний" характер нашего подхода к человеческим проблемам - как практического, так и концептуального. "Искренность" в последнее время стала лозунгом, сама по себе лицемерием, смутно связанным с идеей о том, что существует такая вещь, как "правильный" взгляд на мир - обычно *свой собственный*. Это также, как оказывается, связано с идеей о том, что "манипуляция" не только плоха, но и её можно избежать. К сожалению, никто никогда не сумел объяснить, как это можно сделать. Трудно представить себе,

## Предисловие

---

как *любое* поведение в присутствии другого человека может не быть сообщением собственного взгляда на природу своих отношений с этим человеком, и как оно может, следовательно, не влиять на этого человека. Аналитик, который молча сидит позади своего лежащего пациента, или "недирективный" терапевт, который "просто" повторяет словесные высказывания своего клиента, оказывают фантастическое влияние *самим этим поведением*, тем более что оно определяется как "отсутствие влияния". Поэтому проблема не в том, как избежать влияния и манипуляций, а в том, как их лучше понять и использовать в интересах пациента. Это - одна из тем, которые будут занимать нас на протяжении всей книги.

Мы полностью отдаём себе отчёт в том, что многое из того, что содержится в этой книге, было сказано или сделано другими, хотя, как правило, в различных контекстах и на основе различных посылок. Мы надеемся, что читатель поймёт, что не на все эти сходства можно указать, или не все различия можно объяснить. Это особенно верно в отношении очевидных параллелизмов с поведенческой терапией. Но читатель должен иметь в виду, что мы не основываемся на допущениях "неправильного" обучения и отучения, обусловленности и деобусловленности и т. д.

Поскольку главная цель этой книги - изложить наши общие взгляды и выводы, она не будет проследивать долгий путь, которым мы пришли к ним. Вместо этого, как видно из оглавления, она переходит от абстрактного рассмотрения вопроса к конкретным практическим примерам и обсуждению. В Главе 1, соответственно, описываются две теории, полезные для организации и прояснения основных аспектов нашего взгляда на изменение на очень общем уровне, а именно Теория Групп и Теория Логических Типов. Глава 2 иллюстрирует практическое применение этих двух теорий к нашему предмету. Часть II полностью посвящена вопросам формирования проблем, вытекающих из взаимозависимости постоянства и изменения, а часть III посвящена решению проблем.

Прежде всего мы благодарим основателя и первого директора Института психических исследований, покойного доктора Дона Д. Джексона, чья открытость новым идеям и помощь побудили нас взяться за этот проект. Далее мы хотим выразить нашу

признательность нашему коллеге Артуру Бодину, который работал в Центре Краткосрочной терапии в течение шести лет, а также г-же Барбаре Маклахлан, неустанному координатору деятельности Центра. Мы также благодарим других членов Центра, бывших и нынешних: Линн Сигал, Джека Саймона, Тома Фергюсона, Джоэла Латнера, пола Друкмана, Джорджа Гринберга и Фрэнка Гербоуда, а также нашего друга Джона Фрайкмана из Института Кипариса в Кармеле.

Кроме того, мы хотели бы выразить нашу признательность агентствам и их сотрудникам, которые помогли нам в изучении неклинических областей наших исследований: Алану Коффи и Департаменту находящихся на испытательном сроке несовершеннолетних округа Санта-Клара; Уолтеру Морсу и Департаменту по надзору за взрослыми, находящихся на испытательном сроке округа Санта-Клара; Барри Блуму и Терри Баррису и программе лечения от наркотиков Сан-Франциско.

Ценную помощь оказывали и другие учреждения, в частности Департаменты по надзору за несовершеннолетними, находящихся на испытательном сроке округов Сан-Франциско, Сан-Матео, Сакраменто и Монтерей.

Мы глубоко признательны г-же Клэр Блум за её дружескую и неустанную помощь в технической подготовке рукописи.

Первый год работы Центра Краткосрочной терапии стал возможен, благодаря гранту Фонда Люка Б. Хэнкока и совместному финансированию, полученному от Фонда Т. Б. Уокера и фонда Роберта К. Мы признательны за их щедрую поддержку.

# ***ЧАСТЬ 1. ПОСТОЯНСТВО И ИЗМЕНЕНИЕ***

## **1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА**

*Чем больше это меняется, тем больше остаётся тем же самым.*

Французская пословица, согласно которой, чем больше что-то меняется, тем больше оно остаётся прежним, - это больше, чем остроумие. Это удивительно краткое выражение загадочной и парадоксальной взаимосвязи между постоянством и изменением. Она обращается к опыту более непосредственно, чем самые сложные теории, которые были выдвинуты философами, математиками и логиками, и неявно указывает на основной момент, которым часто пренебрегают: что постоянство и изменение должны рассматриваться вместе, несмотря на их кажущуюся противоположную природу. Это не абстрактная идея, а конкретный пример общего принципа, согласно которому любое восприятие и мышление относительно, взаимодействуют путём сравнения и контраста.

Однако на практике эту сравнительную позицию достичь очень трудно. В западном мире философы науки, по-видимому, согласны с тем, что изменение является настолько всеобъемлющим и непосредственным элементом нашего опыта, что оно смогло стать предметом мысли только после того, как ранним греческим философам удалось концептуализировать антитетическое понятие инвариантности или постоянства. До тех пор не существовало ничего, с чем можно было бы концептуально противопоставить изменение (речь идет о концептуализации опыта, а не о нахождении "реальности"). И ситуация, должно быть, была похожа на ту, которую предложил для рассмотрения Уорф: во вселенной, где всё голубое, концепция голубизны не может быть развита из-за отсутствия контрастных цветов.

Хотя многие теории постоянства и изменения были сформулированы на протяжении веков западной культуры, в основном это были теории постоянства или теории изменения, а не теории постоянства *и* изменения. Иными словами, существует тенденция либо рассматривать постоянство и инвариантность как "естественное" или "спонтанное" состояние, воспринимаемое как само собой разумеющееся и не требующее объяснения, и изменение как объяснимую проблему, либо занять обратную позицию. Но сам факт, что любая из этих позиций может быть принята с такой готовностью, говорит о том, что они дополняют друг друга - что проблематичное не является абсолютным и каким-то образом присущим природе вещей, а зависит от конкретного случая и точки зрения<sup>1</sup>. Такое представление согласуется с нашим опытом человеческой деятельности и возникающих в связи с этим трудностей. Например, всякий раз, когда мы наблюдаем человека, семью или более широкую социальную систему, запутавшуюся в проблеме настойчивым и повторяющимся образом, несмотря на желание и усилия изменить ситуацию, возникают два вопроса: "Как эта нежелательная ситуация сохраняется?" и "Что требуется, чтобы изменить её?"

В ходе нашей работы мы добились некоторого прогресса не только в ответах на эти вопросы в отдельных случаях, но и в продвижении к более общему взгляду. Однако вместо того, чтобы возвращаться по этому длинному пути, мы чувствуем, что две абстрактные и общие теории, взятые из области математической логики, могут быть использованы, чтобы помочь представить и прояснить некоторые из выводов, к которым мы пришли. Это 1) Теория Групп и 2) Теория Логических Типов.

*При этом мы полностью осознаём, что наше использование этих теорий далеко не полностью удовлетворяет математической*

---

<sup>1</sup>Как будет показано ниже, проблемы, связанные как с постоянством, так и с изменением, были центральными в развитии кибернетики и освещались при этом процессе.

## 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА

---

*строгости. Его следует рассматривать как попытку выделения примеров через аналогию.*

Теория Групп возникла в начале XIX века. Термин "*группа*" был введён французским математиком Эваристом Галуа<sup>1</sup>. После первоначальных формулировок Галуа несколько выдающихся математиков девятнадцатого века внесли свой вклад в развитие Теории Групп как в один из самых творческих разделов математики. С революцией классической физики после 1900 года она также начала играть важную роль в квантовой теории и теории относительности. Излишне говорить, что более сложные выводы Теории Групп могут быть оценены только математиком или физиком. Но её основные постулаты, касающиеся взаимоотношений между элементами и множествами, довольно просты - возможно, обманчиво просты. Согласно теории, *группа* обладает следующими свойствами:

а. Она состоит из *элементов*, которые все одинаковы по одной общей характеристике, в то время как их действительная природа в остальном не имеет значения для целей теории. Таким образом, они могут быть числами, объектами, понятиями, событиями или чем-то ещё, что человек хочет объединить в такую группу, пока они имеют этот общий знаменатель, и пока результат любой комбинации двух или более элементов сам является элементом группы. Например,

---

<sup>1</sup> *Он предложил это в блестящей статье, написанной в 1832 году при самых необычных обстоятельствах: Галуа не только едва исполнилось двадцать лет, но он написал всю статью (состоящую из шестидесяти страниц) за одну ночь - за ночь до того, как был убит на рассвете на дуэли, на которую его вызвали по бессмысленным шовинистическим причинам два "патриота". Ему прострелили кишечник и в отсутствие хирурга оставили умирать. "У меня нет времени, у меня нет времени", - снова и снова писал он на полях своей рукописи, отчаянно пытаясь оставить потомкам как можно больше информации. "То, что он написал в те отчаянные долгие часы перед рассветом, будет занимать умы поколений математиков в течение сотен лет", - говорит Белл (22) о той роковой ночи.*

## ЧАСТЬ 1. ПОСТОЯНСТВО И ИЗМЕНЕНИЕ

---

пусть элементами группы являются целые числа 1-12, указывающие часы на циферблате часов. Тогда, очевидно, любая комбинация из двух или более элементов снова является элементом группы (например, 8:00 утра плюс шесть часов приводит нас к 2:00 второй половины дня), и в этом случае *комбинация* относится к процессу сложения или вычитания элементов. Аналогично, любое изменение положения штампа при отливке даст результат, который снова является элементом шести возможных результатов такого литья, и в этом случае *комбинация* относится к одному или нескольким вращениям штампа вокруг одной или нескольких его трёх осей. Мы также можем видеть, что термин *комбинация* относится к изменению от одного возможного внутреннего состояния группы к другому.

Группировка "вещей" (в самом широком смысле) есть самый основной и необходимый элемент нашего восприятия и понимания действительности. В то же время является очевидным, что так как нет двух вещей, которые когда-либо будут абсолютно одинаковыми, то упорядочение мира в (сложно пересекающиеся и перекрывающиеся) группы, состоящие из элементов, все из которых разделяют важный общий элемент, даёт структуру тому, что иначе было бы фантазмагорическим хаосом. Но, как мы видели, это упорядочение также устанавливает *инвариантность* в вышеупомянутом смысле, а именно, что комбинация любых элементов группы снова сама является элементом группы - "вещью в системе, а не вне её", как говорит Кейзер (55). Таким образом, это первое свойство группы может допускать мириады изменений внутри группы (на самом деле существуют так называемые бесконечные группы), но также делает невозможным для любого элемента или комбинации элементов поместить себя вне системы.

b. Другое свойство группы состоит в том, что её элементы могут объединяться в различной последовательности, но результат объединения остаётся тем же самым<sup>1</sup>. Практический пример: начиная

---

<sup>1</sup> Например, пусть *a*, *b* и *c* являются элементами группы, а символ *o* обозначает правило комбинации, которое выполняется для этой группы. Тогда  $(aob)oc = ao(boc) = bo(aoc)$  и так далее для всех шести возможных комбинаций.

## 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА

---

с данной точки на поверхности и совершая любое количество ходов любой длины и направления, человек неизменно и неизбежно достигает одного и того же пункта назначения, независимо от изменения последовательности ходов - при условии, конечно, что количество этих ходов, а также их индивидуальная длина и направление, остаются неизменными. Простейшим случаем было бы четыре хода по одной единице (например, один ярд, одна миля) каждый в направлении каждой из четырёх кардинальных точек. Независимо от последовательности (например, сначала север, затем запад или что-то ещё), в этих условиях человек всегда возвращается в начальную точку при завершении четвёртого хода. Поэтому можно сказать, что в процессе есть изменчивость, но результат инвариантен, т.е. не меняется.

с. Группа содержит такой *единичный* элемент, что его комбинация с любым другим элементом даёт в качестве результата этот другой элемент, что означает, что он сохраняет идентичность этого другого элемента. Например, в группах, где правилом комбинации является сложение, единичный элемент равен нулю (например,  $5 + 0 = 5$ ); в группах, где правилом комбинации является умножение, единичный элемент равен единице, поскольку любая сущность, умноженная на единицу, остаётся самой собой. Если бы совокупность всех звуков была группой, её единичным элементом была бы тишина; в то время как единичным элементом группы всех изменений позиций (т. е. движений) была бы неподвижность.

Понятие единичного элемента на первый взгляд может показаться обманчивым. Но его следует рассматривать как частный случай групповой инвариантности. Его практическое значение, например, было показано Эшби (10, 11) для кибернетических систем, в которых то, что он называет нулевой функцией группы параметрических изменений, играет непосредственную роль в поддержании устойчивости таких систем. Что касается нашей озабоченности, то дело в том, что элемент может действовать, не внося изменений.

d. Наконец, в любой системе, удовлетворяющей концепции группы, мы находим, что каждый элемент имеет свою обратную или противоположную сторону, так что комбинация любого элемента с

его противоположностью даёт единичный элемент; например,  $5 + (-5) = 0$ , где правило комбинации является сложением. Снова мы видим, что, с одной стороны, это сочетание даёт заметное изменение, но, с другой стороны, этот результат сам является членом группы (в данном примере положительные и отрицательные целые числа, включая ноль) и, таким образом, содержится в ней.

Мы утверждаем, что Теория Групп, даже в примитивных терминах, используемых здесь для описания её основных понятий (иллюстрирующих способы, которыми конкретные изменения могут не иметь никакого значения в группе), обеспечивает надёжную основу для размышлений об особой взаимозависимости между постоянством и изменением, которую мы можем наблюдать во многих практических случаях, когда чем больше что-то меняется, тем оно больше остаётся тем же самым.

Теория Групп, по-видимому, не может дать нам модель для тех типов изменений, которые выходят за рамки данной системы или системы отсчёта. Именно здесь мы должны обратиться к Теории Логических Типов.

Эта теория тоже начинается с понятия множества "вещей", объединённых общим для всех них специфическим свойством. Как и в Теории Групп, компоненты множества называются *членами*, в то время как само множество называется *классом*, а не группой. Одна из основных аксиом Теории Логических Типов состоит в том, что "нечто, что включает в себя всё множество, не должно быть одним из множества", как утверждают Уайтхед и Рассел в своей монументальной работе *Principia Mathematica* (101). Сразу должно быть очевидно, что человечество - это класс всех индивидов, но что оно само не является индивидом. Любая попытка разобраться с одним в терминах другого обречена привести к бессмыслице и путанице. Например, экономическое поведение населения большого города нельзя понять в терминах поведения одного жителя, умноженного, скажем, на четыре миллиона. Между прочим, именно эта ошибка была допущена на заре экономической теории и теперь презрительно именуется экономической моделью Робинзона Крузо. Население в четыре миллиона человек не только количественно, но и качественно отличается от индивида, поскольку включает в себя

## 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА

---

системы взаимодействия между индивидами. Точно также, хотя отдельные представители вида обычно наделены весьма специфическими механизмами выживания, хорошо известно, что *весь* вид может стремительно мчаться к вымиранию - и человеческий вид, вероятно, не исключение. И, наоборот, в тоталитарных идеологиях индивид рассматривается только как член класса и, таким образом, становится совершенно неважным и расходным материалом, муравьём в муравейнике, или, как метко выразился Кестлер по отношению к своему сокамернику Николасу в камере смертников испанской тюрьмы: "С этой точки зрения Николас существовал просто как социальная абстракция, математическая единица, полученная путем деления массы из десяти тысяч ополченцев на десять тысяч" (61).

Результаты такого рода являются результатом игнорирования первостепенного различия между членом и классом и того факта, что класс не может быть членом самого себя. Во всех наших занятиях, но особенно в исследованиях, мы постоянно сталкиваемся с иерархиями логических уровней, поэтому опасность путаницы уровней и её загадочных последствий вездесуща. Феномены изменения не являются исключением, но это гораздо труднее увидеть в поведенческих науках, чем, например, в физике. Как указывает Бейтсон (20), простейшей и наиболее знакомой формой изменения является движение, а именно изменение положения. Но само движение может быть подвержено изменению, то есть ускорению или замедлению, и это - изменение изменения (или метаизменение) положения. Ещё на один уровень выше происходит изменение ускорения (или замедления), которое равносильно изменению изменения изменения (или метаметаизменением) положения. Даже мы, непрофессионалы, можем понять, что эти формы движения - очень разные явления, включающие в себя очень разные объяснительные принципы и очень разные математические методы их вычисления<sup>1</sup>. Также можно видеть, что изменение всегда

---

<sup>1</sup> Например, математическая обработка изменения ускорения столкнула учёных, занимающихся космосом, с ранее неслыханными теоретическими проблемами.

включает в себя следующий более высокий уровень: чтобы перейти, например, от некоторого состояния к движению, необходим шаг *из* теоретических рамок состояния. *Внутри* этих рамок понятие движения не может быть сгенерировано, не говоря уже о том, чтобы рассматриваться, и любая попытка игнорировать эту основную аксиому Теории Логических Типов приводит к парадоксальной путанице. Чтобы проиллюстрировать этот критический момент, приведём следующий пример:

Мириады вещей могут быть выражены на языке, за исключением утверждений, относящихся к самому этому языку<sup>1</sup>. Если мы хотим говорить о языке, как это делают лингвисты и семантики, нам нужен метаязык, который, в свою очередь, требует метаметаязыка для выражения своей собственной структуры.

То же самое относится и к отношению между знаками и их значением. Ещё в 1893 году немецкий математик Фреге указал на необходимость чёткого разграничения "между случаями, в которых я говорю о *самом* знаке, и теми, в которых я говорю о *его значении*. Как бы педантично это ни выглядело, я всё же считаю это необходимым. Примечательно, как неточная манера речи или письма ... может в конце концов запутать мысль, как только это осознание [её неточности] исчезнет" (37).

Или возьмём аналогичный пример: термин "*метод*" обозначает научную процедуру; это спецификация шагов, которые должны быть предприняты в определённом порядке для достижения заданной цели. Методология, с другой стороны, это - понятие более высокого логического типа, это - философское исследование множественности методов, которые применяются в различных научных дисциплинах. Она всегда связана с деятельностью по приобретению знаний, а не с

---

<sup>1</sup> Аналогично, единственное, что не может быть измерено в метрической системе, - это стандартный метр в Париже, именно потому, что он является основой всей системы (тот факт, что он теперь заменён гораздо более точными стандартами, основанными на длине волны света, не меняет этого существенного парадокса).

## 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА

---

конкретным исследованием, в частности. Поэтому методология является *метаметодом* и находится в таком же логическом отношении к методу, как класс к одному из своих членов. Путать метод с методологией было бы философской бессмыслицей, поскольку, как однажды сказал Витгенштейн, "философские проблемы возникают тогда, когда язык уходит в отпуск" (107).

К сожалению, естественный язык часто делает трудным чёткое различие между членом и классом. "Вполне возможно, - пишет Бейтсон, - что одни и те же *слова* могут использоваться как для описания класса, так и его членов, и быть истинными в обоих случаях. Слово волна - это название класса движений частиц. Мы можем также сказать, что сама волна движется, но мы будем иметь в виду движение класса движений. При трении это метадвижение не потеряет скорости, как движение частицы" (19).

Ещё один из любимых примеров Бэйтсона - то, что обычно только шизофреник, скорее всего, будет есть карту меню вместо еды (и жаловаться на её плохой вкус, добавили бы мы).

Ещё одна полезная аналогия - автомобиль с обычным переключением передач. Производительность двигателя может быть изменена двумя очень разными способами: либо через педаль газа (путём увеличения или уменьшения подачи топлива в цилиндры), либо путём переключения передач. Давайте немного усложним аналогию и скажем, что для каждой передачи автомобиль имеет определённый диапазон "поведения" (т. е. мощности и, следовательно, скорости, ускорения, способности подниматься вверх и т. д.). *В пределах* этого диапазона (т. е. этого класса поведения) надлежащее использование педали газа приведёт к желаемому изменению производительности. Но если требуемая производительность *выходит за пределы* этого диапазона, водитель должен переключать передачи, чтобы получить желаемое изменение. Таким образом, переключение передач - явление более высокого логического типа, чем подача газа, и было бы совершенно бессмысленно говорить о механике сложных передач на языке термодинамики подачи топлива.

Но формулировка, которая, возможно, является наиболее актуальной для нашего предмета, - это формулировка, данная Эшби

для кибернетических свойств машины с вводом: "Будет видно, что слово "изменение", если применить его к такой машине, может относиться к двум очень разным вещам. Есть изменение от состояния к состоянию, ..., которое является поведением машины, и есть изменение от преобразования к преобразованию ... что является *изменением его способа поведения*, и что происходит по прихоти экспериментатора или какого-то внешнего фактора. Это различие является основополагающим и ни в коем случае не должно игнорироваться" (13)<sup>1</sup>. Итак, из постулатов Теории Логических Типов следует сделать два важных вывода: 1) логические уровни должны быть строго отделены друг от друга, чтобы избежать парадоксов и путаницы; и 2) переход с одного уровня на другой, более высокий (то есть от члена к классу), влечёт за собой сдвиг, скачок, разрыв или преобразование - одним словом, изменение - большей теоретической и (как мы увидим в следующих главах) практической важности, ибо он даёт *выход* из системы.

Суммируя всё, что было сказано до этого, Теория Групп даёт нам основу для размышлений о том, какого рода изменения могут произойти внутри системы, которая сама остается инвариантной. Теория Логических Типов не имеет отношения к тому, что происходит внутри класса, то есть между его членами, но даёт нам основу для рассмотрения взаимоотношений между членом и классом и своеобразной метаморфозы, которая заключается в природе переходов с одного логического уровня на другой, более высокий. Если мы примем это основное различие между двумя теориями, то из этого следует, что существуют два различных типа изменений: один, который происходит внутри данной системы, которая при этом сама

---

<sup>1</sup> *Определённый способ поведения для того, чтобы сохранять своё постоянство (то есть оставаться стабильным), предполагает и действительно требует изменений на некотором более низком уровне. Например, велосипедист должен постоянно совершать небольшие колебательные движения, чтобы поддерживать равновесие и ездить плавно. Если бы эти движения были каким-то образом затруднены (например, кто-то схватил руль), велосипедист немедленно потерял бы равновесие и упал.*

## 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА

---

остаётся неизменной, и другой, который вызывает изменения самой системы<sup>1</sup>. Проиллюстрируем это различие в более поведенческих терминах: человек, которому снится кошмар, может делать много вещей *во сне* - бежать, прятаться, драться, кричать, прыгать со скалы и т. д. - но не меняется ни из-за одного из этих поведений, чтобы как-нибудь прекратить этот кошмар. *Отныне мы будем называть такого рода изменения изменениями первого порядка*. Единственный способ *выйти* из сна - это переход от сна к бодрствованию. Очевидно, что бодрствование - это уже не часть сна, а переход в совершенно другое состояние. *Такие изменения будут называться изменениями второго порядка*. (Сходство этого различия с кибернетическим определением Эшби двух видов изменений, приведённым выше, очевидно. Таким образом, изменение второго порядка есть *изменение изменения* - то самое явление, существование которого Аристотель так категорически отрицал.

На этом этапе нашего исследования мы должны вернуться назад и ещё раз взглянуть на наше очень упрощённое представление

---

<sup>1</sup> Греки, по-видимому, знали только первое из двух. "Ничто не приходит в бытие или уничтожается. Скорее, вещь смешивается с уже существующими вещами или отделяется от них", - утверждает Анаксагор в своём семнадцатом фрагменте. Аналогично, изменение по Аристотелю - это переход от потенциальности к действительности. И он прямо исключает то, что мы сегодня назвали бы переходом от уровня к метауровню, когда пишет: "Не может быть движения движения, или становления становления, или вообще изменения изменения" (9). Поздние греки и Средневековые видели изменение как противоречие между бытием и становлением. Только Гераклит, по-видимому, предвидел изменение в иной перспективе. В дополнение к своему известному изречению о невозможности дважды войти в одну и ту же реку, он утверждает в другом фрагменте: "Всякое изменение противоречиво; следовательно, противоречие есть сама сущность реальности". Эволюция понятия изменения хорошо резюмируется Приором: "Вряд ли это было бы слишком много сказано, утверждая, что современная наука началась, когда люди привыкли к идее изменения, например, к идее ускорения в противоположность простому движению" (80).

Теории Групп. В свете того, что мы теперь узнали из Теории Логических Типов, мы понимаем, что четыре свойства любой группы, ответственные за создание особой взаимозависимости постоянства и изменения внутри группы, сами по себе не являются членами группы. Они явно относятся к группе и, следовательно, являются *мета-* для неё. Это становится особенно очевидным с отсылкой на правила комбинации, действующие для конкретной группы. Мы видели, например, что там, где внутренние групповые операции осуществляются по правилу умножения, единичный элемент равен 1. Если бы правило комбинации в этой группе было изменено на сложение (изменение второго порядка, которое может быть введено только извне и не может быть сгенерировано изнутри группы), был бы другой результат: элемент  $n$  в сочетании с единичным элементом (1) больше не был бы самим собой (как это было бы при старом правиле, где  $n$ , умноженное на единицу, снова дало бы  $n$ ), но мы получили бы  $n + 1$ . Теперь мы можем понять, что группы инвариантны только на уровне изменений первого порядка (т. е. на уровне изменений от одного элемента к другому, где, действительно, чем больше вещей меняется, тем больше они остаются теми же), но открыты для изменений на уровне изменений второго порядка (т. е. изменения в своде правил, регулирующих их структуру или внутренний порядок). Таким образом, Теория Групп и Теория Логических Типов обнаруживают себя не только совместимыми друг с другом, но и взаимодополняющими. Более того (и принимая во внимание, что, когда мы говорим об изменении в связи с формированием и решением проблем, мы всегда имеем в виду изменение второго порядка), мы обнаруживаем, что две теории обеспечивают нас концептуальной основой, полезной для изучения конкретных, практических примеров изменения. И, наконец, помня, что изменение второго порядка всегда носит характер разрыва или логического скачка, мы можем ожидать, что практические проявления изменения второго порядка покажутся столь же нелогичными и парадоксальными, как решение коменданта замка Хохостервиц выбросить свою последнюю пищу, чтобы выжить.

### 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА

*Я бы не мечтал о членстве в клубе,  
который готов принять меня в члены.*

- ГРАУЧИО МАРКС

Хотя относительно легко установить чёткое различие между изменениями первого порядка и изменениями второго порядка в строго теоретических терминах, то же самое различие может быть чрезвычайно трудно сделать в реальных жизненных ситуациях. Таким образом, невнимание к этому различию и путаница между двумя уровнями изменений могут произойти очень легко, и в трудных ситуациях могут быть предприняты действия, не только не производящие желаемого изменения, но и усложняющие проблему, к которой применяется "решение". Однако, прежде чем приступить к изучению решений, необходимо рассмотреть практические примеры теоретических соображений, содержащихся в Главе 1.

а. Нетрудно найти примеры для первого свойства группы (что любая комбинация, преобразование или операция элементов группы даёт снова элемент группы и, таким образом, поддерживает структуру группы). В романе Джона Фаулза "*Коллекционер*" молодой человек похитил прекрасную студентку-художницу Миранду, в которую он был влюблён и держал в плену в отдалённом и безопасном доме за городом. Хотя она была полностью в его власти, ситуация, которую он создал, делает его таким же её пленником, как и она его. Поскольку он отчаянно надеется, что она в конце концов полюбит его, он не может ни принудить, ни отпустить девушку. Об освобождении не может быть и речи по практическим причинам: он будет арестован за тяжкое преступление, если, конечно, она не заявит, что последовала за ним добровольно. Она готова пообещать ему это, но он знает, что в лучшем случае это будет уловкой, чтобы она могла заполучить свою свободу, и что она никогда не вернётся к нему. В этих необычных обстоятельствах и она, и он отчаянно стараются произвести изменение (он пытается заставить её полюбить его, она пытается убежать), но любое движение каждого из них имеет тип изменения первого порядка и поэтому консолидирует и усугубляет тупик.

Аналогичная ситуация возникает и в фильме *"Нож в воде"*. Супружеская пара подбирает попутчика и берёт его с собой в плавание. Возникшие напряжение и ревность вскоре накапливаются между двумя мужчинами, каждый из которых неуверен в себе и хочет произвести впечатление на симпатичную жену за счёт другого. Наконец дело доходит до драки: молодой человек (который раньше говорил, что не умеет плавать) падает за борт и исчезает. Муж ныряет за ним, не может его найти, и, наконец, плывёт на берег, чтобы предупредить полицию. В это время молодой человек (который только что прятался за бум) возвращается к лодке, соблазняет жену, а затем уходит, когда они достигают гавани яхты. Муж возвращается; он не смог сдаться, но также не может примириться с мыслью, что стал причиной смерти другого. Жена, конечно, говорит ему, что молодой человек жив, но муж убеждён, что она просто пытается успокоить его. Видя, что все её попытки выйти из тупика терпят неудачу, она в конце концов использует то, что считает своим самым сильным и убедительным аргументом, и говорит ему всю правду: "Он не только жив, он также сделал меня неверной тебе". Это "решение" не только не приводит к желаемым изменениям, но фактически исключает их: если он когда-либо поверит, что он не убивал другого человека, это будет достигнуто ценой веры в то, что она действительно предала его; но если она не была неверна, то он убил другого человека.

Два других примера, также часто упоминаемые, относятся к той же категории и будут кратко воспроизведены здесь: Конституция воображаемой страны предусматривает неограниченные парламентские дебаты. Это правило можно использовать, чтобы полностью парализовать демократическую процедуру - оппозиционной партии достаточно только участвовать в бесконечных обсуждениях, чтобы сделать невозможным любое решение, которое ей не нравится. Чтобы выйти из этого тупика, совершенно необходимо изменение правила, но это невозможно сделать именно из-за того, что должно быть осуществлено изменение, т. е. бесконечная блокировка (98). То, что этот пример является не просто интеллектуальным упражнением, а имеет очень практические аналогии в мире международных отношений, показывает другой пример, цитата психолога Осгуда: "Наши политические и военные

## 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА

---

лидеры были практически единодушны в публичных утверждениях, что мы должны идти вперёд и оставаться впереди в гонке вооружений; они были также единодушны в том, чтобы ничего не говорить о том, что происходит потом. Предположим, мы достигнем состояния идеального взаимного сдерживания ... и что тогда? Конечно, ни один здравомыслящий человек не может представить нашу планету вращающейся вечно, разделённой на два вооружённых лагеря, готовых уничтожить друг друга, и называть это миром и безопасностью! *Дело в том, что политика взаимного сдерживания не предусматривает никаких условий для разрешения собственно проблемы (77).* Это последнее предложение очень ясно указывает на фактор инвариантности, который препятствует системе (этот термин используется здесь как эквивалент *группы* в математическом смысле) генерировать внутри себя условия для изменения второго порядка. Она может, как мы видели, проходить через многие явления изменений первого порядка, но поскольку её структура остаётся инвариантной, изменений второго порядка не происходит.

b. Следует помнить, что свойство группы  $b$  связано с тем, что последовательность операций, выполняемых над элементами группы в соответствии с правилом комбинации этой группы, может быть изменена без изменения результата операций. Довольно абстрактный пример приведён в Главе 1. Более непосредственно с нашей темой связаны примеры, которые можно найти в функционировании сложных гомеостатических систем. Эти системы могут проходить через длинные последовательности внутренних состояний - и даже в течение длительных периодов наблюдения никакие две такие последовательности не должны быть точно одинаковыми - но в конечном итоге достигают одного и того же результата, т. е. их устойчивой стадии. Гомеостат Эшби (10) является моделью этого. В сфере человеческого взаимодействия часто наблюдается паттерн, включающий в себя двух партнёров, например, двух супругов, которые по той или иной причине поддерживают определённую эмоциональную дистанцию между собой. В этой системе не имеет значения, пытается ли кто-то из партнёров установить более тесный контакт, поскольку за каждым продвижением одного партнёра

предсказуемо и заметно следует отдаление другого, так что общая схема всегда сохраняется<sup>1</sup>. Несколько более сложный паттерн относительно той же структуры часто обнаруживается, когда пьющий провоцирует критику и контроль за его выпивкой со стороны жены. По мере того как она жалуется и пытается "защитить" его от алкоголя, его пьянство увеличивается, что, в свою очередь, приводит к увеличению её критики и т. д. Точно так же, когда поведение несовершеннолетнего правонарушителя улучшается, его родители могут "обнаружить" преступное поведение у другого ребёнка, ранее считавшегося "хорошим". Это не просто их фантазия; клинический опыт показывает, что, действительно, поведение этого так называемого контрпреступника часто может претерпевать заметные изменения, как только его брат "идёт напролом". Вместо того чтобы критиковать брата за его дурное поведение, как раньше, он может теперь насмеяться над ним за его "хорошесть" и таким образом либо восстановить первоначальную ситуацию, либо может сам совершить преступление. Аналогичные тенденции наблюдаются и в процессе принятия решений в некоторых семьях. Когда они пытаются что-то спланировать вместе, не имеет значения, кто что предлагает, другие обязательно отвергают эту идею. Особенно интересный клинический пример был представлен нам недавно профессором Сельвини Палаццоли по результатам её работы с многочисленными итальянскими семьями, у которых дочери страдают анорексией. Почти все эти девушки, хотя и сами питали отвращение к еде, проявляли чрезмерный интерес к приготовлению пищи и обеспечению едой остальных членов своей семьи. Общее впечатление, как выразилась Сельвини, состоит в том, что в этих семьях происходит крайнее, почти карикатурное изменение функции

---

<sup>1</sup> *Очевидная закономерность их поведения побудила одного из нас (R.F.) предположить, что они, по-видимому, соединены (и разделены) невидимым десятифутовым шестом, прикрепленным к их талии, так что каждая попытка одного партнера приблизиться отталкивает другого, и наоборот, порождая бесконечные взаимные обвинения, но приводя к чудесному танцу, в котором ничего никогда не меняется.*

## 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА

---

кормления и питания. Такие последовательности поведения, поддерживающие то, что Джексон называл семейным гомеостазом (49, 50), являются не просто сменами ролей, как их может концептуализировать социолог, а истинными явлениями изменения первого порядка, когда различные поведения из конечного репертуара возможных поведений объединяются в разные последовательности, но приводят к идентичным результатам.

В целом, явление постоянства, присущее групповому свойству  $b$ , можно наблюдать чаще всего там, где причинность последовательности является круговой, а не линейной, что является обычным для сохраняющихся систем взаимодействующих элементов. Гонки вооружений и эскалация напряжённости, как между арабскими странами и Израилем, являются хорошими примерами. Если для простоты предположить, что в конфликт вовлечены только две стороны, круговорот их взаимодействия делает его неразрешимым для всех практических целей, является ли данное действие причиной или следствием действия другой стороны. Конечно, каждая из сторон в отдельности видит свои действия детерминированными и спровоцированными действиями другой стороны; но наблюдая со стороны, в целом, любое действие одного из партнеров является стимулом, провоцирующим реакцию, которая затем сама становится стимулом для того, что другой участник происходящего считает "просто" реакцией. В рамках этого фрейма поведение  $b$ , применяемое к поведению  $a$ , практически эквивалентно применению  $a$  к  $b$ , которое удовлетворяет второму групповому свойству, где, как мы видели,  $aob = boa$ . Расхождения в том, как участники взаимодействия "расставляют акценты" в последовательности событий, могут стать причиной серьёзного конфликта (17, 67, 93).

с. Единичный элемент, являющийся основой группового свойства  $c$ , означает, по сути, *нулевое изменение первого порядка* в сочетании с любым другим элементом. Этот момент усложняет представление примеров, так как трудно показать то, чего нет, или тривиально подчеркнуть, что всё, что не производит изменений, оставляет вещи такими, какие они есть. Но это только кажется; это перестаёт быть тривиальным в тот момент, когда мы понимаем, что нулевое изменение относится по необходимости к обоим уровням

изменения. Однако на данный момент, возможно, проще всего перейти к примерам последнего группового свойства, поскольку в ходе этого станет легче понять, что единичный элемент не просто *ничто*, а имеет собственную субстанцию.

d. Групповое свойство *d*, как мы видели, относится к тому факту, что сочетание любого элемента группы с его обратным или противоположным даёт единичный элемент. Каковы практические последствия этого постулата? На первый взгляд трудно представить себе более резкое и радикальное изменение, чем замена чего-то на противоположное. Но в несколько менее поверхностной перспективе быстро становится очевидным, что мир нашего опыта (а это всё, о чем мы можем говорить) состоит из пар противоположностей, и что, строго говоря, любой аспект реальности черпает свою субстанцию или конкретность из существования своей противоположности. Примеры многочисленны и банальны: свет и тьма, фигура и основа, добро и зло, прошлое и будущее, и многие, многие другие такие пары - это просто два взаимодополняющих аспекта одной и той же реальности или системы отсчёта, несмотря на их кажущуюся несовместимой и взаимоисключающей природу<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> *Процитируем китайского философа Лао-цзы: "Под небом все могут увидеть красоту именно как красоту, потому что существует уродство. Все могут знать добро как добро только потому, что есть зло" (69, Глава 2). Эта взаимозависимость между элементом группы и его обратным элементом хорошо подтверждается своеобразным кризисом, который возникает, когда по той или иной причине одно больше не уравновешивается другим, каким бы желательным это ни казалось на первый взгляд. Только тогда можно оценить стабилизирующую функцию этой взаимозависимости, факт, который можно снова и снова наблюдать в семейной терапии. Если и когда состояние идентифицированного пациента (члена семьи, который носит официальный ярлык психиатрического диагноза) улучшается, обычно нет большой радости; либо семейная система пытается вернуть "пациента" к его функции козла отпущения (чаще всего определяя любое улучшение как новое доказательство его сумасшествия), либо другой член семьи может стать*

## 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА

---

Для примера: Одним из изменений, произведённых красногвардейцами на ранних этапах китайской культурной революции, было уничтожение всех общественных указателей (улиц, магазинов, зданий и т. д.), которые содержали ссылки на реакционное, "буржуазное" прошлое, и замена их революционными названиями. Может ли быть более радикальный разрыв с прошлым? Но в более широком контексте китайской культуры этот разрыв полностью соответствует тому основному правилу, которое Конфуций назвал *исправлением имён*, и которое основано на вере в то, что из "правильного" имени должна следовать "правильная" реальность, а не на предположении, как мы это делаем на Западе, что имена отражают реальность. Таким образом, переименование, навязанное красногвардейцами, было первым шагом к изменению; оно не только сохранило вековую особенность китайской культуры, но и фактически вновь подчеркнуло её. Таким образом, не было никаких изменений второго порядка, факт, который красногвардейцы, вероятно, с трудом оценили бы.

Явления могут быть "такими же разными, как день и ночь", и переход от одного к другому кажется экстремальным и окончательным, и всё же, парадоксально, в более широком контексте (внутри группы в математическом смысле) при этом ничего не

---

*идентифицированным пациентом. Как бы неприятно это ни было само по себе, неразрешённая дилемма вполне может быть своего рода решением, как мастерски описывает это Константинос Кавафис в своей поэме "Ожидая варваров": Рим ожидает вторжения варваров; император, сенаторы, консулы и преторы собираются, чтобы встретить их у ворот; жизнь в городе почти остановилась, ибо как только варвары окажутся здесь, всё будет по-другому - и тогда:*

*Откуда это внезапное волнение и смятение? (Какими серьёзными стали их лица.) Почему улицы и площади быстро становятся пустыми, и все возвращаются домой, погружённые в свои мысли?*

*Потому что ночь уже наступила, а варвары ещё не пришли. Несколько человек прибыли с границы, и они сказали, что варваров больше нет. И что теперь будет с нами без варваров? Эти люди были своего рода решением.*

изменилось вообще. "Чтобы спасти город, мы должны были его уничтожить", - сказал американский полевой командир во Вьетнаме, по-видимому, не подозревая об ужасной абсурдности и более глубоком смысле своего доклада. Одно из самых распространённых заблуждений относительно изменения - это вывод о том, что если что-то плохо, то его противоположность обязательно должна быть хорошей. Женщина, которая разводится со "слабым" мужчиной, чтобы выйти замуж за "сильного", часто с ужасом обнаруживает, что, хотя её второй брак должен быть полной противоположностью первому, на самом деле ничего не изменилось. Призыв к резкому контрасту всегда был излюбленным пропагандистским приёмом политиков и диктаторов. "Национал-социализм или большевистский хаос?" высокопарно спрашивал нацистский плакат, подразумевая, что есть только эти две альтернативы, и что все люди доброй воли должны сделать очевидный выбор. "Картошка в мундире или очищенный картофель?" - прочитайте небольшую наклейку, которую подпольная группа прикрепила к сотням таких плакатов, вызвав огромное расследование гестапо.

Эта странная взаимозависимость противоположностей была уже известна Гераклиту, великому философу перемен, который назвал ее *энантиодромией*. Концепция была взята Карлом Юнгом, который видел в ней фундаментальный психический механизм: "Каждая психологическая крайность тайно содержит свою собственную противоположность или находится в каком-то интимном и существенном отношении к ней ... . Нет такого священного обычая, который не мог бы при случае превратиться в свою противоположность, и чем это более крайнее положение, тем легче можно ожидать энантиодромии, превращения чего-либо в свою противоположность" (53). Наша история, безусловно, богата энантиодромными узорами. Например, когда эллинизм достиг своей наиболее утончённой духовности, последовало вторжение темных, хаотичных орфических элементов из Малой Азии. Романтическая идеализация женщин в эпоху трубадуров одиннадцатого-тринадцатого веков и её религиозный эквивалент - пылкий культ Девы Марии одиннадцатого века - имели странного, ужасающего попутчика в истории: вспышка и ужасное крещендо охоты на ведьм. Мария и ведьма - два аспекта женственности, которые едва ли могут

## 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА

---

быть более противоположными и обособленными; и всё же они "только" пара противоположностей<sup>1</sup>. Позднее, в эпоху Просвещения, мы видим, как Деву заменила богиня Разума, которая, в свою очередь, была свергнута романтикой и "открытием" бессознательного Карлом Густавом Карусом. И, бросив короткий взгляд в будущее, можно с уверенностью сказать, что отпрыски нашего современного поколения хиппи захотят стать банковскими менеджерами и будут презирать коммуны, оставляя своих благонамеренных, но сбитых с толку родителей с мучительным вопросом: "Где мы ошиблись с нашими детьми?"

Имея в виду эти примеры, концепция единичного элемента должна стать немного менее иллюзорной. Как указывалось в разделе *c)* выше, в сочетании с элементом группы он сохраняет идентичность *этого элемента* (т. е. производит нулевое изменение первого порядка), в то время как комбинация элемента группы с его противоположностью сохраняет идентичность *группы* (т. е. производит единичный элемент и, следовательно, нулевое изменение второго порядка). Например: в природе традиции заложено обеспечение постоянства, при необходимости посредством корректирующих действий. Таким образом, в качестве основы для действия традиция может рассматриваться как имеющая функцию единичного элемента. С другой стороны, в природе революции - вызывать изменения. Но, как показывает пример Красной Гвардии, может быть революционное действие, которое само по себе является традиционным способом попытки изменения. Таким образом, этот тип действия выполняет функцию обратности или противоположности и, как мы видели, сохраняет идентичность социальной системы. На самом деле история предлагает смущающе длинный список революций, конечными результатами которых были, по большому счёту, те же самые условия, которые революция

---

<sup>1</sup> В Индуизме эта пара противоположностей гораздо более уместно представлена как одно божество, богиня Кали, которая творит и разрушает.

намеревалась свергнуть и заменить дивным новым миром<sup>1</sup>.

В повседневных человеческих делах окончательное признание этого нулевого изменения может привести холодные головы к печальному выводу: нам, вероятно, было бы лучше не беспокоиться о ситуации в первую очередь. Но это осознание отнюдь не является правилом; чаще всего своеобразный "нулевой" эффект единичного элемента значительно больше из-за его "невидимости". Одно дело замечать, принимать во внимание или спорить о чём-то столь очевидном, как изменение чего-то в свою противоположность, но очень трудно, особенно в человеческих отношениях, осознать, что это изменение на самом деле не является изменением общей картины. Многие человеческие конфликты и конфликто-порождающие "решения" обусловлены этой неосознанностью. Дополнительные примеры будут представлены в Главе 4.

Аналогично и все наши примеры четырёх групповых свойств. Они показывают нам, что любое конкретное свойство или их любая комбинация не может произвести изменение второго порядка. Система, которая может работать через все свои возможные внутренние изменения (независимо от того, сколько их есть) без осуществления системных преобразований, т. е. изменения второго

---

<sup>1</sup> Своей пронизательной интуицией Достоевский карикатурно изображает этот порочный круг в "Бесах". К группе заговорщиков обращается Шигалов, автор чрезвычайно сложного "исследования социальной организации, которая в будущем заменит нынешнее положение вещей" и которая гарантирует полную свободу. Он готов изложить свои мысли в сокращённой форме, но это "займёт по крайней мере десять вечерних сеансов, по одному на каждую из моих глаз". (Послышался смех.) "Кроме того, я должен добавить, что моя система ещё не завершена". (Снова смех.) "Я озадачен своими собственными данными, и мой вывод находится в прямом противоречии с первоначальной идеей, от которой я оттолкнулся. Начав с неограниченной свободы, я пришёл к неограниченному деспотизму. Добавлю, однако, что может быть и другое решение социальной формулы, отличное от моего". (Смех нарастал.)" (28).

## 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА

---

порядка, как говорится, будет находиться в *Игре Без Конца* (97). Она не может создать внутри себя условия для своего собственного изменения; она не может создать правила для изменения своих собственных правил. По общему признанию, есть игры, которые имеют свою конечную точку, встроенную в их структуру, и они достигнут её рано или поздно. Независимо от того, будут ли эти результаты счастливыми или болезненными, такие игры не ведут к порочным циклам, которые почти всегда находятся в основе человеческих конфликтов. Игры без конца - это именно то, что подразумевает название: они бесконечны в том смысле, что они не содержат условий для собственного завершения. Прекращение (как и пробуждение, в нашем примере с кошмаром) не является частью игры, не является элементом этой группы; прекращение является *мета-игрой*, имеет другой логический тип, отличающийся от любого хода (любого изменения первого порядка) в игре.

И всё же неоспорим тот факт, что изменение второго порядка отнюдь не невозможно, а является повседневным явлением: люди *находят* новые решения, социальные организмы *способны* к самокоррекции, природа находит всё новые способы адаптации. И весь процесс научного открытия или художественного творчества основан именно на переходе из старой структуры в новую. Фактически, самым полезным критерием для оценки жизнеспособности или "здоровья" системы является именно эта головоломка, необычайная способность чувствовать, которую продемонстрировал Барон Мюнхгаузен, вытащив себя из трясины за свою косичку.

Но явление изменения второго порядка обычно рассматривается как неконтролируемый, даже непостижимый квантовый скачок, внезапное озарение, которое непредсказуемо приходит в конце долгого, часто разочаровывающего умственного и эмоционального труда, иногда во сне, иногда почти как акт благодати в теологическом смысле. Кестлер в своем *"Акте Творения"* собрал энциклопедическое собрание примеров этого явления и ввёл концепцию *бисоциации*. По его мнению, бисоциация - это "восприятие ситуации или идеи в двух самосогласованных, но привычно несовместимых системах отсчёта" (59), и "внезапная бисоциация ментального события с двумя привычно

несовместимыми матрицами приводит к резкому переносу хода мысли из одного ассоциативного контекста в другой" (60). В блестящей работе Броновски рассматривает ту же проблему, а также приписывает решающему скачку непредсказуемый, почти случайный характер: мы не знаем, как происходит это событие, и нет никакого способа, с помощью которого мы можем это знать. "Это - свободная игра ума, изобретение вне логических процессов. Это центральный акт воображения в науке, и во всех отношениях он похож на любой подобный акт в литературе. В этом отношении наука и литература одинаковы: в обоих случаях разум решает обогатить систему, как она есть, добавлением, которое производится немеханическим актом свободного выбора" (27).

Несмотря на такой суммарный вес авторитета и общего восприятия, наш опыт показывает, что изменения второго порядка кажутся непредсказуемыми, резкими, нелогичными и т. д. только с точки зрения изменения первого порядка, то есть изнутри системы<sup>1</sup>. Действительно, это должно быть так, потому что, как мы видели, изменение второго порядка вводится в систему извне и поэтому не является чем-то знакомым или понятным с точки зрения

---

<sup>1</sup> С 1931 года, когда Гёдель опубликовал свою знаменитую теорему неразрешимости (41), используя в качестве основы *Principia Mathematica*, мы можем смело отказаться от надежды, что любая система, достаточно сложная, включая арифметику (или, как показал Тарский (88), любой язык такой сложности), когда-либо сможет доказать свою согласованность в своих собственных рамках. Это доказательство может прийти только извне, основываясь на дополнительных аксиомах, предположениях, понятиях, сравнениях и т. д., которые сама первоначальная система не может породить или доказать, и которые сами по себе могут быть доказаны только путём обращения к ещё более широким рамкам, и так далее в бесконечном регрессе метасистем, метаметасистем и т. д. В соответствии с основными постулатами *Principia Mathematica*, любое утверждение о множестве (и доказательство согласованности является одним из таких утверждений) включает в себя всё множество и не может, не должно быть, таким образом, его частью.

## 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА

---

превратностей изменения первого порядка. Отсюда его загадочная, кажущаяся капризной, природа. Но если смотреть на ситуацию со стороны, то это просто изменение предпосылок (правил комбинации в терминах Теории Групп), управляющих системой *в целом*. Без сомнения, эта группа предпосылок сама по себе может быть подвержена групповой инвариантности, и любое изменение этих предпосылок затем должно быть введено с ещё более высокого уровня (т. е. того, который является *мета-мета* для исходной системе и *мета* предпосылкам, управляющим этой системой в целом). Однако - и это в высшей степени практический и решающий момент - для осуществления изменений в исходной системе достаточно прийти только до *мета*уровня.

Несколько абстрактный, но очень простой пример сделает это высказывание более ясным. Девять точек, показанных на рисунке 1, нужно соединить четырьмя прямыми линиями, не отрывая карандаш от бумаги.

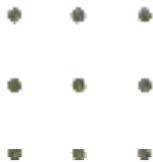


Рис.1

Читателю, не знакомому с этой проблемой, мы советуем остановиться на этом моменте и попробовать найти решение на листке бумаги, прежде чем читать дальше, и тем более, перед тем как перейти к решению (Рис. 2), представленному ниже. Почти каждый, кто впервые пытается решить эту проблему, вводит в качестве части своего решения предположение, которое делает решение невозможным. Предполагается, что точки составляют квадрат, и что решение должно быть найдено *в пределах* этого квадрата, самоналоженного условия, которое инструкции не содержат. Его неудача, таким образом, заключается не в невозможности решения задачи, а в попытке её решения. Теперь, создав проблему, не имеет ни малейшего значения, какую комбинацию из четырёх строк человек сейчас пробует, и в каком порядке; он всегда будет заканчивать хотя бы с одной несвязанной точкой. Это означает, что он может

пробежать через всю совокупность возможностей изменения первого порядка, существующих в квадрате, но никогда не решит задачу. Решение - это изменение второго порядка, которое состоит в том, чтобы покинуть поле, и которое не может содержаться внутри себя, потому что, говоря языком *Principia Mathematica*, оно включает в себя всё множество, и, следовательно, не может быть частью его<sup>1</sup>.

Очень немногим удаётся решить проблему с девятью точками самостоятельно. Те, кто терпит неудачу и сдаётся, обычно удивляются неожиданной простоте решения (смотрите Рис.2). Аналогия между этой и многими другими ситуациями реальной жизни очевидна. Мы все оказались в одинаковых коробках, и не имело значения, пытались ли мы найти решение спокойно и логично, или, что более вероятно, закончили тем, что бешено бегали по кругу. Но, как уже упоминалось, только изнутри коробки, в перспективе изменения первого порядка, решение появляется как удивительная вспышка просветления вне нашего контроля. В перспективе изменения второго порядка это - простое изменение от одного набора предпосылок к другому того же логического типа. Один набор включает правило, что задача должна быть решена в пределах (предполагаемого) квадрата; другой - нет. Другими словами, решение найдено в результате изучения предположений о точках, а не самих

---

<sup>1</sup> Приведём ещё две иллюстрации этого важнейшего различия между "внутренним" и "внешним": человек не может получить полного визуального восприятия своего собственного тела (по крайней мере, не непосредственно), потому что глаза, как воспринимающие органы, сами являются частью воспринимаемой целостности, или, как выразился мастер Дзен: "Жизнь - это меч, который ранит, но не может ранить сам себя; подобно глазу, который видит, но не может видеть сам себя. По той же причине чрезвычайно трудно прийти к более, чем поверхностному пониманию собственной культуры; как известно всем антропологам и многим добровольцам Корпуса Мира, каждый, кто оставляет свою культуру, должен быть готов к шоку, когда смотришь на неё со стороны (то есть с точки зрения другой культуры).

## 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА

---

точек<sup>1</sup>. Или, выражаясь более философски, очевидно, что имеет значение, считаем ли мы себя пешками в игре, правила которой мы называем реальностью, или игроками в игре, которые знают, что правила "реальны" только в той мере, в какой мы их создали или приняли, и что мы можем их изменить. Мы вернёмся к этому вопросу более подробно в Главе 8.

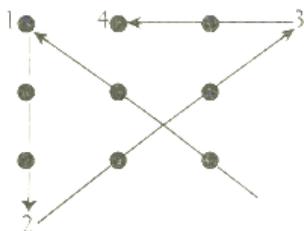
Но всё это предполагает осознание логической структуры нашей Вселенной и необходимость чётко разграничивать уровни логического дискурса. Теория Логических Типов даёт возможность понять, что мы не должны говорить о классе на языке, подходящем для его членов. Это было бы ошибкой в логической типизации и привело бы к очень запутанным тупикам логического парадокса.

---

<sup>1</sup> *На данном этапе может оказаться полезным сравнить этот вид решения проблем и изменений с предположениями, лежащими в основе большинства классических школ психотерапии. Обычно считается, что изменения происходят, благодаря проникновению в прошлые причины, ответственные за нынешние проблемы. Но, как показывает проблема с девятью точками, нет никакой убедительной причины для такого экскурса в прошлое; генезис саморазрушительного предположения, которое исключает решение, совершенно неуместен, проблема решается здесь и сейчас, выходя за рамки "коробки". Среди клиницистов растёт понимание того, что, хотя инсайт и может дать очень сложные объяснения симптома, он практически ничего не делает, чтобы изменить его к лучшему.*

*Этот эмпирический факт поднимает важный эпистемологический вопрос. Все теории имеют ограничения, логически вытекающие из их предпосылок. В случае психиатрических теорий эти ограничения чаще всего приписываются человеческой природе. Например, в рамках психоанализа устранение симптома без разрешения основного конфликта, ответственного за симптом, должно привести к замещению симптома. Дело в том, что это усложнение лежит не в природе человеческого ума, а в природе теории, то есть в выводах, логически вытекающих из её предпосылок. С другой стороны, поведенческие терапевты основываются на теориях обучения и исчезновения, и поэтому им не нужно беспокоиться о страшных последствиях устранения симптомов.*

Такие ошибки могут возникать двумя способами: либо неправильно приписывая определённое свойство классу, а не члену (или наоборот), либо игнорируя первостепенное различие между классом и членом, и, рассматривая их, как если бы они были одного уровня абстракции. Следует помнить, что изменение второго порядка имеет следующий,  $(n+1)$ -й уровень, более высокий логический уровень, чем изменение первого порядка. Поэтому оно не может быть выражено на языке, подходящем для первичного изменения, или достигнуто методами, применимыми к уровню изменения первого порядка, не вызывая самых запутанных, парадоксальных последствий<sup>1</sup>.



**Рис.2** Решение проблемы девяти точек.

Например, некоторых трагикомических противоречий между экспериментальными психологами и психиатрами можно было бы избежать, если бы они поняли, что когда первые говорят об изменении, они обычно подразумевают изменение первого порядка (то есть изменение от одного поведения к другому в рамках данного способа поведения), в то время как психиатры, хотя часто и не осознают этого, в основном занимаются изменением второго порядка (то есть изменением от одного способа поведения к другому). Бэйтсон, чей величайший вклад в науку о поведении, вероятно,

---

<sup>1</sup> Большинство форм юмора основано на преднамеренном смешении между членом и классом; высказывание Граучо Маркса, которое взято в качестве эпиграфа к этой главе, является классическим примером. Подробное описание этого вопроса смотрите в работе Fry (38).

## **2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПЕРСПЕКТИВА**

---

заключается именно в применении Теории Логических Типов к этой области, и чьё наставничество мы с благодарностью признаём, кратко резюмировал это положение вещей, когда он заявил: "Поскольку учёные-бихевиористы всё ещё игнорируют проблемы *Principia Mathematica*, они могут утверждать, что они устарели примерно на шестьдесят лет" (18).

## **ЧАСТЬ 2. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ**

### **3. "БОЛЬШЕ ТОГО ЖЕ САМОГО" ИЛИ, КОГДА РЕШЕНИЕ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ**

*Сначала мы поднимаем пыль, а потом заявляем, что ничего не видим.*

- БЕРКЛИ

*Теперь, когда вы проломили стену своей головой, что вы будете делать в соседней комнате?*

- С.Е. ЛЕЦ, Новые Непричёсанные Мысли

-

Обычно движущей силой изменений (даже в некоторых аспектах роста и развития) является отклонение от нормы. Когда приходит зима и температура начинает падать, комнаты должны быть отапливаемыми и нужно носить тёплую одежду на улице, чтобы оставаться в комфортном состоянии. Если температура падает ещё ниже, требуется больше тепла и тёплой одежды. Другими словами, изменения становятся необходимыми для восстановления нормы, как для комфорта, так и для выживания. Желаемое изменение достигается путём применения противоположного тому, что вызвало отклонение (например, тепло против холода) в соответствии с групповым свойством *d*. Если это корректирующее действие будет недостаточным, то *ещё большее использование того же самого* в конечном итоге достигнет желаемого эффекта. Этот простой и "логичный" тип решения проблем применим не только ко многим ситуациям повседневной жизни, но и лежит в основе myriad интерактивных процессов в физиологии, неврологии, физике, экономике и многих других областях.

Тем не менее, это не вся история. Рассмотрим некоторые другие, якобы сходные ситуации. Алкоголизм - серьёзная социальная

### **3. КОГДА РЕШЕНИЕ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ**

---

проблема. Поэтому на потребление алкоголя должны быть наложены ограничения, а когда это не устраняет проблему, то применение того же самого доводится до её крайности - запрещения. Но запрет как лекарство от этого социального зла оказывается хуже болезни; алкоголизм растёт, появляется целая подпольная индустрия, низкое качество её продукции превращает алкоголь в ещё большую проблему общественного здравоохранения, нужна специальная полиция для выслеживания бутлегеров и которая в этом процессе становится необычайно коррумпированной и т. д., и т.д. По мере того, как проблема, таким образом, усугубляется, соблюдение запрета делается более строгим, но здесь *усиление того же самого "удивительным образом"* не производит желаемого изменения. Напротив, "решение" в значительной степени способствует усугублению проблемы - фактически, это усиление в конечном итоге становится большим из двух зол (т. е. определённый процент алкоголиков в общем количестве населения, с одной стороны, и широко распространённая контрабанда, коррупция и гангстерские войны *в дополнение* к высокому уровню алкоголизма, с другой).

Этот пример также иллюстрирует ещё один важный и на первый взгляд противоречивый момент, касающийся изменений в реальных жизненных ситуациях. В абстрактных терминах Теории Групп элементы группы (например, целые числа, частицы) понимаются как неизменные в своих индивидуальных свойствах; что может претерпеть значительные изменения, так это их последовательность, их взаимоотношения друг с другом и т. д. В реальной жизни, хотя некоторые человеческие проблемы могут продолжаться на устойчивом уровне тяжести, многие трудности не остаются неизменными долго, но имеют тенденцию увеличиваться и обостряться, если нет решения или используется неправильное решение. И особенно если неправильное решение применяется в *избыточном виде*. Когда это происходит, ситуация может оставаться структурно похожей или идентичной, но интенсивность трудностей и страданий возрастает. Читатель должен помнить об этом различии, ибо в противном случае наши следующие примеры могут содержать противоречие, а именно, что, с одной стороны, проблема представляется как остающаяся неизменной, а, с другой, она описывается как неуклонно ухудшающаяся.

Является ли порнография пагубным социальным злом? Для многих людей ответом является не подлежащее спору (и неоспоримое) "да". Поэтому логично бороться с порнографией и пресекать её всеми доступными законными средствами. Но пример Дании показал, что полная либерализация порнографии не только не открыла шлюзы греха и общего разврата, но фактически заставила людей высмеивать и игнорировать её<sup>1</sup>. В случае порнографии, таким образом, "усиление одного и того же" решения (юридическое подавление) - это не просто большая из двух проблем, это и *есть* проблема, потому что без "решения" не было бы никакой проблемы.

Странно видеть, как, с одной стороны, абсурдность такого решения становится очевидной, а с другой стороны, эта форма изменения предпринимается снова и снова, как будто те, кто ответственен за изменение, не могут сделать необходимые выводы из истории<sup>2</sup>. В качестве ещё одного примера можно привести разрыв между поколениями. Эти болезненные трения между старшим и младшим поколениями, очевидно, существовали в течение очень долгого времени и на протяжении тысячелетий выражались в удивительно стереотипных выражениях<sup>3</sup>. Но как ни стара эта неприятность, никто, кажется, не нашёл способа её изменить, и поэтому есть основания предполагать, что у неё нет решения. Однако в настоящее время достаточно большое число людей убедило себя в

---

<sup>1</sup> Следует признать, что на момент написания этой книги датские фабрики по производству "непристойных" товаров всё ещё продолжают работать сверхурочно, но их продукция поступает почти исключительно в те страны, граждане которых всё ещё "защищены" законом от этого.

<sup>2</sup> Например, печальный провал американского эксперимента с запретом не помешал Республике Индия через четырнадцать лет после отмены в США вписать подобный запрет в свою конституцию и столкнуться с точно такими же проблемами.

<sup>3</sup> Вавилонская глиняная табличка, возраст которой оценивается по меньшей мере в три тысячи лет, гласит: "Сегодняшняя молодёжь гнилая до мозга костей, она злая, безбожная и ленивая. Она никогда не будет такой, какой была молодёжь раньше, и никогда не сможет сохранить нашу культуру."

### 3. КОГДА РЕШЕНИЕ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ

---

том, что разрыв между поколениями может и должен быть ликвидирован. Именно это *убеждение*, а не сам разрыв поколений, создаёт неисчислимые проблемы - главным образом из-за усилившейся поляризации между поколениями - там, где раньше существовала только трудность, с которой человечество, по-видимому, научилось жить.

Но теперь, имея всё увеличивающуюся зарождающуюся поляризацию, всё больше и больше людей начинают "видеть", что ещё нужно сделать. "Больше того же самого" - это их рецепт изменений, и именно это "решение" является проблемой.

Мы считаем, что такое же осложнение имеет место во многих трудноразрешимых человеческих проблемах, когда здравый смысл подсказывает, что противодействовать болезненному или тревожному факту можно, вводя в ситуацию его противоположность. Например, что может показаться более разумным родственникам и друзьям, чем попытка поднять настроение человеку в депрессии? Но, по всей вероятности, человек в депрессии не только не извлекает из этого пользы, но и погружается всё глубже в уныние. Это затем побуждает других увеличить свои усилия, чтобы заставить его увидеть серебряную обёртку в каждом облаке. Руководствуясь "разумом" и "здравым смыслом", они не видят (а пациент не может сказать), что их помощь сводится к требованию, чтобы у пациента были определённые чувства (радость, оптимизм и т. д.), а не другие (грусть, пессимизм и т. д.). В результате то, что для пациента первоначально могло быть лишь временной печалью, теперь наполняется чувствами неудачи, зла и неблагодарности по отношению к тем, кто так сильно его любит и так старается ему помочь. *Это* и есть депрессия, а не изначальная печаль. Эту закономерность чаще всего можно наблюдать в семьях, где родители настолько твёрдо придерживаются идеи о том, что хорошо воспитанный ребенок должен быть счастливым, что они выразят негласное обвинение даже при наличии самого нормального, временного настроения печали или капризности у своего ребёнка, и таким образом устанавливается уравнение "печаль равна плохому". Команда "Иди в свою комнату и не выходи, пока не улыбнёшься" - это лишь один из многих подобных способов, с помощью которых родители могут попытаться что-то изменить. Теперь у ребёнка не

только чувство вины за то, что он не может чувствовать то, что он "должен" чувствовать, чтобы быть приемлемым и "хорошим", но, вероятно, и бессильная ярость по поводу того, что с ним делают, - ещё два чувства, которые родители могут добавить к списку тех, которых он не должен иметь. Как только эта модель неправильного обращения с, в основном безвредной, трудностью установлена и стала привычным ожиданием, внешнее подкрепление (здесь родительские попытки вызвать изменения) больше не нужно. Клинический опыт показывает, что индивид в конце концов применит к себе порождающее депрессию "решение" и, таким образом, станет пригодным для того, чтобы к нему прикрепили ярлык "пациент".

По существу, идентичная, контрпродуктивная форма решения проблем обычно предпринимается человеком, которому трудно заснуть. Это - обычная, хотя и неприятная проблема, известная в определённое время практически каждому. Большинство людей, страдающих бессонницей, совершают ошибку, пытаясь силой воли заставить себя уснуть. И обнаруживают, что бодрствуют. Сон, по своей природе, - явление, которое может произойти только спонтанно. Оно не может произойти спонтанно, когда на то есть воля. Но человек, страдающий бессонницей и всё более отчаивающийся из-за тиканья времени, делает именно это, и его попытка "вылечиться" в конце концов становится его болезнью. Принцип "Больше того же самого" может в таком случае привести к изменениям в питании, изменению расписания сна, снотворному и, как следствие, к зависимости от лекарств; и каждый из этих шагов, вместо того, чтобы решить его проблему, усиливает её.

В семейной терапии часто можно наблюдать, как оба супруга осуществляют такое поведение, которое они каждый индивидуально считают наиболее подходящей реакцией на что-то неправильное, что делает другой. То есть в глазах каждого из них конкретное корректирующее поведение другого рассматривается как именно то поведение, которое нуждается в коррекции. Например, у жены может сложиться впечатление, что её муж недостаточно открыт для неё, чтобы она знала, как он её воспринимает, что происходит в его голове, что он делает, когда его нет дома, и т. д. Вполне естественно,

### 3. КОГДА РЕШЕНИЕ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ

---

что она будет пытаться получить необходимую информацию, задавая ему вопросы, наблюдая за его поведением и проверяя его различными другими способами. Если он сочтет её поведение слишком навязчивым, он, скорее всего, утаит от неё информацию, которая сама по себе была бы совершенно безвредной и несущественной для раскрытия - "просто чтобы научить её, что ей не нужно знать всё". Это предпринятое решение не только не заставляет её отступить, не только не приводит к желаемым изменениям в поведении супруги, но и даёт дополнительное топливо, подпитывая её беспокойство и недоверие, - если он даже не говорит со мной об этих мелочах, значит *что-то случилось*. Чем меньше информации он ей даст, тем настойчивее она будет её искать, и чем больше она будет её искать, тем меньше он ей даст. К тому времени, когда они обратятся к психиатру, возникнет соблазн диагностировать поведение супруги как патологическую ревность - при условии, что не будет обращено внимания на их паттерн взаимодействия и их попытки решения, которые и *являются* проблемой.

Все вышеприведенные примеры показывают, что при определённых обстоятельствах проблемы будут возникать исключительно в результате неправильных попыток изменить существующую трудность<sup>1</sup>. И что такого рода проблемообразование может возникнуть на любом уровне человеческого функционирования - индивидуальном, диадном, семейном, социально-политическом и т. д. В случае двух только что упомянутых супругов у наблюдателя остаётся впечатление двух матросов, свисающих с обоих бортов парусной лодки, чтобы удержать её: чем больше один наклоняется за борт, тем больше другой должен держаться, чтобы компенсировать неустойчивость, создаваемую попытками другого стабилизировать лодку. В то время как сама лодка была бы вполне устойчивой, если бы не их акробатические усилия матросов по её удержанию (смотрите Рис. 3). Нетрудно понять, что для того, чтобы изменить эту абсурдную ситуацию, по крайней мере, один из них должен сделать что-то,

---

<sup>1</sup> Или, что ещё более абсурдно, даже несуществующая трудность, как будет показано в Главе 5.

казалось бы, совершенно неразумное, а именно *уменьшить* попытки сделать лодку "устойчивее". Не увеличивать их, поскольку именно уменьшение немедленно заставит другого делать то же самое (если он не хочет закончить в воде), и они могут в конечном итоге удобно устроиться внутри устойчивой лодки. Этот необычайно разумный способ воздействия на изменение будет предметом Главы 7. Давайте завершим эту главу, показав, как вышеприведённые примеры вписываются в нашу теорию изменения.

Как показывает первый пример (тепло против холода), действительно существует бесчисленное множество ситуаций, в которых отклонение от нормы может быть приведено обратно в норму путем применения её противоположности.



**Рис. 3. Два моряка отчаянно удерживают (устойчивую) лодку**

С точки зрения кибернетической теории это - простое явление отрицательной обратной связи<sup>1</sup>, с помощью которого система

---

<sup>1</sup> Для читателя, незнакомого с кибернетической терминологией, мы должны указать, что "отрицательная обратная связь" относится к противоположности или

### 3. КОГДА РЕШЕНИЕ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ

---

восстанавливает и поддерживает свою внутреннюю стабильность. В терминах Теории Групп этот гомеостатический процесс обладает четвёртым свойством группы в том смысле, что его результатом является единичный элемент, или нулевое изменение. Как уже упоминалось, существует бесчисленное множество случаев, когда такая форма решения проблем и изменений обеспечивает действительное и удовлетворительное решение. Во всех этих случаях потенциал изменения первого порядка, присущий системе, может справиться с возмущением, и структура системы остается неизменной.

Все другие примеры, представленные в этой главе, иллюстрируют случаи, когда изменение первого порядка, независимо от того, какое из четырёх групповых свойств задействовано, не способно произвести желаемое изменение, потому что здесь сама структура системы должна претерпеть изменение, и это может быть осуществлено только с уровня изменения второго порядка. (С точки зрения нашего автомобильного примера это означает, что нужно переключать передачи, а не нажимать педаль газа в пол; с точки зрения кибернетической теории, это означает, что должно произойти пошаговое функциональное изменение). Попытка произвести изменение первого порядка в этих обстоятельствах либо в значительной степени способствует проблеме, которую она должна решить, либо фактически является проблемой.

Рискуя показаться вовлечённым в семантическое расщепление, мы должны на данном этапе провести чёткое различие между нашим использованием терминов "*трудности*" и "*проблемы*". Когда в дальнейшем мы будем говорить о трудностях, мы просто будем иметь в виду нежелательное состояние дел, которое может быть разрешено с помощью какого-либо здравого смысла (обычно типа изменения первого порядка, например, тепла против холода), для

---

*обратимости (и, следовательно, отмене) существующего отклонения. Это не ценностное суждение, и его не следует понимать в его разговорном, но ошибочном употреблении, например, "Оратор получил много отрицательной обратной связи", что означает, что его аудитория не согласна с ним.*

которых не требуются специальные навыки решения проблем. Или чаще мы будем иметь в виду нежелательную, но обычно довольно распространённую жизненную ситуацию, для которой не существует известного решения, и с которой - по крайней мере, на данный момент - нужно просто жить. Мы будем говорить о проблемах, когда речь идёт о тупиковых ситуациях, застоях, клубках и т. д., которые создаются и поддерживаются посредством неправильного обращения с трудностями. Есть в основном три способа, в которых это неправильное обращение может произойти:

- A. Попытка решения заключается в отрицании того, что проблема является проблемой; *действие необходимо, но не предпринимается.*
- B. Предпринимается попытка изменить трудность, которая для всех практических целей либо неизменна (например, разрыв между поколениями или определённый процент неизлечимых алкоголиков в общей популяции), либо не существует; *действия предпринимаются тогда, когда этого не должно быть.*
- C. Совершается ошибка в логической классификации проблемы и поэтому устанавливается Игра Без Конца. Это может произойти либо путём попытки изменения первого порядка в ситуации, которая может быть изменена только со следующего более высокого логического уровня (например, проблема с девятью точками или ошибки здравого смысла, иллюстрируемые примерами депрессии, бессонницы и ревности), либо, наоборот, путём попытки изменения второго порядка, когда изменение первого порядка было бы уместным (например, когда люди требуют изменений "жизненной позиции" и не довольствуются изменениями поведения); *действие предпринимается на неправильном уровне.*

По нашему опыту эти три способа неправильного обращения с изменениями настолько важны, что мы рассмотрим их отдельно в следующих трёх главах.

## 4. УЖАСНЫЕ УПРОЩЕНИЯ

*Моя цель состоит в том, чтобы научить вас переходить от частицы замаскированного бреда к чему-то, что является очевидным бредом.*

- ВИТГЕНШТЕЙН

То, что кто-то пытается справиться с трудными ситуациями, отрицая, что проблема является проблемой, на первый взгляд кажется маловероятным. Однако даже в разговорном языке это отражается в таких выражениях, как "засунуть голову в песок", "просветить мимо кладбища", "если не смотреть, оно уйдёт" и тому подобное. В более абстрактных терминах здесь используется типичная формула: нет никакой проблемы (или, в худшем случае, это просто трудность), и любой, кто видит проблему, должен быть сумасшедшим или глупым - фактически, он может быть единственным источником любой трудности, которая признаётся. То есть отрицание проблем и нападки на тех, кто либо указывает на них, либо пытается с ними справиться, идут рука об руку. Поскольку мы считаем, что циклическая, а не линейная и однонаправленная причинность участвует в человеческом взаимодействии (на любом из различных уровней - семья, бизнес-организация, политическая система и т. д.), нет необходимости погружаться в вопросы курицы или яйца о том, что здесь первично, или в любой из примеров, которые последуют дальше.

Эта смесь отрицания и нападения зависит от грубого упрощения сложностей взаимодействия в социальных системах и, в более общем плане, нашего современного, очень сложного, взаимозависимого и быстро меняющегося мира. Эта позиция может быть поддержана только отказом видеть эту сложность, и затем определить своё туннельное видение как реалистичное и честное отношение к жизни или как "твердолобое прилипание к фактам". Французский термин "*ужасные упрощенцы*" (*terribles simplificateurs*), родившийся после событий мая 1968 года, кажется особенно подходящим для выразителей этой позиции.

Ничто из сказанного до сих пор не следует истолковывать как подразумевающее, что упрощение всегда неуместно или не

способствует изменениям. На самом деле, история науки очень хорошо показывает, что с течением времени научные теории становятся всё более и более сложными, так как учёные пытаются приспособить всё больше и больше исключений и несоответствий в общих рамках теории. Тогда может потребоваться гений, способный отбросить это лоскутное одеяло и найти новый, элегантный набор предпосылок для объяснения изучаемых явлений<sup>1</sup>. Но такое упрощение тогда является именно изменением второго порядка. И нет нужды говорить, что есть гении и "гении". Изобретательность многих так называемых гениев может быть не чем иным, как неспособностью понять сложность ситуации или бессердечным пренебрежением к правам других. В этой последней перспективе нарушение неудобных правил или другие формы гангстерско-подобного поведения могут действительно показаться мужеством гения.

Функция отрицания как защитного механизма играет важную роль в психоаналитической теории, но она обычно там ограничивается бессознательными потребностями и побуждениями, которые не могут достичь сознания через отрицание их существования. Напротив, наша работа научила нас, что межличностные эффекты отрицания неоспоримых проблем (которые сами по себе могут быть вполне осознанными) обычно более серьёзны и более ярки, чем те, которые с монадической точки зрения можно отнести к механизму отрицания как интрапсихической защите.

Не может быть сомнения, что большая часть процесса социализации в любом обществе состоит в том, чтобы научить

---

<sup>1</sup> Смотрите *Kuhn: Как мы уже видели, нормальная наука в конечном счёте приводит только к признанию аномалий и кризисов. И они заканчиваются не размышлением и интерпретацией, а относительно внезапным и неструктурированным событием, таким как гештальт-переключатель. Учёные часто говорят о "чешуе, падающей с глаз" или о "вспышке молнии", которая "заливает" ранее неясную головоломку, позволяя увидеть её компоненты по-новому, что впервые позволяет её решить (62).*

#### 4. УЖАСНЫЕ УПРОЩЕНИЯ

---

молодёжь тому, что она *не* должна видеть, слышать, о чём *не* должна думать, чувствовать или говорить. Без очень определённых правил о том, что должно оставаться вне сознания, упорядоченное общество было бы столь же немислимо, как и общество, которое не может научить своих членов тому, что они должны осознать, и что они должны обсуждать<sup>1</sup>. Но, как всегда, есть пределы и противоположная крайность, которая достигается, когда искажение реальности, присущее избеганию или отрицанию, начинает перевешивать его преимущества. Исследование Ласега и Фальре "*Folie à deux*" (70), написанное почти сто лет назад, работа Лидза о *передаче иррациональности* (73), концепция псевдо-взаимности Уинна (110), *сговор* (64) и мистификация (66) Лэйнга, *неразлучная парочка* Шефлена (83), *семейные мифы* Феррейры (33) - все эти исследования основаны на наблюдении конкретных аспектов отрицания проблем в

---

<sup>1</sup> Этот факт, а именно то, что большая часть человеческого общения происходит негласно, в отсутствия общения, всё чаще упускается из виду теми ужасными упрощенцами, которые прыгнули на подножку теории и практики коммуникации и организуют групповую и семейную психотерапию, марафоны, встречи и т. д., основываясь на проблемно-порождающей предпосылке, что общение должно быть ясным, откровенным, открытым, прямым - одним словом, тотальным. Но вместо того, чтобы осуществить тотальную коммуникацию с этим субъектом, такие люди сталкиваются с тем, что описано в статье Курша "*Преимущества плохой коммуникации*" (63). Абсурдное упрощение, присущее этому подходу, становится несколько более очевидным, если вспомнить, что один из основных законов теории информации состоит в том, что озвучивание, скажем, буквы а не означает "а", это означает "не от b до z". Таким образом, даже на этом фундаментальном уровне обмена информацией смысл передаётся через то, что не передаётся. Или сравните, что Лао-цзы говорит о ценности пустого пространства: "Тридцать спиц разделяют ступицу колеса; но лишь центральное отверстие делает его полезным. Формирование из глины сосуда; именно пространство внутри делает его полезным. Наличие дверей и окон в комнате; это пустоты делают её полезной. Следовательно, выгода исходит из того, что есть; польза - из того, чего нет" (60, Глава 11).

проблемных семьях. В первую очередь среди причин отрицания проблем, вероятно, находится необходимость поддержания приемлемого социального фасада. Среди его непосредственных результатов - так называемые открытые секреты в этих семьях. Они открыты в том смысле, что все знают о них, и являются секретами в общем понимании, что никто не должен знать, что все знают.

Как уже упоминалось, бессознательный элемент часто полностью отсутствует и заменяется молчаливым, межличностным контрактом, или, как говорит Феррейра: "Отдельный член семьи может знать, и часто знает, что большая часть [семейного] образа ложна и представляет собой не более, чем своего рода официальную линию партии" (32). Выражение "линия партии" выбрано чрезвычайно удачно, ибо партийные линии служат той же цели, что и семейные мифы, хотя и в гораздо большем масштабе. Понятно, что описанные ситуации могут стать гораздо более коварными и патогенными, когда отрицается не только существование проблемы, но и само отрицание<sup>1</sup>. Это наиболее яркие случаи системной патологии, в которых даже попытка указать на отрицание, не говоря уже о самой проблеме, быстро определяется как зло или безумие. Причём зло или безумие фактически являются результатом этого типа ужасного упрощения - важно то, научился ли человек не только критическому умению *видеть*, но и быть разумным в том, что он *говорит*. Ибо тот, кто видит за фасадом, проклят, если он видит и говорит, что видит, как и сумасшедший, если он видит, но даже сам себе в этом не признаётся. Или, как выразился Лэйнг (68):

Они играют в игру. Они играют вне игры. Если я покажу им, что вижу их, я нарушу правила, и они накажут меня. Я должен играть в игру, не показывая, что я играю в игру.

И:

Если я не знаю, что я не знаю, я думаю, что я знаю;

Если я не знаю, что я знаю, то думаю, что я не знаю.

---

<sup>1</sup> Эстерсон недавно опубликовал подробное описание такого рода семейного взаимодействия (30).

#### **4. УЖАСНЫЕ УПРОЩЕНИЯ**

---

Упрощения в равной степени присутствуют во многих более широких социальных контекстах. Мы уже указывали на существенное сходство между семейными мифами и партийными линиями. Другая область - предвыборные обещания политиков.

Их программы часто изобилуют упрощениями, и они редко звучат неубедительно для большого количества людей. В случае избрания эти люди либо осознают, что то, что они обещали, невозможно выполнить, потому что они сталкиваются с неожиданными (но не неожиданными) трудностями, либо их принуждают к политическому противостоянию. Конечно, было бы неплохо, если бы проблемы просто исчезли в результате отказа или с применением силы. Например, не может быть никаких сомнений в том, что электронная революция представляет обществу неслыханные, бесчеловечные проблемы, но несомненно, что их решение не будет достигнуто путём какого-то ужасного упрощения вроде: давайте разобьём компьютеры и вернёмся к простой, честной жизни. Перевороты, вызванные промышленной революцией, также не были решены попыткой разбить машины, “очевидной”, как это могло показаться в то время.

Очень легко отделить правила от конкретных потребностей, которые приводят к их формулированию, а затем считать героический акт пренебрежения этим изуродованным правилом не чем иным, как проявлением злобы или предубеждения. Мужчина средних лет с большим сочувствием относящийся к проблеме непонимания молодых людей старшим поколением рассказал нам о типичном разочаровании. Он предложил двум молодым людям, которые интересовались автомобилями, бесплатное обучение в его маленькой автомастерской, и они с радостью приняли это предложение. Но когда он сказал им, что для того, чтобы защитить себя от серьёзных несчастных случаев, им придётся заправлять свои длинные волосы и носить обувь на работе, они смогли увидеть в этой просьбе только типичное предубеждение старшего поколения в отношении их самовыражения.

Если этот пример кажется несколько тривиальным, рассмотрим подобное отношение в более широком масштабе: в недавнем исследовании команда психологов из Университета штата Огайо

опросила 102 пассажира в Международном аэропорту Колумбуса о мерах безопасности авиакомпаний. Были исследованы три области: личное удобство, эффективность и их личные предпочтения в отношении конкретных мер. Один из выводов заключался в том, что пассажиры в возрасте до тридцати лет "выступают против обыска подозрительных пассажиров, повышения тарифов на авиабилеты, пожизненного заключения осуждённых угонщиков и боевой подготовки персонала авиакомпаний. Тот факт, что молодые пассажиры выступают против этих четырёх пунктов, может быть истолкован как пример более общего отношения, распространённого среди современной молодежи" (25). К сожалению, проект этого исследования не включал вопрос о том, какие альтернативные меры эти пассажиры рекомендовали бы для решения всемирной проблемы воздушного пиратства; поэтому их "более общее отношение" может основываться на типичном упрощении, что эта проблема не является проблемой, и, таким образом, оставаясь предположением - хотя и довольно правдоподобным.

Это приводит нас к ещё одному примеру упрощения, а именно к широко распространённой проблеме, с которой сталкивается большинство североамериканских и европейских университетов в связи с актуальностью современного академического образования. Здесь мы также находим полное отрицание глубоких проблем, с которыми пытались примириться на протяжении веков наиболее просвещённые мыслители и учителя. Элау, в выступлении перед Ассоциацией политической науки Среднего Запада, обобщил это положение дел. Для него широкое стремление к Релевантности (с большой буквы R), Обоснованности, как якобы законному требованию и панацее от трудностей получения академического образования, порождает его собственное разрушение. Обоснованность, указывает он, должна означать, в первую очередь, простое и сразу понятное объяснение того, что на самом деле представляют собой очень сложные проблемы. Чаще всего это объясняется одним фактором: экологические проблемы обусловлены жаждой наживы, тюремные проблемы - жестокостью охранников, война - экономическим империализмом и т. д. Поскольку эти вопросы важны, они требуют немедленных решений; немедленные решения не

#### 4. УЖАСНЫЕ УПРОЩЕНИЯ

---

допускают сложного анализа; сложный анализ - это лишь видимость бездействия.

Во-вторых, Обоснованность означает, что содержание преподавания и исследований должно быть таким же свежим и актуальным, как утренние новости. Трактовка событий исторически или философски - это отговорка. Однако жить с головоломками, созданными новыми событиями, невыносимо ...

В-третьих, Обоснованность означает приверженность себе и всем другим, хотя бы они того или нет, в социальном и политическом действии ... .

В-четвёртых, Обоснованность означает, в крайнем случае, что должны быть выслушаны только те, кто согласен с одним из них и привержен своим собственным целям ... . (31).

Многие аналогичные примеры проблемно-порождающих упрощений можно найти в области медицины, особенно потому, что там эмоциональные факторы играют особенно важную роль. Сложность такой группы заболеваний, как рак, такова, что даже опытный специалист может применить себя только к подзоне всей области. Тем не менее, как показали споры о таких препаратах, как Кребиозин или Лаэтрил, может случиться практически за одну ночь, что научно бесполезное соединение получает репутацию простого и окончательного лечения. Когда эксперты отрицают это, они рано или поздно подозреваются в желании пресечь использование препарата по зловещим причинам их персонального характера.

Один из способов неправильного обращения с проблемой состоит в том, чтобы вести себя так, будто её не существует. Для этой формы отрицания мы позаимствовали термин "*ужасное упрощение*". Из этого следуют два момента: а) признание проблемы, не говоря уже о попытке её решения, рассматривается как проявление безумия или зла; и б) проблема, требующая изменений, значительно усложняется "проблемами", созданными в результате неправильного обращения с ней.

Рассматривая этот тупик с точки зрения Теории Групп, упрощение удовлетворяет понятию единичного элемента (третье свойство группы) в том смысле, что его введение в существующую

проблему (само по себе понимаемое как элемент группы) сохраняет тождественность последнего, т. е, оставляет проблему неизменяемой. Но так как элементы нашей группы - это человеческие проблемы, которые - в отличие от абстрактных и устойчивых элементов группы в математике, логике, теоретической физике и т.д.- имеют тенденцию становиться более интенсивными, чем дольше они остаются нерешёнными (при сохранении структуры группы), упрощение может стать действительно ужасным, усугубляя исходную проблему.

### **5. УТОПИЧЕСКИЙ СИНДРОМ**

*Я установил путём полного расследования,  
что эта Утопия лежит за пределами известного мира.*

- ГИЙОМ БЮДЕ

*Пока мы преследуем недостижимое,  
мы не можем это реализовать.*

- РОБЕРТ АРДРИ

Если *ужасный упрощенец* - это тот, кто не видит проблемы там, где она есть, то его философский антипод - утопист, который видит решение там, где его нет<sup>1</sup>.

Наш век - век утопии. Грандиозные, эзотерические устремления - это не просто причуда, они - знак нашего времени.

---

<sup>1</sup> Конечно, противоположности более похожи, чем средняя позиция, которую они исключают. На самом деле упрощенцы могли бы утверждать, что некоторые утопии уже существуют. Можно даже сказать, что и упрощенец, и утопист стремятся к миру без проблем - один отрицает существование определённых трудностей, другой признаёт их существование, но определяет их как в основе своей ненормальные и, следовательно, способные разрешаться. Таким образом, если мы пытаемся строго отделить упрощение от утопии, то это происходит по систематическим причинам, а не потому, что мы не осознаём их практической близости.

## 5. УТОПИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

---

Всевозможные гуру предлагают броситься туда, куда боятся ступить ангелы: "Естественное состояние человека - это экстатическое чудо; мы не должны довольствоваться меньшим", - говорится в преамбуле к конституции Свободного университета. Программа предлагает "тщательно структурированную систему человеческого развития, обеспечивающую ясное мышление, эмоциональный баланс, физическую радость и спокойствие. Результатом является полная интеграция ума, эмоций и тела, которая является истинным естественным состоянием человека". Другой проспект предлагает курс для супружеских пар со словами: "Брак, который подразумевает любовный компромисс, не стоит такого путешествия".

Описание курса, предложенного весьма уважаемым высшим учебным заведением, уверенно обещает: "Если ваше восприятие себя туманно и эфемерно, если вы чувствуете, что ваши отношения с другими неловки и запутанны, эта серия лекций-работ-семинаров вполне может включить вас в жизнь с её глубоким богатством и смыслом для вас". Но что, если кто-то не достигает своего естественного состояния экстатического удивления, и что, если глубокое богатство жизни не раскрывается?

С 1516 года, когда Томас Мор описал тот далёкий остров, которому он дал название Утопия ("нигде"), были написаны тома на тему идеальной жизни. Однако гораздо меньше говорится о конкретных индивидуальных и общественных результатах утопических ожиданий. В наше время эти результаты, а также их специфические патологии начинают становиться очевидными. Злобные и уже не ограничивающиеся конкретными общественными или политическими системами они доказывают, что утопические попытки перемен приводят к весьма специфическим последствиям, и что эти последствия имеют тенденцию увековечивать или даже ухудшать то, что должно было измениться.

Экстремизм в решении человеческих проблем, по-видимому, чаще всего возникает в результате веры в то, что человек нашёл (или даже *может* найти) окончательное, всеобъемлющее решение. Если кто-то придерживается этого убеждения, то для него логично попытаться реализовать это решение - на самом деле, он не был бы верен себе, если бы не делал этого. Результирующее поведение,

которое мы назовём *утопическим синдромом*, может принимать одну из трёх возможных форм.

*Первую* можно назвать “интроективной”. Её последствия более непосредственно определяются как психиатрические, чем социальные, поскольку они являются результатом глубокого, болезненного чувства личной неадекватности из-за неспособности достичь своей цели. Если эта цель утопична, то сам акт её постановки создаёт ситуацию, при которой в недостижимости цели, скорее всего, будет обвиняться не её утопическая природа, а неумелость достигающего: моя жизнь должна быть богатой и полезной, но я живу в банальности и скуке; у меня должны быть сильные чувства, но я не могу пробудить их в себе. “Отсев”, депрессия, ломка или, возможно, самоубийство<sup>1</sup> являются вероятными последствиями этого затруднительного положения. Описание программы панельной дискуссии на тему “RAP-центры” (то есть реальные альтернативные программы - консультационные центры, где молодёжь может “рэповать”) на заседании Американской Орто-Психиатрической ассоциации в 1971 г. очень хорошо раскрывает эту проблему:

Население этих центров отличается от населения классических клиник в определённых аспектах, например, “одиночество” переживается как “невыносимое” и является хроническим; страх перед “учреждением” или считаться “пациентом” исключает лечение в другом месте; ожидание постоянного мгновенного счастья не

---

<sup>1</sup> Смотрите Ялома и его работу о Хемингуэе: “Когда идеализированный образ суров и недостижим, как это было для Хемингуэя, могут возникнуть трагические последствия: человек не может в реальной жизни приблизиться к сверхчеловеческому размаху идеализированного образа, реальность в конечном итоге занимает положенное ей место. И он осознаёт разницу между тем, кем он хочет быть, и тем, кто он есть на самом деле. В этот момент его переполняет ненависть к себе, которая выражается через мириады саморазрушительных механизмов из тонких форм самоистязания (тоненький голосок, который шепчет: “Господи, ты уродлив!”, когда смотришься в зеркало) вплоть до полного уничтожения себя” (111).

## 5. УТОПИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

---

выполняется, и его отсутствие рассматривается RAP-клиентами как "болезнь"; врождённая, постоянная озабоченность по поводу проблем с полицией (даже когда она не оправдана) является повсеместной; обучение с целью "помогать" считается ненужным и даже вредным. Тем не менее, RAP-центры посещает больше людей, чем общественные психиатрические клиники (54).

Другими возможными последствиями этой формы утопического синдрома являются отчуждение, развод, нигилистические взгляды на мир; часто это связано с алкоголем или наркотиками. И за кратковременной эйфорией, вызванной их посещением, неизбежно следует возвращение к ещё более холодной, серой реальности; возвращение, которое только усиливает жалобы на экзистенциальный "отсев".

Вторая разновидность утопического синдрома гораздо менее драматична и может даже обладать определённым очарованием. Её девизом является известный афоризм Роберта Льюиса Стивенсона - "Лучше путешествовать с надеждой, чем возвращаться", который он, вероятно, позаимствовал из японской пословицы.

Вместо того, чтобы осуждать себя за неспособность осуществить утопические изменения, человек предается относительно безобидной и почти игривой форме прокрастинации. Поскольку цель далека, путешествие будет долгим, а долгое путешествие требует длительных приготовлений. В настоящее время нет необходимости задавать вопрос о том, может ли цель быть достигнута вообще или, если она будет достигнута, то будет ли тогда она стоить долгого путешествия. В своей поэме "*Итака*" греческий поэт Константинос Кавафис описывает именно это отношение. "Молитесь, чтобы путь был долгим", - советует он мореплавателю, - "чтобы ваше путешествие было полно приключений и переживаний. Вы всегда должны иметь в виду Итаку, прибытие туда - ваше предназначение, но не спешите с путешествием. Лучше, чтобы оно длилось много лет. Станьте совсем старым, когда бросите якорь на острове". И Кавафис знает неутопическое решение: "Вы входите в гавани, никогда не виданные прежде. Обладая всеми ценностями, которые вы приобрели на этом пути, не ожидайте, что Итака даст вам богатство. Итака дал вам ваше прекрасное путешествие, без Итаки вы

бы не отправились". Но мудрое, примирительное решение Кавафиса доступно лишь немногим, поскольку мечта о прибытии в утопию может быть тревожной: либо как страх разочарования, либо, в смысле, который имел ввиду Гамлет, что мы "скорее перенесём те болезни, которые у нас есть, чем столкнёмся с другими, о которых мы не знаем". В любом случае, имеет значение путешествие, а не прибытие; вечный ученик, перфекционист, человек, которому неоднократно удаётся потерпеть неудачу накануне успеха, являются примерами путешественников, которые вечно блуждают и никогда не прибывают. Психология недостижимого требует, чтобы всякое действительное осуществление переживалось как потеря, как профанация: для благочестивого еврея политическая действительность Государства Израиль есть не что иное, как банальная пародия на вековую мессианскую тоску; для романтического любовника, который в конце концов покоряет прекрасную женщину, действительность его победы далека от того, чем она была в его мечтах. Джордж Бернард Шоу выразил ту же мысль ещё более лаконично и пессимистично: "В жизни есть две трагедии. Одна из них - не получить желаемое вашим сердцем. Другая - получить его".

Эта форма утопизма становится проблематичной в повседневной жизни, когда человек всерьёз ожидает, что "прибытие" - в противоположность взгляду на жизнь как на непрерывный процесс - будет полностью непроблематичным. Нам интересно, что, например, многие крупные жизненные переходы описываются в популярной мифологии как безаварийные, легкопереносимые, совершенно восхитительные переживания: молодожёны, подбадриваемые друзьями и родственниками (и, конечно, мебельными магазинами): "мы знаем, что у вас будет счастливая совместная жизнь"; "магия" медового месяца; молодая пара, которая вот-вот родит своего первого ребёнка, встречает заявления о радостях материнства и о том, насколько это сблизит их; уединение как состояние безмятежного удовлетворения и открытия новых возможностей; очарование (буквально) от прибытия в этот далекий, экзотический город и т. д. Однако, как известно, все эти переходы обычно сопряжены с некоторым личным дискомфортом, трудностями и разочарованием.

## 5. УТОПИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

---

*Третья* разновидность утопического синдрома по сути своей "проективна"; её основной ингредиент - моральная, праведная позиция, основанная на убеждённости в том, что истина найдена и поддерживается вытекающей из этого миссионерской ответственностью за изменение мира. Сначала это делается с помощью различных форм убеждения и в надежде, что истина, если только она будет достаточно ясна, обязательно будет видна всем людям доброй воли. Следовательно, те, кто не принимает её или даже не прислушивается к ней, должны считаться непорядочными, и их уничтожение на благо человечества может в конечном счёте показаться оправданным<sup>1</sup>.

Таким образом, если моя жизнь не находится в постоянном состоянии экстатического удивления, если всеобщая любовь всех ко всем ещё не осуществилась, если, несмотря на мои упражнения, я ещё не достиг *самору* (*sátori*), если я всё ещё не могу глубоко и осмысленно общаться со своим партнёром, если секс остаётся разочаровывающе посредственным опытом, далёким от того, что описывают многочисленные руководства по сексу, - то это потому, что мои родители или общество в целом, по их правилам и ограничениям, искалечили меня и не хотят уступить мне ту простую свободу, которая нужна для моей самоактуализации. "Wir vom System krankgemachte Typen" (Мы те, кого Система сделала больными): так описывают себя некоторые немецкие радикалы. Но Руссо возвращается и к этому: "Природа сделала человека счастливым и хорошим, но общество развращает его и делает его несчастным". Роберт Ардри, цитируя это начальное предложение из "*Émile*", полагает, что оно положило начало тому, что он так метко называет Веком Алиби: природа сделала меня счастливым и добрым, а если я не таков, то это вина общества. «Век Алиби, - пишет Ардри в "*Социальном контракте*", - проявляя большую симпатию к нарушителю, чем к потерпевшему, с изяществом подготовил нас к

---

<sup>1</sup> Эти предпосылки, конечно, тоже ужасно упрощённые, но есть существенное различие между "упрощенцами" и "утопистами". В первом случае проблема отрицается, во втором трудность видится, действительно провозглашается и горячо атакуется, но совершенно контрпродуктивным образом.

## ЧАСТЬ 2. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

---

максимальному ущербу, так как в будущем мы столкнемся с максимальным гражданским беспорядком. Философия, которая на протяжении десятилетий заставляла нас верить, что вина человека всегда должна лежать на чьих-то плечах; что ответственность за поведение, наносящее ущерб обществу, должна неизменно возлагаться на само общество; что люди рождаются не только совершенными, но и одинаковыми, так что любые неприятные расхождения должны быть продуктом неприятной окружающей среды; такая философия подготовила во всем блеске праведные самооправдания неистовых меньшинств, а также деликатными руками подготовила вину и недоумение осквернённых» (8).

В своих собственных представлениях Альфред Адлер уже был вполне осведомлён о подобных проективных механизмах, например, при определении своей концепции жизненного плана индивида. "Жизненный план невротика категорически требует, чтобы в случае неудачи виноват был кто-то другой, и чтобы он был освобождён от личной ответственности" (1). Что касается паранойи, то Адлер пишет: "Деятельность [параноика] обычно бывает очень воинственной. Пациент обвиняет других в том, что его преувеличенные планы не увенчались успехом, и его активное стремление к полному превосходству приводит к враждебному отношению к другим ... . Его галлюцинации ... возникают всегда, когда пациент чего-то хочет безоговорочно, но в то же время хочет считаться свободным от ответственности" (2).

Поскольку, несмотря на их утопическую природу или, возможно, именно потому, что они таковы, предлагаемые решения паразитально прозаичны и неадекватны - по словам Ардри, клише века, испытанные и найденные недостаточными (6) - вера в их уникальность и первозданную оригинальность может поддерживаться только прилежным пренебрежением к свидетельствам прошлого. Намеренное пренебрежение не только уроками истории, но и всей идеей о том, что история может что-то предложить, становится ещё одним существенным компонентом утопического синдрома. Это даёт дополнительное преимущество, позволяя видеть собственные страдания и плачевное состояние мира как уникальное, неслышанное положение, для которого не существует

## 5. УТОПИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

---

достоверных сравнений. Те, кто игнорирует историю, предупреждал Сантаяна, обречены повторять её.

До сих пор мы рассматривали случаи самоусовершенствования или совершенствования мира на службе нереалистичному идеалу, когда попытка изменения превращает некоторую неизменную трудность в проблему. Но может случиться и так, что люди будут считать *отсутствие* трудности проблемой, требующей корректирующих действий, и будут действовать до тех пор, пока у них не появится полноценная псевдопроблема. Плодотворной матрицей для таких "проблем" является, например, пуританство (чье основное правило было шутливо определено как: вы можете делать что угодно, пока вам это не нравится). Мы исходим из того, что жизнь трудна, что она требует постоянных жертв, и что за любой успех приходится дорого платить. В рамках этой предпосылки возникновение лёгкости, спонтанности и "незаслуженного" удовольствия, не говоря уже о какой-либо неожиданности, рассматривается как знак существования чего-то неправильного или предзнаменование неминуемой мести богов<sup>1</sup>. На ум приходит женщина, которая воспринимает материнство как восхитительную жертву ("О, да, у меня была утренняя тошнота - я наслаждалась каждой её частицей" [91]), или компульсивный муж, который живёт только ради своей работы - хотя, по их мнению, проблема обычно заключается в "безответственном" поведении ребёнка или супруга.

Другой пример - яркий студент, который с лёгкостью преодолевает все академические препятствия, но всё больше беспокоится о моменте истины, финальной развязке, когда станет очевидно, что он действительно ничего не знает и до сих пор только "везло". Или есть "специалисты Дня Д" - люди, которые постоянно

---

<sup>1</sup> Вспоминается Тиль Уленшпигель, который, пробираясь по холмистой местности Арденн, плакал, спускаясь с горы, но смеялся, взбираясь на крутые гребни. Когда его спросили о причине такого странного поведения, он объяснил, что, спускаясь с холма, он думал о подъёме, ожидающем его на другой стороне долины, но во время подъёма он уже предвкушал удовольствие от лёгкого спуска.

тренируют себя быть готовыми к каким-то странным чрезвычайным ситуациям, возникновение которых является лишь вопросом времени и потребует всей их физической доблести и ноу-хау выживания. Во всех этих случаях посыл включает в себя негативную утопию: чем лучше вещи, тем хуже они на самом деле - поэтому их нужно сделать более трудными. Позитивные утопии подразумевают "отсутствие проблем", негативные - "отсутствие решений"; и те и другие определяют нормальные трудности и радости жизни как аномалии.

Общим для всех аспектов утопического синдрома является тот факт, что предпосылки, на которых основан синдром, считаются более реальными, чем реальность. Под этим мы подразумеваем, что индивид (или, если уж на то пошло, группа или целое общество), пытаясь упорядочить свой мир в соответствии со своей предпосылкой, и видя, что его попытка потерпела неудачу, обычно не исследует предпосылку на предмет каких-либо абсурдных или нереалистичных элементов, а, как мы видели, обвиняет в неудаче внешние факторы (например, общество) или свою собственную неумелость. Мысль о том, что вина может лежать на предпосылках, невыносима, ибо предпосылки - это истина, реальность. Таким образом, утверждают маоисты, если после более чем полувека Советскому марксизму не удалось создать идеальное бесклассовое общество, то это потому, что чистая доктрина попала в нечистые руки, а не потому, что в марксизме может быть что-то изначально неправильное. Такая же позиция знакома и в непродуктивных исследовательских проектах, когда попытка решения - это *больше* денег, ещё больший проект - короче говоря, "больше того же самого".

Это различие между фактами и предпосылками о фактах имеет решающее значение для понимания превратностей изменений. Мы уже говорили об этом, представляя проблему с девятью точками, где - как мы помним - это ошибочное предположение о проблеме, которое исключает её решение, а не тот факт, что ещё не найден "правильный" способ соединения точек в рамках этой предпосылки. То, что эта ошибка далеко нетривиальна, становится яснее, когда мы рассматриваем её в потенциально фатальном контексте экзистенциального отчаяния. Многие люди склоняются к мысли о самоубийстве или даже совершают его, потому что, подобно

## 5. УТОПИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

---

Хемингуэю, не могут оправдать определённых ожиданий. Вот почему они могут начать воспринимать свою жизнь как бессмысленную; экзистенциальные писатели, от Киргегарда и Достоевского до Камю, имели дело со смертельными последствиями отсутствия смысла. В этой форме экзистенциального отчаяния поиск смысла жизни является центральным и всепроникающим настолько, что искатель может подвергать сомнению всё, что находится под солнцем, *кроме* самого своего поиска, то есть неоспоримое предположение, что смысл существует, и что он должен его открыть, чтобы выжить<sup>1</sup>. Как бы легкомысленно это ни звучало, в этом разница между большей частью человеческой трагедии и отношением Короля Червей в "*Алисе в Стране чудес*", который, прочитав бессмысленную поэму Белого Кролика, весело заключает: "Вы знаете, если в ней нет смысла, это спасает мир от неприятностей, так как нам не нужно пытаться найти его".

Но мы снова забегаем вперёд, упоминая решения, в то время как мы всё ещё находимся на теме формирования проблемы. Это почти неизбежно, ибо, как мы видели, "решение" само по себе может быть проблемой. И это особенно верно в тех областях, которые непосредственно связаны с изменениями, то есть в психотерапии и в более широкой области социальных, экономических и политических изменений.

Что касается психотерапии и утопизма, то возникает вопрос: "Может ли и в какой степени лечение само страдать от болезни, которую оно должно лечить?" За возможным исключением работ Альфреда Адлера, Гарри Стэк Салливана и Карен Хорни, большинство школ психотерапии (хотя и не обязательно их индивидуальные приверженцы) поставили перед собой утопические цели, например, генитальная организация, индивидуация, самоактуализация - не говоря уже о более современных и экстремальных школах, упомянутых в начале этой главы. С такими

---

<sup>1</sup> Или цитируя Лайнга: "*Иллюзия или разочарование могут в равной степени основываться на одной и той же фантазии. Где-то есть или "ответ", или "нет ответа". Но вопрос тот же самый, в любом случае*" (65).

целями психотерапия становится открытым процессом, возможно, гуманистическим, но, скорее всего, бесчеловечным по отношению к конкретным страданиям пациентов. Принимая во внимание высокий размах этого начинания, было бы неразумно ожидать конкретных, быстрых изменений. И в увлекательном, почти оруэлловском проявлении логической акробатики, конкретное так и обозначается как утопическое, а утопия определяется как практическая возможность. Поставьте конкретное изменение конкретной проблемы в зависимость от достижения цели, которая так далека, что граничит с бесконечностью, и в результате ситуация станет самозатягивающейся, по выражению Липсона (74). Например, если острый случай аппендицита не излечивается силой молитвы пациента, это просто доказывает, что его вера была недостаточно сильна, и его смерть "поэтому" скорее подтверждает, чем опровергает учение о духовном исцелении. Или, возьмём менее вопиющий пример, когда "невротический" симптом рассматривается просто как верхушка айсберга, и если, несмотря на многие месяцы открытой терапии, он не улучшился, это "доказывает" правильность предположения, что эмоциональные проблемы могут иметь свои корни в самых глубоких слоях бессознательного, что, в свою очередь, объясняет, почему пациент нуждается в дальнейшем и даже более глубоком анализе. Открытые, самозатягивающиеся доктрины побеждают в любом случае, как в горькой шутке о пациенте, который после многих лет лечения всё ещё мочится в постель: "зато теперь я понимаю, почему я это делаю".

Утопические попытки изменений создают тупики, в которых часто становится невозможно чётко различить проблемы и "проблемы", а также "проблемы" и "решения". Недостижимость утопии - это псевдопроблема, но страдания, которые она влечёт за собой, очень реальны. "Если люди определяют ситуации как реальные, они реальны в своих последствиях", - заметил Томас (90). Если в логическом *salto mortale* эти последствия рассматриваются как причины проблемы, тогда имеет смысл попытаться их изменить. Если эти попытки безуспешны (как и должны быть), тогда имеет смысл попробовать больше того же самого. "Трудное мы делаем сразу, невозможное занимает немного больше времени" - умный афоризм, но жестокая ловушка для любого, кто хотя бы наполовину

## 5. УТОПИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

---

верит в него. Невозможное, очевидно, занимает вечность, но в то же время, цитируя Ардри ещё раз, "пока мы преследуем недостижимое, мы делаем невозможным реализуемое" (5). Мы улыбаемся шутке о пьянице, который ищет ключи не там, где потерял их, а под уличным фонарём, потому что там свет лучше всего. Это звучит смешно, но только потому, что шутка делает явным, что решение пытается не только уйти от проблемы (и поэтому обречено на неудачу), но и потому, что бесплодный поиск может продолжаться вечно - опять же, попытка решения *является* проблемой. В повседневных жизненных ситуациях этот факт обычно остаётся за пределами осознания всех заинтересованных сторон; лечение не просто хуже болезни, но скорее является болезнью. Например: совершенно очевидно, что немногие браки - если такие вообще существуют - соответствуют идеалам, содержащимся в некоторых классических руководствах по браку или популярной мифологии. Те, кто принимает эти идеи о том, какими должны быть супружеские отношения "на самом деле", скорее всего, увидят, что их брак проблематичен, и начнут работать над его решением до тех пор, пока развод не разлучит их. Их конкретная проблема заключается не в браке, а в попытках найти решение проблемы, которая, во-первых, не является проблемой и которая, даже если бы она и была проблемой, не могла бы быть решена на том уровне, на котором они пытаются её изменить.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что границы ответственной и гуманной психотерапии могут быть гораздо уже, чем принято думать. Чтобы терапия не стала своей собственной патологией, она должна ограничиться облегчением страдания; поиск счастья не может быть её задачей. От аспирина мы ожидаем уменьшения головной боли, но не изобретательных мыслей и даже не предотвращения будущих головных болей. Это, в основном, относится и к терапии. Когда нетерпеливый ученик в своём неистовом поиске *satori* спросил у мастера Дзен, что такое просветление, тот ответил: "Возвращаюсь домой и отдыхаю с комфортом".

На социально-экономическом и политическом уровнях ситуация может рассматриваться как аналогичная, за исключением того, что там отрезвляющие выводы могут показаться ещё более шокирующими и отсталыми. Недавняя статья в ведущей

швейцарской ежедневной газете резюмирует международную валютную ситуацию в терминах, которые звучат удивительно знакомо: "Теперь мы признаём, что в течение многих лет мы путаем причины и следствия в денежных вопросах ... . Без ограничения наших футуристических ожиданий и их мифических последствий все попытки борьбы с инфляцией обречены на провал. Можно даже сказать, что современная экспансионистская политика косвенно порождает болезни, с которыми она должна бороться" (24). Точно так же сложные и высокоразвитые программы социального обеспечения Швеции, Дании, Великобритании, Австрии и других стран достигли точки, когда эти программы создают новые потребности и тем самым разрушают свои собственные цели. В Соединённых Штатах ситуация не сильно отличается. В лекции о том, что он многозначительно называет "функциями некомпетентности", Тайер недавно отметил удивительный факт, что между 1968 и 1970 годами - то есть всего за два года - расходы на социальное обеспечение увеличились примерно на 34 процента с 11 до 14 миллиардов долларов. Это доказывает не только то, что эти меры социального обеспечения необходимы, но и кое-что ещё: что для осуществления этих программ также необходимы тысячи специализированных рабочих мест, "и что дальнейший рост этой части нашей общей экономики будет зависеть от увеличения - а не уменьшения - некомпетентности граждан во всех тех измерениях, для которых существует программа социального обеспечения, или для которых программа может быть разработана и профинансирована" (89).

Но растущая некомпетентность - не единственная проблема, с которой мы сталкиваемся. Ещё в 1947 году в своём эссе "Утопия и насилие" философ Карл Поппер предупреждал, что утопические схемы неизбежно приведут к новым кризисам. К сожалению, гораздо легче, указывает он, предложить идеальные и абстрактные цели и найти энтузиастов-последователей, чем решать *конкретные* проблемы. Но, предупреждает Поппер, "наши собратья имеют право на нашу помощь. Ни одно поколение не должно быть принесено в жертву ради будущих поколений, ради идеала счастья, который может никогда не быть реализован, короче говоря, это мой тезис о том, что человеческое страдание является наиболее актуальной проблемой рациональной государственной политики, и что счастье

## 5. УТОПИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

---

не является такой проблемой. Достижение счастья должно быть предоставлено нашим частным усилиям" (78). Задолго до Поппера поэт Гёльдерлин заметил: "Государство превратилось в ад потому, что человек хотел сделать его своим раем".

Было бы трудно определить синдром утопии более кратко. Но давайте сделаем ещё один шаг вперёд и рассмотрим, что произойдёт, если когда-нибудь будут достигнуты утопические изменения, например, на социально-политическом уровне. Прежде всего, это предполагает, что идеальное общество будет состоять из индивидов, которые в своей идеальной и равной степени зрелости будут одинаково мыслить, чувствовать и действовать - заблуждение, которое вызывает в воображении образ абсолютно бесплодных, застойных масс или фон Неймановских роботов, лишённых того жизненного напряжения, которое приходит только от естественного разнообразия людей. И есть ещё более пугающий аспект: это изменение, а вместе с ним и любое проявление индивидуальности и творчества, должно быть объявлено вне закона, поскольку оно может быть только возвращением от совершенства к несовершенству. Таким образом, это будет оруэлловское общество, в котором те, кто в наши дни громче всех требует утопических перемен, первыми исчезнут за колючей проволокой или за стенами психиатрических лечебниц. Порочный круг был бы окончательно замкнут, и идеальным решением стало бы окончательное решение.

Утопический синдром - это патология, которая выходит за рамки того, чему нас учили более ортодоксальные теории формирования симптомов. Если мы видим в его проявлениях только результаты внутриспсихического конфликта, вызванного давлением чрезмерно жёсткого суперэго (как предполагает психодинамическая теория) или невротически амбициозного плана жизни (как сторонник Адлера мог бы интерпретировать большинство приведённых примеров), мы упускаем из виду то, что имеет решающее значение: что определённый способ неправильного обращения с изменениями, предпринятый по *каким-либо* внутренним или внешним, "сознательным" или "бессознательным" причинам, имеет *свои собственные* последствия, которые не могут быть сведены к статусу простых эпифеноменов, не сделав саму редукцию частью патологии. Утопический синдром является примером того, что биолог назвал бы

*зарождающимся качеством* - чем-то большим и отличным от суммы ингредиентов, которые входят в его создание. Это *гештальт* в классическом понимании гештальт-психологии (Вертгеймер, Коффка, Бюлер и др.), *структура* в смысле современного структурализма.

Как известно каждому старшекласснику, введение нуля или бесконечности в уравнение приводит к парадоксальным результатам. В предыдущей главе мы рассмотрели последствия введения нуля. В этой главе мы рассмотрели способ изменения второго порядка, который можно назвать введением бесконечности. Насколько нам известно, эта возможность не предусмотрена Теорией Групп, хотя можно утверждать, что, если правилом комбинации данной группы является деление на бесконечность, результатом является единичный элемент. В этом смысле введение бесконечности было бы частным случаем группового свойства  $d$ . Мы не компетентны обсуждать этот вопрос, тем более, что наши ссылки на Теорию Групп явно предназначены для того, чтобы быть в природе мысленной модели, а не математического доказательства. Но мы считаем, что находимся на теоретически безопасной почве: в основе изменчивых проявлений утопического синдрома лежит несоответствие между действительностью и потенциальностью, то есть между тем, каковыми вещи *являются*, и тем, какими они *должны быть* в соответствии с определённой предпосылкой. Это несоответствие требует изменений, которые, по крайней мере теоретически, можно было бы применить либо к действительности, либо к потенциальности, чтобы закрыть болезненный разрыв между ними. Практически существует множество ситуаций, в которых реальность может быть изменена в соответствии с предпосылкой. Но есть, вероятно, столько же ситуаций, в которых ничего нельзя сделать с фактическим состоянием вещей. Если в какой-либо из этих ситуаций постулируемая потенциальность (состояние "должно быть") считается более реальной, чем реальность, то тогда изменение будет предпринято там, где оно не может быть достигнуто, и где его даже не нужно было бы пытаться осуществить, если бы утопическая предпосылка не была постулирована значительно раньше. Таким образом, эта предпосылка, что вещи *должны быть* устроены определённым образом, является проблемой и требует изменений, а

## 5. УТОПИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

---

не то, как они устроены *сейчас*. Без утопической предпосылки актуальность ситуации могла бы быть вполне терпимой. Таким образом, здесь речь идёт о неправильном обращении с изменениями: изменение первого порядка предпринимается там, где только изменение второго порядка может привести к решению.

## 6. ПАРАДОКСЫ

*Все жители Крита - лжецы.*

- ЭПИМЕНИД КРИТСКИЙ, 6-й век до н.э.

«Я думаю, что то, что я пытаюсь сказать, - это: "Я хочу, чтобы Энди научился делать вещи, и я хочу, чтобы он делал вещи, - но я хочу, чтобы *он хотел* их делать. Я имею в виду, он мог слепо следовать приказам и не хотеть это делать. Я понимаю, что совершаю ошибку, я не могу точно определить, что я делаю не так, но я не могу согласиться с тем, чтобы диктовать ему, что делать, - всё же, если бы ребёнок был полностью предоставлен самому себе, в конце концов, он бы увяз в такой комнате достаточно глубоко [имея ввиду в одежде, игрушках и т.д., на полу], и в любом случае существуют две крайности. Я хочу, чтобы он *хотел* что-то делать, но я понимаю, что мы должны *научить* его этому».

Это - слова матери, объясняющей свои трудности, когда она пытается изменить поведение своего восьмилетнего ребёнка, который не любит делать домашнее задание. Даже если бы она знала, что поймала себя и его в ловушку парадокса, это знание вряд ли уменьшило бы её замешательство, ибо загадочная природа парадокса занимала более великие умы на протяжении многих веков.

Обычно утверждается, что если парадокс создаёт несостоятельную ситуацию, то тупик может быть разрешён путём обращения к тому факту, что такая ситуация логически невозможна и, следовательно, не имеет практического значения. Таким образом, деревенский цирюльник, который должен брить только тех мужчин в деревне, которые не бреются сами, или почтальон, который должен доставлять почту только тем людям, которые не забирают её сами на

почте, не находятся "на самом деле" в затруднительном положении в том, что касается их собственных бород или их собственных писем, потому что пока мы остаёмся строго в поле формальной логики, по определению не может быть такого цирюльника, почтальона или деревни. С логической точки зрения это может быть бесспорным, но поскольку все мы сталкивались с "нелогичным" поведением и ситуациями в нашей повседневной жизни, этот слишком логичный взгляд оставляет нас неудовлетворенными.

Насколько нам известно, именно Витгенштейн первым начал размышлять о практических, поведенческих последствиях парадокса: "Различные полшутливые обличья логического парадокса интересны лишь постольку, поскольку они напоминают кому-либо о том, что серьёзная форма парадокса необходима, если мы хотим правильно понять его функцию. Возникает вопрос: какую роль может сыграть такая логическая ошибка в языковой игре?" Затем Витгенштейн ссылается на парадокс короля (провозгласившего закон, согласно которому каждый приезжий иностранец должен был указать истинную причину своего въезда в королевство; те, кто не говорил правды, должны были быть повешены, что побудило софиста заявить, что причина его приезда заключалась в том, чтобы быть повешенным на основании этого закона) и задаёт решающий вопрос: "Какие правила должен установить король, чтобы вырваться из неловкого положения, в которое его поставил пленник? - Что это за проблема?" (105).

Первое систематическое исследование поведенческих эффектов парадокса в человеческом общении было проведено исследовательской группой во главе с антропологом Грегори Бейтсоном. Эта работа привела к постулированию Теории Двойного послания при шизофрении (16). Последующая работа, однако, предполагает, что шизофрения является лишь частным случаем, к которому эта теория относится. И что, в зависимости от основных параметров данной человеческой ситуации, она в целом применима к другим типам нарушения коммуникации, включая непсихотические паттерны человеческого взаимодействия. На самом деле, непреднамеренное создание парадокса - это ещё третий, очень типичный способ неправильного обращения с трудностями или

## 6. ПАРАДОКСЫ

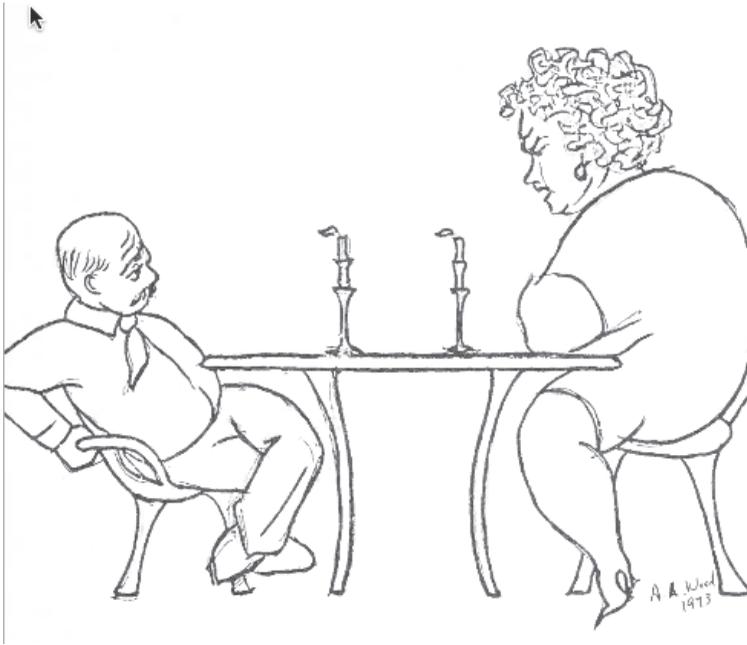
---

необходимыми изменениями. Поскольку мы более подробно рассмотрели природу и действие парадокса в другом месте (94), давайте просто упомянем здесь два более поздних, выдающихся исследования в этой области, а именно работу британского психиатра Рональда Д. Лэйнга - особенно его блестящую и одновременно несносную книгу "*Узлы*" (68) - и результаты аргентинской исследовательской группы во главе с психиатром Карлосом Э. Слущки и социологом Элисео Вероном (85).

Короче говоря, под поведенческими эффектами парадокса в человеческой коммуникации подразумевается своеобразный тупик, возникающий при обмене сообщениями, структурированными точно так же, как классические парадоксы в формальной логике. Хороший пример такого послания "*Будь спонтанным!*" (или любой из его возможных вариантов; например, карикатура ниже) - то есть требование поведения, которое по самой своей природе может быть только спонтанным, но не может быть спонтанным в результате запроса. Именно такая дилемма, созданная из лучших побуждений матерью, упомянута выше. Она хочет, чтобы её ребёнок подчинился её требованиям, но не потому, что она этого требует, а спонтанно, по собственной воле. Например, вместо простого запроса: "Я хочу, чтобы ты учился" (которому ребёнок может повиноваться или не повиноваться), она требует: "Я хочу, чтобы ты *хотел* учиться". Это предполагает, чтобы ребёнок не только делал правильные вещи (то есть учился), но и делал правильные вещи по правильной причине (то есть учился, потому что он *хочет* этого), что а) делает наказуемым делать правильные вещи по неправильной причине (то есть учился, потому что ему сказали, а иначе он может быть наказан), и б) требует, чтобы он выполнял странную часть умственной акробатики, заставляя себя хотеть того, чего он не хочет, и, следовательно, также хотеть того, что делают с ним. Для матери тоже ситуация теперь невыносима. То, как она пытается изменить поведение своего ребёнка, делает невозможным то, чего она хочет достичь, и она также поймана в ловушку, как и он. Конечно, она могла бы заставить его учиться и применить больше той же силы, если бы он все ещё отказывался, что могло бы привести к соответствующему и

## ЧАСТЬ 2. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

удовлетворительному изменению первого порядка с точки зрения группового свойства  $d$  (т. е. через введение обратного элемента)<sup>1</sup>. Но это не то, чего она хочет. Она хочет спонтанного подчинения, а не просто подчинения правилам. Аналогичная ситуация, часто встречающаяся в супружеских конфликтах, создаётся супругом, который хочет от другого определённого поведения: "Но только если она / он действительно хочет - если я должен сказать ей / ему, это нехорошо".



**Рис. 4. Я была глупой, что вышла замуж за тебя, - я думала, что смогу научить тебя быть настоящим мужчиной!**

---

<sup>1</sup> Это, таким образом, пример попытки изменения второго порядка, когда изменение первого порядка уместно, как кратко упоминалось в конце Главы 3. То есть требуется изменение "отношения", и "простое" изменение поведения не считается достаточно хорошим.

## 6. ПАРАДОКСЫ

---

"Какого рода эта проблема?" - мы можем спросить Витгенштейна. Если правда, что все жители Крита лжецы<sup>1</sup>, то Эпименид говорил правду, но правда в том, что он лжёт. Поэтому он правдив, когда лжёт, и лжёт, когда говорит правду. Парадокс возникает из-за саморефлексивности высказывания, то есть из-за смешения элемента и класса. Высказывание Эпименида относится ко всем его высказываниям, а следовательно, и к самому этому высказыванию, поскольку последнее является лишь одним из элементов класса всех его высказываний. Слегка усиленная, но структурно идентичная версия его знаменитого изречения может сделать это немного более очевидным: "Всё, что я говорю, является ложью [это относится ко всем его утверждениям и, следовательно, к классу], поэтому я также лгу, когда говорю: "Я лгу" [это относится к этому одному утверждению и, следовательно, к элементу класса]".

Структура каждого "Будь спонтанным!" парадоксальна - и, следовательно, просьба матери: "Я хочу, чтобы ты хотел учиться" - аналогична этому. Она навязывает правило, что поведение должно быть не подчинённым правилам, а спонтанным<sup>2</sup>.

Поэтому это правило гласит, что подчинение внешнему правилу является неприемлемым поведением, поскольку то же самое поведение должно свободно мотивироваться изнутри. Но это

---

<sup>1</sup> Утверждение известно нам лишь косвенно, через ссылку на письмо Павла к Титу (1. 10-12): "Есть много безответственных учителей... которые просто пустые болтуны и обманщики. Их нужно заставить замолчать. Они расстраивают целые семьи, обучая тому, чему не имеют права обучать, и все ради грязной выгоды! Критянин в одном из своих пророчеств свидетельствовал: 'Критяне всегда были лжецами, животными и ленивыми обжорами', и это - настоящая правда". В то время когда Павел не называет имени Эпименида, Климент Александрийский говорит, что Эпименид Критский - это человек, "который упоминается апостолом Павлом в его письме Титу."

<sup>2</sup> Спонтанный: возникает без внешнего ограничения или стимула; контролируется и направляется изнутри; развивается без видимого внешнего влияния, силы, причины или лечения (согласно Вебстеру).

## ЧАСТЬ 2. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

---

основное правило, включающее в себя (класс) всех правил, само является правилом, оно является членом класса и применяется к себе. Таким образом, Эпименид, как и мать, нарушает центральную аксиому Теории Логических Типов, а именно, что всё, что включает в себя всё множество (класс), не может быть одним из множества (членом)<sup>1</sup>. Результатом является парадокс.

---

<sup>1</sup> В качестве иллюстрации мы уже приводили отказ Граучо Маркса вступить в клуб, который был бы готов принять в члены кого-то вроде него. Другой пример: Представьте, что примерно 10 декабря кто-то покупает коробку рождественских открыток и просит продавщицу завернуть её в подарочную упаковку. Типичная парадоксальная путаница возникает между содержанием (открытки) и формой, определяющей содержание (подарочная упаковка): если это рождественский подарок, на что бы указывала упаковка, тогда его содержание бессмысленно -рождественские открытки должны быть разосланы индивидуально и до Рождества. Но если открытки всё-таки используются, то подарочная упаковка бессмысленна. Другими словами, если этот странный пакет - Рождественский подарок, то это не так, а если нет, то он является таковым.

Во время одной из тех довольно дружеских, случайных встреч, которые, по-видимому, имели место давным-давно между добрым Господом и дьяволом, последний "доказал" Богу, что тот не всемогущ, попросив его создать камень, который был настолько велик, что даже сам Бог не смог бы перепрыгнуть через него. Ответ Бога до нас не дошёл, но эта история, по-видимому, вызвала смятение среди схоластов XII века. Её красочно описал Гюго в почти трогательной попытке св. Виктора спасти всемогущество Бога; попытке, которая является хорошим примером тупика, в который может легко завести попытка решения парадоксов. В конце своих рассуждений, для Гюго нет другого способа вывести себя из клубка собственных "доказательств", чем категорически отрицая способность Бога совершать невозможное, сделать странный вывод, что способность совершать невозможное является доказательством не всемогущества, а скорее бессилия: "Неспособности Бога не существует; невозможная возможность не является возможностью, но и невозможностью тоже."

## 6. ПАРАДОКСЫ

---

Теперь мы находимся в лучшем положении, чтобы оценить особую форму формирования проблем, присущую некоторым из ознакомительных примеров, приведённых в Главе 3. Страдающий бессонницей обычно ставит себя в парадоксальное положение "*Будь спонтанным!*": он пытается достичь естественного, спонтанного явления, сна, усилием воли, и он остаётся бодрствующим. Точно так же человек в депрессии пытается изменить своё настроение, сосредоточившись на чувствах, с помощью которых он должен "вывести себя из депрессии" - и "должен" подразумевает, конечно, что чувства могут быть каким-то образом запрограммированы на спонтанное возникновение, если только достаточно честно пытаться это делать.

Парадоксы "*Будь спонтанным!*" также играют заметную роль в том, как люди пытаются преодолеть сексуальные трудности. Сексуальное возбуждение или оргазм -это спонтанные явления; чем сильнее их хотят, ждут и желают, тем меньше вероятность их возникновения. Один из довольно безопасных способов превратить сексуальную встречу в неудачу - спланировать и преднамеренно её обдумать в изысканных деталях<sup>1</sup>. Клинический опыт показывает, что многие случаи сексуальной невосприимчивости могут быть связаны с отчаянными попытками женщины во время полового акта "как-то" произвести в себе те ощущения, которые, согласно её ожиданиям или какому-то сексуальному руководству, она *должна* иметь в любой момент в процессе полового акта. Следует заметить, что во всех этих случаях нет места утопическим взглядам; в конце концов, засыпание или определённые чувства или сексуальные реакции являются очень естественными явлениями.

Диктатуры почти неизбежно навязывают подобные парадоксы. Они не довольствуются простым соблюдением законов здравого смысла (что, в общем и целом, является всем, что требуется для демократии); они хотят изменить мысли, ценности и взгляды людей.

---

<sup>1</sup> Цитата из ещё одной эзотерической учебной программы, озаглавленной "*Чувственность для одиноких*": "*Поиск зрелого удовольствия в глубоких отношениях - результат тщательного планирования ...*"

Простого согласия или словесного выражения не только недостаточно, но и само по себе считается формой пассивного сопротивления. И даже та особая форма молчания, которая при Гитлере называлась "внутренней эмиграцией", становится признаком враждебности. Человек не может просто мириться с принуждением, он должен хотеть его. Человек не может просто подписать фантастическое признание и покончить с ним, он должен поверить этому признанию и действительно покаяться, как описано вымышленно в "*Темноте в полдень*" (58) или "*1984*" (76), биографически в "*Обвиняемом*" (100) или "*Дитя революции*" (72), и как на самом деле практикуется в промывании мозгов. Но метод не приводит, не может привести к желаемому результату. И в конце своего труда насильник разума оказывается либо с трупом, либо с психопатом, либо с роботоподобным *аппаратчиком*; и ни одно из этих изменений не приближается к тому, к чему он стремился.

Но было бы ошибкой полагать, что подобные парадоксы не могут возникнуть при менее тоталитарной системе правления, и в этом смысле различие между репрессивным и попустительским обществом, к сожалению, только в степени, а не по существу. Ни одно общество не может позволить себе не защищаться от отклонений, не пытаться изменить тех, кто выступает против его правил и структуры. Несмотря на тысячи томов по пенологии, философия справедливости никогда не была и, возможно, никогда не будет способна вывести функцию наказания из парадоксального загрязнения возмездием, сдерживанием и реформами. Из этих трёх функций последняя, реформа, к сожалению, является одновременно и самой парадоксальной, и самой гуманной. Хотя мы явно не компетентны решать чрезвычайно сложные проблемы гуманного отправления уголовного правосудия, тупиковые ситуации, возникающие в результате попыток изменить сознание и поведение правонарушителя, могут, тем не менее, быть оценены и непрофессионалом. Будь то тюрьма строгого режима или просто специальная школа для несовершеннолетних, парадокс один и тот же: степень, в которой преступник предположительно был реформирован этими учреждениями, оценивается на основе его слов и того, как он делает "правильные" вещи, *потому что он был реформирован*, а не потому, что он просто научился говорить на

## 6. ПАРАДОКСЫ

---

"правильном" языке и проходить через "правильные" движения. Реформа, если её рассматривать как нечто отличное от уступчивости, неизбежно становится саморефлексивной - тогда предполагается, что она является как своей собственной причиной, так и своим собственным следствием. В этой игре побеждают хорошие "актёры"; единственные проигравшие - это те заключённые, которые отказываются исправляться, потому что они слишком "честны" или слишком раздражены, чтобы играть в эту игру, или те, кто позволяет себе быть очевидным, что они играют в игру только потому, что хотят выйти, и поэтому не действуют спонтанно. Гуманность, таким образом, создаёт свои собственные лицемерия, что приводит к печальному выводу, что в этом конкретном смысле предпочтительнее установить цену, которую следует заплатить за преступление, то есть наказание, но оставить ум преступника в покое и тем самым избежать неприятных последствий парадоксов управления разумом.

Ещё одно социальное учреждение, якобы посвящённое изменениям, - психиатрическая больница. Неудивительно, что она также страдает проблемами, возникающими из взаимопроникновения требуемой уступчивости и ожидаемой спонтанности, за исключением того, что там проблемы могут быть усугублены тем фактом, что госпитализированный пациент считается неспособным самостоятельно принимать правильные решения - они должны быть сделаны для него и для его собственного блага. Если он не видит этого, его неудача - ещё одно доказательство его неспособности. Это создаёт ужасно парадоксальную ситуацию, требующую от пациентов и персонала "играть, не играя" в игру выздоровления. Здравомыслие в больнице - это поведение, которое соответствует очень определённым нормам; этим нормам следует подчиняться спонтанно, а не потому, что они навязаны; пока они должны быть навязаны, пациент считается больным. Таким образом, старая стратегия для получения скорейшего освобождения из психиатрической больницы - это больше, чем шутка:

- a. развивайте яркий симптом, который имеет значительную неприятную ценность для всей палаты;
- b. прикрепите себя к молодому врачу, нуждающемуся в его

первых успехах;

c. пусть он быстро излечит вас от вашего "симптома".

d. сделайте его таким образом самым ревностным защитником вашего вновь обрётённого рассудка.

До сих пор мы приводили примеры из того, что Гоффман (42) называет тотальными институтами. Но есть и гораздо менее репрессивные контексты, которые служат изменению и которые в процессе могут запутаться в подобных парадоксах, исключая попытку изменения. Психоанализ, например, был шутливо определён как болезнь, от которой он должен быть излечён, - афоризм, который очень хорошо отражает его парадоксальную, саморефлективную природу, но который упускает из вида лечебные аспекты, к которым парадокс здесь применяется с осознанием аналитика или без него, как показали Джексон и Хейли (52) в своей классической работе о переносе. Но один аспект психоанализа имеет гораздо более несостоятельные последствия, чем отношения между врачом и пациентом: отношения между кандидатом на обучение и его обучающим аналитиком. Личный анализ будущего аналитика является важной частью его подготовки. Предполагается, что в ходе этого анализа он должен разобраться по крайней мере с теми основными невротическими тенденциями личности, которые могут самым серьёзным образом помешать его будущей работе. Таким образом, курс и результаты анализа обучения становятся одним из наиболее решающих критериев оценки того, следует ли выдавать или не выдавать диплом<sup>1</sup>. Это ставит его в гораздо более парадоксальное положение, чем если бы он был пациентом. Предполагается, что он изменится, и степень его совершившегося изменения определяется умственными проявлениями, которые считаются одними из самых спонтанных, а именно сновидениями и свободными ассоциациями. Хотя мало что может помешать решительному пациенту просто прекратить анализ или переключиться на другого аналитика, эти выходы не открыты для обучающегося кандидата. С одной стороны, ожидается, что он будет полностью спонтанным и правдивым в

---

<sup>1</sup> В этой связи см. (86) и Szasz (87).

## 6. ПАРАДОКСЫ

---

общении со своим тренером; с другой стороны, он знает, что если его спонтанность ещё не достигла нужного уровня, то его обучающий аналитик не может рекомендовать ему окончание школы. Поэтому в этом странном межличностном контексте даже само по себе согласие не является достаточно хорошим, а о несогласии не может быть и речи.

Это ещё раз подводит нас к общим проблемам, присущим обширной области образования, которое само по себе является институтом изменений. Мы уже упоминали о понятии релевантности; здесь достаточно указать на универсальную вариацию материнского парадокса "Будь спонтанным!". Это скрыто в утверждении "Школа - это весело" (или даже "Школа должна быть весёлой"), фикции, столь дорогой сердцам родителей и преподавателей, но столь далёкой от фактического опыта студентов в целом. Но не будем недооценивать силу такой социальной догмы, особенно для ребёнка. Обычно это сообщение не сопровождается никакими объяснениями, и это скорее подкрепляет, чем опровергает его, подразумевая, что оно не требует объяснений. Поэтому со мной не только "что-то не так, если я не люблю школу, но и я, должно быть, плохой или глупый, потому что не могу видеть, как весело в школе, когда все остальные, по-видимому, могут видеть это так ясно". Другая возможная реакция: "Со мной обращаются не так, как с другими учениками, поэтому это не весело".

В традиционной системе обучения учитель признавался авторитетом и определял предмет для изучения. В современном образовании предпринимаются энергичные попытки демократизации его роли, но это создает неприятные парадоксы, очень похожие на парадоксы матери и её маленького сына, который не хотел делать домашнее задание. Можно ожидать, что преподаватели, как правило, имеют опыт в отношении ценности различных методов обучения, но нет "демократического" способа, с помощью которого они могут требовать, чтобы студенты участвовали в этом обучении. И всё же, если предоставить ученикам самим решать "демократически", что они хотят изучать, а что нет, или, если уж на то пошло, хотят они ходить в школу или нет, результатом будет хаос. Таким образом, всё, что может сделать учитель, - это использовать тонкие методы воздействия на умы учеников в "правильном" направлении, каким-то

## ЧАСТЬ 2. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

---

образом убеждая их (и желательно также себя), что это "методы обучения", а не скрытые средства принуждения, поскольку принуждение является анафемой заветному идеалу спонтанности.

Человеческие отношения вообще - это область, в которой парадокс может возникнуть легко и непреднамеренно в процессе преодоления трудностей. Поскольку мы чувствуем себя реальными в той мере, в какой значимый другой подтверждает или утверждает наш образ себя, и поскольку эта ратификация будет служить своей цели только тогда, когда она спонтанна. Только идеальный случай человеческих отношений может быть свободен от парадокса. Элемент сговора обычно присутствует в большей или меньшей степени и принимает форму сделки: ты будешь для меня тем, а я буду для тебя тем. Если эта сделка - "что-то за что-то", *услуга за услугу* в отношениях - не будет принята как часть жизненной игры, она неизбежно приведёт к проблемам. В пьесе "Балкон", прежде всего в первом акте, Женет мастерски описал такой сговор: супербордель мадам Ирмы, в котором клиентам щедро раздаются комплименты, чтобы превратить их жалкое существование хотя бы наполовину в реальные мечты о своём величии - только наполовину реальные, конечно, потому что за эту услугу есть плата. А также потому, что раздражающие и разочаровывающие маленькие казусы продолжают происходить, например, когда комплименты не совсем уместны. Тщетность попыток измениться таким образом и межличностные проблемы, порождённые сговором, были подробно рассмотрены Лэйнгом (64).

В целом, проблемы, с которыми сталкивается семейная терапия, чаще всего связаны с почти непреодолимой трудностью изменения принципа *quid pro quo* (*услуга за услугу*), на котором изначально основывались отношения. Конечно, этот *quid pro quo* никогда не является результатом открытых переговоров, а скорее носит характер молчаливого контракта, условия которого партнёры возможно совершенно неспособны выразить словами, даже если они чрезвычайно чувствительны к любым нарушениям этих неписаных правил. В случае возникновения конфликта партнёры, как правило, пытаются решить его в рамках контракта и, таким образом, оказываются втянутыми в проблему с девятью точками, созданную

## 6. ПАРАДОКСЫ

---

ими самими. Ибо всё, что они делают в рамках соглашения, делается на основе группового свойства  $a$  и, следовательно, оставляет их общий паттерн отношений (группу их поведения отношений) неизменным. Молчаливые межличностные контракты такого рода, которые мы здесь рассматриваем, неизбежно устаревают, хотя бы в результате течения времени. И необходимым изменением тогда должно быть изменение самого контракта (то есть изменение второго порядка), а не просто изменение первого порядка в рамках контракта.

Но, как мы уже неоднократно отмечали, этот шаг "изнутри" вовне чрезвычайно труден. Техники осуществления изменений второго порядка являются предметом части III этой книги.

## **ЧАСТЬ 3. РАЗРЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ**

### **7. ИЗМЕНЕНИЕ ВТОРОГО ПОРЯДКА**

*Выход - через дверь. Почему никто не воспользуется этим выходом?*

- КОНФУЦИЙ

*Какова ваша цель в философии? - показать мухе как избежать мухобойки.*

- ВИТГЕНШТЕЙН

Мифология умирает с трудом, и мифология изменений не исключение. С таким всепроникающим элементом бытия, как изменение, можно было бы ожидать, что его природа и способы осуществления должны быть весьма понятными. Но наиболее часто именно оно бывает наиболее трудным для понимания, и эта трудность, как известно, способствует формированию мифологий. Конечно, наша теория изменений - это ещё одна мифология, но нам кажется, что, перефразируя Оруэлла, некоторые мифологии менее мифологичны, чем другие. То есть, они работают лучше других в своих конкретных жизненных контекстах.

В ходе нашей работы с человеческими проблемами, по мере того как мы становились всё более неудовлетворёнными устоявшимися мифологиями и всё больше интересовались изучением изменений для себя, мы вскоре обнаружили то, чего следовало ожидать с самого начала: если кто-то и потрудился взглянуть на самый очевидный источник понимания изменений, то он не оставил письменных записей. Этот источник - спонтанные изменения, под которыми мы подразумеваем разрешение проблем, возникающих в обычной жизни без помощи экспертных знаний, сложных теорий или сосредоточенных усилий. Эта абсурдная ситуация во многом напоминала нам известное схоластическое исследование природы вещей: в XIII веке Парижский университет попытался ответить на

## 7. ИЗМЕНЕНИЕ ВТОРОГО ПОРЯДКА

вопрос, застынет ли нефть, оставленная снаружи холодной зимней ночью, путём поиска работ Аристотеля, а не путём изучения того, что в действительности будет делать настоящая нефть при таких обстоятельствах.

Когда всё это начало проясняться в наших Аристотелевских умах, мы стали тратить много времени на разговоры с людьми, которые, казалось, обладали некоторыми практическими знаниями в одной или более из следующих трёх областей: 1) феномен спонтанных изменений; 2) методы осуществления изменений, используемые людьми, менее обременёнными мифологией или другим профессиональным "опытом", чем мы сами; и 3) виды изменений, вызванные профессионалами, которые не учитываются и необъяснимы их профессиональными теориями. Таким образом, наши контакты включали в себя барменов, детективов магазинов, невротиков, внезапно выздоровевших, продавцов, консультантов по кредитам, учителей, пилотов авиалиний, полицейских, умеющих разрядить потенциально взрывоопасные ситуации, нескольких довольно симпатичных мошенников, неудачливых самоубийц, терапевтов вроде нас - и даже некоторых родителей. Идея казалась хорошей, но результаты были мизерные. Мы обнаружили то, что в ретроспективе кажется довольно очевидным, а именно, что талант к неортодоксальному решению проблем, похоже, идет рука об руку с неспособностью прояснить в своём уме, не говоря уже о других, природу мышления и действий, которые входят в успешные вмешательства. Наше следующее открытие заключалось в том, что мы сами применяли аналогичные методы изменения, и это наводило нас на мысль о том, что должна существовать некая совокупность неявных допущений, благодаря которым мы действовали. Для нас было обычным наблюдать за первым сеансом и, не обсуждая, самостоятельно прийти к одной и той же стратегии лечения - стратегии, которая сильно озадачивала частых посетителей нашего Центра. Пытаясь прояснить для них самих себя, мы обнаружили, что мы также, как ни странно, не можем сформулировать теоретическую основу наших выборов и действий<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> В конце концов мы поняли, что такое положение дел напрямую

Но даже при том, что наши информаторы не внесли непосредственного вклада в теорию изменений, их примеры часто были весьма полезны для подтверждения нашего подозрения о том, что спонтанные изменения часто далеки от того, что предполагается согласно существующей теории. Например:

В первый день своего пребывания в детском саду четырехлетняя девочка так расстроилась, что её мать была вынуждена остаться с ней до конца учебного дня. То же самое происходило каждый день. Ситуация вскоре превратилась в значительный стресс для всех, но все попытки решить проблему не удавались. Однажды утром мать не смогла отвести ребёнка в школу, и отец высадил её по дороге на работу. Девочка немного поплакала, но вскоре успокоилась. Когда на следующее утро мать снова отвела её в школу, рецидива не было; ребёнок оставался спокойным и проблема не повторялась<sup>1</sup>.

---

*связано с иерархической структурой языка, общения, обучения и т. д. Как мы указывали в Главе 1, для выражения или объяснения чего-либо требуется переход на один логический уровень выше от того, что должно быть выражено или объяснено. На одном и том же уровне не может быть никаких объяснений; необходимо использовать метаязык, но этот метаязык не обязательно доступен. Добиться изменений - это одно; сообщить об этом изменении - это нечто другое: прежде всего, проблема правильного логического ввода и создания адекватного метаязыка. В психотерапевтических исследованиях очень часто обнаруживается, что особенно одарённые и интуитивные терапевты думают, что знают, почему они делают то, что делают, но их объяснения просто не выдерживают критики. И, наоборот, многие одарённые писатели поражены и даже раздражены более глубокими значениями, которые другие отмечают в их произведениях. Таким образом, если первые полагают, что знают, но, по-видимому, не знают, то вторые, по-видимому, знают больше, чем они готовы признать, что возвращает нас к Лэйну: "Если я не знаю, что я не знаю, я думаю, что знаю; если я не знаю, что я знаю, то я думаю, что не знаю".*

<sup>1</sup> Возникает очевидный вопрос: "Что бы произошло, если бы

## 7. ИЗМЕНЕНИЕ ВТОРОГО ПОРЯДКА

---

Следующий пример - супружеская пара, которая занималась любовью всё реже и реже до тех пор, пока в течение нескольких месяцев, предшествовавших следующему инциденту, не прекратила половые сношения: они были в отпуске и провели ночь в доме друга. В комнате для гостей друга двуспальная кровать была отодвинута в угол и, таким образом, к ней можно было подойти только с одной стороны и с изножья, в то время как в их собственной спальне кровать касалась стены только изголовьем, и поэтому они могли ложиться каждый со своей стороны. Ночью мужу, лежавшему у стены, пришлось встать, он ударился боком о стену, потом сообразил, где находится, и стал перелезать через жену. Сделав это, он, по его собственным словам, "понял, что там есть что-то ценное", и они занялись сексом. Это каким-то образом сломало лёд, и их сексуальные отношения вернулись к адекватной частоте. Давайте не будем вдаваться здесь в *причины* этого изменения, а для нашего примера просто оценим тот факт, что изменение произошло в результате очень случайного и, по-видимому, незначительного события - конечно, такого, которое вряд ли было бы неотъемлемой частью профессиональной попытки решения проблемы.

---

*школьный психолог имел возможность приступить к работе над этой проблемой?" Во всяком случае, тогда была бы диагностирована школьная фобия, и, опираясь на профессиональную мифологию психолога, объектом терапии могли бы стать потребности ребёнка в зависимости, чрезмерная защищенность матери, симбиотические аспекты их отношений, супружеский конфликт между родителями, вызывающий проблему поведения ребёнка. Если бы в возрасте двадцати одного года дочь столкнулась с теми или иными эмоциональными трудностями, у неё уже была бы психиатрическая справка, доходящая до самого детства, и это, в свою очередь, определило бы её прогноз как худший, чем в противном случае. Конечно, на этот пример могут быть выдвинуты всевозможные возражения. Наиболее предсказуемым является циклический аргумент, что лёгкость, с которой произошло изменение, доказывает, что никакой "реальной" фобии здесь не было. Читатель, заинтересованный в этом аргументе, может обратиться к Зальцману (82).*

Третий пример - мужчина средних лет, холостой, ведущий довольно уединённую жизнь, усугубляемую агорафобией; его территория, свободная от тревог, постепенно сокращалась. В конце концов это не только мешало ему ходить на работу, но и грозило лишить его возможности посещать даже соседние магазины, от которых зависели его покупки еды и других предметов первой необходимости. В отчаянии он решил покончить с собой. Он планировал сесть в машину и поехать в сторону вершины горы, примерно в пятидесяти милях от дома, убеждённый, что после нескольких кварталов езды его беспокойство или сердечный приступ избавят его от страданий. Читатель может догадаться об остальном: он не только благополучно добрался до места назначения, но и впервые за много лет почувствовал себя свободным от беспокойства. Он был настолько заинтригован своим опытом, что хотел, чтобы о нём узнали, как о примере возможного решения для других, кто страдал от той же проблемы. И в конце концов он нашел психиатра, который интересовался спонтанной ремиссией и поэтому воспринял его всерьёз (3). Психиатр поддерживал с ним контакт в течение более пяти лет и таким образом смог установить, что этот человек не только не впал в свою фобию, но и помог ряду других фобиков с их проблемами.

Последний пример, другого масштаба: во время одного из многочисленных беспорядков девятнадцатого века в Париже командир армейского отряда получил приказ очистить городскую площадь, открыв огонь по *сброду*. Он приказал своим солдатам занять огневые позиции, направив ружья на толпу, и, когда наступила мёртвая тишина, выхватил шпагу и закричал во всю глотку: "Мадам, месье, мне приказано стрелять в *сброд*. Но так как я вижу перед собой множество честных, уважаемых граждан, я прошу их уйти, чтобы я мог спокойно пристрелить *сброд*". Через несколько минут площадь опустела.

Есть ли общий знаменатель для этих примеров? При поверхностном осмотре нет. В первых двух примерах фактор изменения представляется незначительным, случайным событием, в третьем - актом отчаяния, а в четвёртом - прекрасным образцом массовой психологии. Но если мы применим концепцию изменения

## 7. ИЗМЕНЕНИЕ ВТОРОГО ПОРЯДКА

---

второго порядка, эти, казалось бы, несопоставимые инциденты покажут свою близость. В каждом случае решительное действие применяется (сознательно или невольно) к предпринятому *решению*, а именно к тому, что делается для преодоления трудности, а не к *самой* трудности.:

1. Мать изо дня в день остаётся единственным "решением", позволяющим ей избежать истерики ребёнка. Несмотря на относительный успех, это типичное изменение первого порядка и оставляет общую проблему неизменной и неспособной к изменению. В этом процессе трудность адаптации ребёнка к детскому саду усугубляется "проблемой"; отсутствие матери в это утро также приводит к отсутствию избегающего поведения, и система реорганизуется в соответствии с новой предпосылкой.

2. Пара, по-видимому, начала сталкиваться с трудностями из-за рутинного характера своей сексуальной жизни. Их частота сексуальных контактов уменьшалась; они всё больше избегали друг друга; меньшая и меньшая частота беспокоила их и заставляла их заниматься тем же самым (т. е. ещё больше избегать). Ситуация, возникшая в комнате для гостей друга, вызвала изменение второго порядка, вмешавшись в их "решение", то есть в их модель взаимного избегания. Но это изменение не имело никакого отношения к тому, что традиционно считалось бы их "реальной" проблемой.

3. В случае агорафоба становится особенно очевидным, что его "решение" и есть его проблема. Когда, вопреки здравому смыслу, он перестаёт пытаться решить свою проблему, оставаясь в своём свободном от тревоги пространстве, это прекращение решения проблемы решает его проблему.

4. Офицер сталкивается с угрожающей толпой. В типичной манере изменения первого порядка у него есть инструкции противопоставить враждебности контрнаступление, причём в большей степени того же самого. Поскольку его люди вооружены, а толпа нет, то нет сомнений в том, что "больше того же самого" добьётся успеха. Но в более широком контексте это изменение не только не было бы изменением, оно ещё больше бы разожгло существующую суматоху. Своим вмешательством офицер производит изменение второго порядка - он выводит ситуацию за

рамки, в которых до этого момента находился и он, и толпа. Он *переопределяет* её таким образом, чтобы она была приемлема для всех участников, и с помощью этого переопределения можно безопасно отказаться как от первоначальной угрозы, так и от её угрожающего "решения".

Давайте вспомним, что мы до сих пор смогли узнать об изменении второго порядка:

a. Изменение второго порядка применяется к тому, что в перспективе изменения первого порядка кажется решением, потому что в перспективе изменения второго порядка это "решение" обнаруживает себя как краеугольный камень проблемы, решение которой предпринимается.

b. В то время как изменение первого порядка всегда кажется основанным на здравом смысле (например, принцип "больше того же самого"), изменение второго порядка обычно кажется странным, неожиданным и необычным; в процессе изменения есть озадачивающий, парадоксальный элемент.

c. Применение методов изменения второго порядка к "решению" означает, что ситуация рассматривается здесь и сейчас. Эти методы имеют дело с последствиями, а не с их предполагаемыми причинами; решающий вопрос - *что?* а не *почему?*

d. Использование техник изменения второго порядка выводит ситуацию из парадоксальной ловушки, созданной саморефлексивностью предпринятого решения, и помещает её в другие рамки (как это буквально делается при решении задачи с девятью точками).

Что касается этих четырёх принципов, то о первом сказано достаточно; Часть II этой книги посвящена ему во всей его полноте. Второй принцип - необычность изменений второго порядка - рассматривается в Главе 2. Третий принцип - тот, который, по крайней мере в нашем опыте, наиболее сильно отвергается теми, кто профессионально занимается осуществлением изменений; теперь его необходимо рассмотреть более подробно.

## 7. ИЗМЕНЕНИЕ ВТОРОГО ПОРЯДКА

---

Вопрос *почему?* всегда играл центральную, практически догматическую роль в истории науки. В конце концов, наука должна заниматься объяснениями. Теперь рассмотрим предложение: "Мы не компетентны объяснять, *почему* научное мышление рассматривает объяснение как предварительное условие для изменения, но нет никаких сомнений в том, *что* это так". Это утверждение касается как рассматриваемого принципа, так и его примера. Осознание *факта*, что вопрос *почему?* часто задаётся, и что он определяет научные процедуры и их результаты, не основано на действительном объяснении того, *почему* его спрашивают. То есть мы можем воспринимать ситуацию такой, какая она есть здесь и сейчас, никогда не понимая, почему она должна быть такой, и, несмотря на наше незнание её происхождения и эволюции, мы можем что-то сделать с ней (или в связи с ней). Делая это, мы спрашиваем *что?*, то есть, какова ситуация, что происходит здесь и сейчас<sup>1</sup>? Однако миф о том, что для решения проблемы сначала нужно понять её причины, настолько глубоко укоренился в научном мышлении, что любая попытка решить проблему только с точки зрения её нынешней структуры и последствий считается верхом поверхностности. Однако, утверждая этот принцип в рамках нашей теории изменений, мы оказываемся в хорошей компании. Это конечно не наше открытие. Всё, что мы можем утверждать, это то, что мы наткнулись на него в ходе нашей работы. Только постепенно мы осознали, что это было уже высказано раньше, хотя и в разных контекстах.

Один из источников - Витгенштейн, работы которого мы уже упоминали. В своих "*Философских исследованиях*" он очень решительно выступает против объяснений и их пределов. "Объяснения где-то заканчиваются. Но что означает слово "пять"? Значение здесь вообще не имеет смысла, только то, как слово "пять" употребляется" (106), - утверждает он первоначально. А затем в той

---

<sup>1</sup> Удивительно, как редко серьёзно задаётся вопрос *что?* Вместо этого либо природа ситуации принимается вполне очевидной, либо она описывается и объясняется главным образом в терминах "*почему?*" со ссылкой на происхождение, причины, мотивы и т. д., но не в связи с событиями, наблюдаемыми здесь и сейчас.

же работе возвращается к этой теме в формулировке, которая выходит далеко за рамки абстракций философии языка на территорию, которая кажется очень знакомой: "Часто случается, что мы осознаём только важные *факты*, если мы подавляем вопрос "*почему?*"; а потом в ходе наших исследований эти факты приводят нас к ответу" (109). Для позднего Витгенштейна сомнительным становится сам вопрос "*почему?*" Эта идея имеет большое сходство с нашими исследованиями изменений, и он затронул её в своем самом важном раннем труде "*Логико-философский трактат*": "Мы чувствуем, что даже если ответить на *все возможные* научные вопросы, проблемы жизни всё ещё не будут затронуты вообще. Конечно, тогда не остаётся никаких вопросов, и именно это и есть ответ. Решение проблемы жизни видится в исчезновении этой проблемы" (103).

Мы должны очень кратко упомянуть математику. Она тоже не спрашивает *почему?* и всё же представляет собой королевский путь к глубокому анализу и творческим решениям. Математические утверждения лучше всего понимать как взаимосвязанные элементы внутри системы. Понимание их происхождения или причин не требуется для понимания их значения и может даже вводить в заблуждение.

Другой областью, в которой причинные объяснения или вопросы значения играют очень подчинённую роль, является кибернетика. Хочется ещё раз процитировать Эшби по общему вопросу изменения и концепции преобразований в частности: "Обратите внимание, что преобразование определяется не какой-либо ссылкой на то, чем оно является "на самом деле", ни ссылкой на какую-либо физическую причину изменения, а предоставлением набора операндов и утверждением того, что каждый из них является изменяемым. Трансформация связана с тем, *что* происходит, а не с тем, *почему* это происходит" (12).

И наконец, переходя от абстрактного к конкретному, мы находим поддержку *что?* вместо *почему?*, основываясь на наблюдении, анализе и действиях в том, что можно условно назвать подходом Чёрного Ящика в электронике. Термин, который возник во время Второй мировой войны, применялся к процедуре,

## 7. ИЗМЕНЕНИЕ ВТОРОГО ПОРЯДКА

---

осуществлявшейся при осмотре захваченного электронного оборудования противника, которое не могло быть открыто из-за возможности уничтожения внутреннего аккумулятора. В этих случаях исследователи просто применяли различные формы входа в "ящик" и измеряли её выход. Таким образом, они могли выяснить, *что* делает эта часть оборудования, не обязательно выясняя, *почему*. В настоящее время это понятие более широко применяется к изучению электронных схем, структура которых настолько сложна (хотя всё же гораздо менее сложна, чем мозг), что целесообразнее изучать только его отношения ввода-вывода, чем "реальную" природу устройства.

Как уже упоминалось, сопротивление обесцениванию "*почему*" в пользу "*что*" кажется главным в изучении человеческого поведения. Что, как обычно спрашивают, может говорить о неоспоримости того факта, что нынешнее поведение человека является результатом его переживаний в прошлом? Как вмешательство, оставляющее нетронутыми прошлые причины, может иметь какой-либо длительный эффект в настоящем? Но именно эти предположения наиболее явно противоречат изучению реальных - особенно спонтанных - изменений. Повседневный, а не только клинический опыт показывает и то, что могут быть изменения без неожиданного осознания (инсайта), и то, что очень немногие поведенческие или социальные изменения сопровождаются, не говоря уже о том, что им предшествует, пониманием превратностей их генезиса. Возможно, например, что причина бессонницы коренится в прошлом: усталая, нервная мать человека обычно кричала ему, чтобы он спал и не беспокоил её. Но хотя такого рода открытие может дать правдоподобное, а иногда и очень сложное *объяснение* проблемы, оно обычно ничего не дает для её *решения*<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Такие эмпирические выводы не противоречат общим соображениям, если они продуманы вплоть до логических заключений. Есть две возможности:

- 1) Причинное значение прошлого - всего лишь увлекательный, но неточный миф. В этом случае единственный вопрос является прагматичным: как можно наиболее эффективно

Мы находим, что при преднамеренном вмешательстве в человеческие проблемы наиболее прагматичным подходом является не вопрос "почему?", а вопрос "что?"; то есть, что делается здесь и сейчас, чтобы закрепить проблему, и что можно сделать здесь и сейчас, чтобы произвести изменения? С этой точки зрения наиболее существенным различием между адекватным функционированием и дисфункцией является степень, в которой система (индивид, семья, общество и т. д.) либо способна генерировать изменения сама по себе, либо будет захвачена Игрой Без Конца. Мы уже видели, что в последнем случае попытка решения является проблемой. Теперь мы можем также понять, что поиск причин в прошлом является лишь одним из таких обречённых на провал "решений". В психотерапии миф о том, что знание этого "почему" является предпосылкой для изменения, разрушает её собственную цель. Поиск причин - терапевтом, пациентом или обоими - может привести только к ещё большему числу таких же поисков, если полученный таким образом инсайт ещё недостаточно "глубок", чтобы вызвать изменения через

- 
- произвести желательное изменение нынешнего поведения?*
- 2) *Существует случайная связь между прошлым и настоящим поведением. Но поскольку прошлые события, очевидно, неизменны, мы либо вынуждены отказаться от всякой надежды на то, что изменения возможны, либо должны допустить, что - по крайней мере в некоторых существенных отношениях - прошлое влияет на настоящее только посредством нынешней интерпретации человеком частичного опыта. Если это так, то значение прошлого становится вопросом не "истины" и "реальности", а рассмотрения его здесь и сейчас предпочтительнее других вариантов анализа. Следовательно, нет никакой убедительной причины приписывать прошлому первичность или причинность по отношению к настоящему. А это означает, что переосмысление прошлого - просто один из многих способов возможного влияния на настоящее поведение. В этом случае мы возвращаемся к единственному значимому вопросу, то есть к прагматическому. Каким образом желательное изменение нынешнего поведения может быть произведено наиболее эффективно?*

## 7. ИЗМЕНЕНИЕ ВТОРОГО ПОРЯДКА

---

инсайт. Но ни девочка, идущая в детский сад, ни её родители не приобрели и даже не нуждались в понимании проблемы, которая у них была какое-то время. Точно также спонтанная ремиссия агорафобии происходила без какого-либо понимания происхождения и значения симптома ни до, ни во время, ни после изменения; и, по-видимому, этот человек никогда не приходил к более глубокому пониманию теоретической природы помощи, которую он тогда был способен оказать своим товарищам по несчастью.

Теперь мы можем сформулировать некоторые первые практические примеры изменений второго порядка. Вернёмся ещё раз к человеку из примера с бессонницей: мы уже упоминали, как он стал пациентом, неправильно справляясь с повседневными трудностями, и как это неправильное обращение привело его к навязанному самому себе парадоксу "Будь спонтанным!". Многим из этих страдальцев довольно быстро может помочь какое-нибудь, казалось бы, абсурдное, парадоксальное предписание, например, лежать в постели и не закрывать глаза, пока они не заснут. Очевидно, что такое вмешательство не приводит к выяснению источника бессонницы, а приводит к изменению на *метауровне*, где контрпродуктивные попытки решить проблему бессонницы создали свой парадокс "Будь спонтанным!" (и где он закрепляется дополнительно лекарствами и всевозможными "здравыми" мерами). Если бессонница не является искусством самогипноза (в этом случае она, вероятно, не была бы бессонницей), человек не может *не* хотеть заснуть, так же как невозможно *не* думать о данной вещи сознательно, и эта умственная деятельность парадоксальным образом препятствует сну. Таким образом, цель вмешательства в изменение второго порядка состоит в том, чтобы помешать ему заставить себя заснуть, а не в том, чтобы, как подсказывает здравый смысл, заставить его заснуть.

Или рассмотрим пример фобика, который не может войти в переполненный, ярко освещённый универмаг из-за страха упасть в обморок или задохнуться. Поначалу он мог испытывать лишь временное недомогание, случайную гипогликемию или головокружение, когда входил в магазин. Но когда через несколько дней он собирался снова войти в магазин, воспоминание об этом инциденте, возможно, было ещё свежо, и он, вероятно, "взял себя в

руки”, чтобы подготовиться к возможному повторению первоначальной паники; в результате паника быстро ударила снова. Понятно, что такой человек ощущает себя во власти внутренних сил такой ошеломляющей спонтанности, что его единственной защитой кажется полное избегание ситуации, вероятно, сопровождающееся регулярным употреблением транквилизаторов. Но избегание не только не является решением, оно не только закрепляет условия, против которых оно используется. Оно - проблема, и человек пойман в ловушку парадокса. Ему может помочь навязывание контрпарадокса, например, указание войти в магазин и намеренно упасть в обморок, независимо от того, действительно ли его тревога в этот момент подавляет его или нет. Поскольку для этого он должен быть в какой-то мере йогом, его можно научить заходить в магазин так далеко, как он захочет, но обязательно останавливаться в ярде от того места, где его охватит беспокойство<sup>1</sup>. В любом случае вмешательство направлено на попытку решения, и тогда может произойти изменение<sup>2</sup>. Точно так же - хотя пока никто не может представить никаких доказательств этого - справедливо предположить, что легализация марихуаны (чьи негативные последствия не являются определёнными, но, вероятно, не хуже, чем у многих других широко используемых наркотиков) может не только уменьшить её использование, но и устранить почти в одночасье сложные и контрпродуктивные последствия её правового подавления, которое, по мнению многих экспертов, превратилось в лекарство, которое хуже, чем болезнь.

---

<sup>1</sup> Мы хотим лишь мимоходом упомянуть, что пациенты не только принимают такие абсурдные и часто диковинные предписания поведения, но часто делают это с широкой улыбкой, как будто каким-то образом они уловили по существу юмористическую - но, конечно, глубоко серьёзную - природу парадокса.

<sup>2</sup> Это может показаться несколько надуманным сравнением, но избегающее поведение фобика, по существу, аналогично запрещению порнографии: оба делают "проблему" из трудности, и в обоих случаях "проблема" исчезает вместе с "решением".

## 7. ИЗМЕНЕНИЕ ВТОРОГО ПОРЯДКА

---

Неуловимый межличностный феномен доверия является ещё одним примером техники, с помощью которой можно применять изменения второго порядка. Например, идеальное отношение освободившегося из заключения на испытательный срок к своему офицеру по надзору должно быть отношением полного доверия, поскольку, опять же, в идеале, офицер по надзору должен быть его помощником, и для выполнения своей функции он должен точно знать, какую жизнь ведёт его подопечный. Но они оба слишком хорошо знают, что надзиратель также представляет власть государства и, следовательно, не имеет другого выбора, кроме как сообщить об испытуемом в случае, если последний нарушит какое-либо из условий его условного освобождения. Если это так, то вряд ли такое обстоятельство создаст хоть малейшее доверие, если офицер скажет своему подопечному: "Вы должны доверять мне". Очевидно, доверие - это нечто спонтанное, чего нельзя ни получить, ни произвести по требованию. При обучении сотрудников службы по надзору за условно освобождёнными использованием парадоксальных методов решения проблем мы нашли очень полезным, когда сотрудник службы надзора говорит своему подопечному: "Вы никогда не должны полностью доверять мне или рассказывать мне всё". Читатель легко увидит сходство между его предписанием и утверждением Эпименида или утверждением софиста, что он вступил в царство, чтобы быть повешенным, за исключением того, что в этом случае результатом является не бесконечный регресс утверждения и отрицания, а прагматическое разрешение безнадежно парадоксального положения дел. Заявление надзирателя делает его заслуживающим доверия в той мере, в какой он объявил себя ненадежным, и закладывает основу для работоспособных отношений.

Другой вариант темы доверия и проблемы, вызванной неправильным обращением с трудностями, можно найти в мемуарах Хрущева (возможно, недостоверных), где он описывает отступничество дочери Сталина. После того, как он пожаловался, как неправильно было для неё убежать на Запад, Хрущёв указывает на другую сторону истории:

«Она совершила какую-то глупость, но со Светланкой тоже поступили глупо - глупо и грубо. Очевидно, после похорон мужа она отправилась в наше посольство в Нью-Дели. Бенедиктов был там

нашим послом. Я знал его. Он очень прямолинейный человек. Светлана сказала, что хочет остаться в Индии на несколько месяцев, но Бенедиктов посоветовал ей немедленно вернуться в Советский Союз. Это было глупо с его стороны. Когда советский посол рекомендует гражданину Советского Союза немедленно вернуться домой, это вызывает у него подозрения. Особенно хорошо Светлана знала наши привычки в этом отношении. Она поняла, что ей не доверяют».

И тогда Хрущёв показывает, что он хорошо знает, как решать такие проблемы доверия парадоксальным образом:

«Что я должен был делать? Я убеждён, что если бы с ней обращались иначе, то этого прискорбного эпизода никогда бы не случилось: когда Светлана пришла в посольство и сказала, что ей нужно два-три месяца пробыть в Индии, ей должны были сказать: "Светлана Иосифовна, почему только три месяца? Получите визу на год, два или даже три года. Вы можете получить визу и жить здесь. Затем, когда вы будете готовы, вы можете вернуться в Советский Союз". Если бы ей предоставили свободу выбора, её боевой дух был бы поднят. Они должны были показать ей, что ей доверяют... А что, если бы мы поступили так, как я думаю, и Светлана до сих пор не вернулась домой из Индии? Что ж, это было бы очень плохо, но не хуже того, что случилось» (56).

Все эти примеры имеют одинаковую структуру: событие (*a*) вот-вот произойдёт, но *a* нежелательно. Здравый смысл предполагает его предотвращение или расторжение посредством взаимного или противоположного, т. е. *не-a* (в соответствии с групповым свойством *d*), но это просто привело бы к "решению" об изменении первого порядка. До тех пор, пока решение находится в пределах этой дихотомии *a* и *не-a*, ищущий пойман в иллюзию альтернатив (99), и он остаётся пойманным, выбирает ли он ту или иную альтернативу. Именно эта неоспоримая иллюзия, что человек *должен* сделать выбор между *a* и *не-a*, что нет другого выхода из дилеммы, которая закрепляет дилемму и ослепляет нас относительно решения, которое доступно всегда, но которое противоречит здравому смыслу. С другой стороны, формула изменения второго порядка - "*не a*, но также и *не не-a*". Это старый принцип, который был, например,

## 7. ИЗМЕНЕНИЕ ВТОРОГО ПОРЯДКА

---

продемонстрирован мастером Дзэн Тай-Хуэем, когда он показал своим монахам палку и сказал: "Если вы назовёте это палкой, вы подтвердите это; если вы не назовёте это палкой, вы будете отрицать это. Помимо утверждения и отрицания, как бы вы это назвали?" Это - типичный дзэнский *коан*, предназначенный для того, чтобы вытолкнуть ум из ловушки утверждения и отрицания и совершить квантовый скачок на следующий более высокий логический уровень, называемый *самори* (*satori*). Возможно именно это имел в виду Святой Лука, когда писал: "Всякий, кто будет искать спасения своей жизни, потеряет её; и кто потеряет жизнь свою, тот сохранит её". Философски тот же принцип лежит в основе гегелевской диалектики с её акцентом на процессе, который движется от колебания между тезисом и антитезисом к синтезу, выходящему за пределы этой дихотомии. Выход из бутылки мухи, чтобы вернуться к афоризму Витгенштейна (108), - через наименее очевидное отверстие. На поэтическом уровне мы находим особенно ясный пример этого принципа в рассказе Чосера о жене Бата: молодой рыцарь оказывается во всё ухудшающихся затруднениях в результате необходимости снова и снова выбирать между двумя неприемлемыми альтернативами, пока он, наконец, не решит не выбирать, то есть *отвергнуть сам выбор*. Поэтому рыцарь находит выход из бутылки и достигает изменения второго порядка, переключаясь на следующий - более высокий логический уровень; вместо того, чтобы продолжать выбирать одну альтернативу (то есть одного члена класса альтернатив) как меньшее зло, он в конечном счете ставит под сомнение и отвергает всю идею о том, что он *должен* выбирать, и тем самым имеет дело с классом (все альтернативы), а не только с одним членом (95).

В этом суть изменений второго порядка.

Самое удивительное в решении такого рода проблем то, что оно возможно даже - или особенно - там, где конкретные факты ситуации неизменны. Чтобы проиллюстрировать это, мы должны теперь обратиться к четвёртому принципу изменения второго порядка, упомянутому ранее, а именно к технике *рефрейминга*.

## 8. ДЕЛИКАТНОЕ ИСКУССТВО РЕФРЕЙМИНГА

*ВОПРОС: В чём разница между оптимистом и пессимистом?*

*ОТВЕТ: Оптимист говорит о стакане, что он наполовину полон; пессимист говорит о том же стакане, что он наполовину пуст.*

- АНОНИМ

*Жизнь имеет смысл, и кто может сомневаться в этом, если у вас нет никаких сомнений.*

- ПИТЕР ХЕЙН

"Сегодня суббота, праздник для всех мальчиков, кроме Тома Сойлера, приговорённого к покраске тридцати ярдов дощатого забора высотой в девять футов. Жизнь кажется ему пустой, а существование - бременем. Не только работа кажется ему невыносимой, но особенно мысль о том, что все мальчишки придут и будут смеяться над ним за то, что ему приходится работать. «В этот мрачный и безнадёжный момент, - пишет Марк Твен, - его осеняет вдохновение! Не что иное, как великое, великолепное вдохновение. Вскоре появляется мальчик, тот самый мальчик, которого он больше всего боялся:

- Привет, старина, тебе на работу, да?

- Да это же ты, Бен! А я и не заметил.

- Послушай, я иду плавать, правда. Разве ты не хотел бы? Но, конечно, ты бы лучше поработал, не так ли? Конечно, ты бы этим занялся!

Том посмотрел на мальчика и сказал:

- Что ты называешь работой?

- А разве это не работа?

Том вернулся к покраске и небрежно ответил:

- Ну, может, так оно и есть, а может, и нет. Всё, что я знаю, это то, что она подходит Тому Сойлера.

## 8. ДЕЛИКАТНОЕ ИСКУССТВО РЕФРЕЙМИНГА

---

- Да ладно, неужели ты хочешь сказать, что тебе это *нравится*?  
- Кисть продолжала двигаться.

- Нравится? Не понимаю, почему мне это не нравится. Есть ли у мальчика шанс покрасить забор днём?"

*Дело представилось в новом свете.* Бен перестал грызть яблоко. Том изящно водил кистью взад и вперёд - отступал назад, чтобы увидеть результат - добавлял то тут, то там штрихи, снова критиковал результат. Бен следил за каждым движением, становясь всё более и более заинтересованным, всё более и более поглощённым.

Наконец он сказал:

- Скажи, Том. Ты позволишь *мне* покрасить немного.

К середине дня забор покрыт тремя слоями краски, и Том буквально купается в богатстве: один мальчик за другим расстаются со своими ценностями ради привилегии покрасить часть забора. Том преуспел в *переосмыслении* тяжёлой работы как удовольствия, за которое приходится платить, и его друзья последовали за этим изменением его определения реальности».

Во французском фильме "*Карнавал во Фландрии*" непобедимые испанские войска наступают на небольшую, но процветающую фламандскую деревню. Испанский эмиссар приезжает и передаёт собравшимся бюргерам приказ сдать деревню, или она будет разграблена и уничтожена. Затем он уходит, не дожидаясь ответа. Бюргеры в ужасе, понимая, что ни они, ни их оборона не могут противостоять вторгшейся армии. И всё же, есть только один разумный выход - защитить свою деревню, насколько это возможно, вместо того, чтобы сдать её пресловутым испанским войскам и беспомощно наблюдать, как их женщин насилуют, и грабят их богатство. Таким образом, они попадают в типичную иллюзию альтернатив и не могут увидеть менее катастрофического решения.

Но женщины придумывают совсем другой, скорее "безумный" план, который полностью переопределяет ситуацию: мужчины "убегут" из деревни, "бросив" женщин на произвол судьбы; не будет ни борьбы, ни капитуляции, так как не будет и мужчин, чтобы

сделать то же самое. Там будет только деревня беспомощных женщин, нуждающихся в защите храбрых солдат - ситуация, которая вряд ли может быть более привлекательной для пресловутой галантности испанцев.

На самом деле, оказавшись тепло встреченными женщинами, поведение "завоевательных сил" намного превосходит скромные ожидания жителей деревни; они оказывают женщинам доблестную защиту и уважение, хотя и в сочетании со многими галантными любовными приключениями (которые вовсе не к неудовольствию дам). Так как испанцам приходится продолжать своё продвижение на север, они сентиментально неохотно покидают своих очаровательных хозяек и в благодарность за столь восхитительное и цивилизованное гостеприимство дарят деревне огромные подарки.

А теперь пример из нашей работы: по причинам, не имеющим отношения к нашей презентации, человеку с очень сильным заиканием не оставалось ничего другого, как попытаться счастья в качестве продавца. Вполне понятно, что это усилило его пожизненное беспокойство по поводу дефекта речи. Ситуация была переформулирована для него следующим образом: продавцов обычно не любят за их ловкие, умные способы уговорить людей купить то, что они не хотят. Конечно, он знал, что коммивояжёры обучены вести почти непрерывные разговоры о продажах, но испытывал ли он когда-нибудь на самом деле, как раздражает быть подвергнутым этому настойчивому, почти оскорбительному шквалу слов? С другой стороны, замечал ли он когда-нибудь, как внимательно и терпеливо люди слушают человека с таким недостатком, как у него? Мог ли он представить себе невероятную разницу между обычными быстрыми, напряжёнными разговорами о продажах и тем, как он будет общаться в той же ситуации? Думал ли он когда-нибудь о том, каким необычным преимуществом может стать его недостаток в новой профессии? По мере того как он постепенно начинал видеть свою проблему в этой совершенно новой - и, на первый взгляд, почти смехотворной - перспективе, ему было особенно велено поддерживать высокий уровень заикания, даже если в ходе работы по совершенно неизвестным ему причинам он начнёт чувствовать себя немного более непринужденно и, следовательно,

## 8. ДЕЛИКАТНОЕ ИСКУССТВО РЕФРЕЙМИНГА

---

будет всё менее и менее вероятно заикаться спонтанно.

Таким образом, рефрейминг означает изменение концептуальной и/или эмоциональной установки или точки зрения, по отношению к которой переживается та или иная ситуация, и помещение её в другую структуру, которая одинаково хорошо или даже лучше соответствует "фактам" той же конкретной ситуации, и тем самым изменяет весь её смысл<sup>1</sup>. Механизм, о котором здесь идёт речь, не сразу очевиден, особенно если иметь в виду, что есть изменения, в то время как сама ситуация может оставаться совершенно неизменной и даже неспособной к изменению. В результате рефрейминга меняется смысл, приписываемый ситуации, а следовательно, и её последствия, но не конкретные факты. Или, как выразился философ Эпиктет ещё в первом веке нашей эры: "Нас беспокоят не сами вещи, а наши мнения об этих вещах"<sup>2</sup>. Слово "об" в этой цитате напоминает нам, что любое мнение (или взгляд, приписывание значения и тому подобное) является *мета* для объекта этого мнения или взгляда и, следовательно, следующего более высокого логического уровня. С точки зрения Теории Логических Типов этот факт кажется достаточно очевидным, но применительно к человеческому поведению и человеческим проблемам он открывает настоящий ящик Пандоры относительно широко используемой и

---

<sup>1</sup> *Рефрейминг играет важную роль в юморе, за исключением второго кадра, обычно вводимого для кульминации, и является ужасно нелогичным, что неожиданно придаёт всей истории смешной уклон. (Как уже упоминалось, Кестлер (59) много писал на эту тему. Старая шутка, иллюстрирующая эту технику, восходит к 1878 году, когда Австро-Венгрия оккупировала Боснию против воли боснийцев, которые вскоре начали проявлять своё недовольство, стреляя в австрийских чиновников. Ситуация настолько ухудшилась, что, согласно одной неправдивой истории, в Вене был разработан драконовский закон, который гласил: за стрельбу в Министра внутренних дел: два года каторжных работ; за стрельбу в Министра иностранных дел: три года каторжных работ; за стрельбу в Военного Министра: четыре года каторжных работ. В премьер-министра вообще нельзя стрелять.*

<sup>2</sup> *Или, цитируя Шекспира: "Вещи сами по себе - ни хорошие, ни плохие, таковыми их делает наше мышление".*

обычно неоспоримой концепции "адаптации к реальности" как критерия нормальности. К какой реальности приспособлен предположительно нормальный человек?

Попытка исчерпывающего ответа на этот вопрос вышла бы за рамки цели данной книги, поскольку привела бы к глубоким философским и лингвистическим проблемам. Поэтому мы обойдём этот вопрос стороной и просто будем утверждать, что, когда понятие реальности упоминается в психиатрическом дискурсе, это редко является реальностью вещи *как таковой*, то есть её основных свойств, если таковые существуют, или даже того, что просто наблюдаемо, хотя это и является *мнимым* субъектом. Скорее, "реальность" относится к "мнениям" в смысле Эпиктета, или, как мы предпочли бы выразиться, к значению<sup>1</sup> и ценности, приписываемым исследуемому феномену. Это далеко от упрощённого, но широко распространённого предположения, что где-то "там" существует объективная реальность, и что здравомыслящие люди осознают её лучше, чем сумасшедшие. Поразмыслив, становится очевидным, что всё реально только в той мере, в какой оно соответствует *определению* реальности - а таких определений множество<sup>2</sup>. Будем использовать полезное упрощение: реальное - *это* то, что достаточно большое количество людей согласилось *назвать* реальным<sup>3</sup> - за

---

<sup>1</sup> Такой "смысл" - это вопрос не только интеллектуального, объективного понимания, но и всего личного значения рассматриваемой ситуации.

<sup>2</sup> Конечно, это никоим образом не ограничивается людьми. "Территория, например, не может существовать в природе", - пишет Ардри, - "Она существует в сознании животного" (7).

<sup>3</sup> Например, реальность банкноты заключается не в том, что она представляет собой прямоугольный лист бумаги с определённой маркировкой, а скорее в межличностном соглашении о том, что она должна иметь определённую ценность. Об интригующем примере Бейтсону (21) сообщили жители одного прибрежного района Новой Гвинеи, которые используют деньги-ракушки для небольших повседневных покупок, и тяжёлые жернова в форме камней для крупных сделок. Однажды такой камень перевозили из одной деревни в другую через устье реки, когда лодка

## 8. ДЕЛИКАТНОЕ ИСКУССТВО РЕФРЕЙМИНГА

---

исключением того, что этот факт обычно забывается; согласованное определение материализуется (то есть делается "вещью" в своём собственном праве) и в конечном итоге переживается как та объективная реальность "где-то там"<sup>1</sup>, которую, по-видимому, только безумец может не видеть. Конечно, существуют степени материализации: есть много ситуаций, которые большинство людей сочтут "действительно" опасными и, следовательно, их следует избегать, но даже в этих крайних случаях мы находим исключения. В конце концов, есть люди, которые сознательно ищут своей смерти, или которые *хотят* быть съеденными львами, или которые являются убеждёнными мазохистами, - и эти люди, очевидно, определили реальность очень своеобразными способами, которые для них реальны.

Рефрейминг действует на уровне *метареальности*, где, как мы уже пытались указать, могут происходить изменения, даже если объективные обстоятельства ситуации находятся вне человеческого контроля. Опять же, Теория Логических Типов позволяет нам

---

*опрокинулась в бурном прибое, и "деньги" навсегда исчезли в глубокой воде. Так как камень был известен всем заинтересованным лицам, он продолжал использоваться в качестве законного платёжного средства во многих последующих сделках, хотя, строго говоря, его реальность теперь существовала только в умах большой группы людей.*

*Этот процесс сначала "создания" реальности, а затем "забывания" о том, что она есть наше собственное творение, и переживания её как совершенно независимой от нас, был уже известен Канту и Шопенгауэру. "В этом смысл великого учения Канта, - пишет Шопенгауэр в "Воле в природе", - "что телеология [изучение доказательств замысла и цели в природе] вводится в природу только разумом, который, таким образом, дивится чуду, что он сам себя создал в первую очередь. Это - (если я могу объяснить столь возвышенный вопрос тривиальным сравнением) то же самое, как если бы интеллект был поражён, обнаружив, что все числа, кратные девяти, снова дают девять, когда их единичные цифры складываются вместе, или число, чьи единичные цифры снова складываются в девять; и всё же он сам подготовил это чудо в десятичной системе счисления" (84).*

концептуализировать это более строго: как мы видели, классы являются исчерпывающими наборами сущностей (членов), которые имеют общие для всех них специфические характеристики. Но принадлежность к определённому классу очень редко бывает исключительной. Одна и та же сущность обычно может быть понята как член различных классов. Поскольку классы сами по себе не являются осязаемыми объектами, а являются понятиями и, следовательно, конструктами нашего сознания, присвоение объекта данному классу изучается или является результатом выбора и никоим образом не является окончательной, неизменной истиной. Истина, как заметил Сант-Экзюпери, - это не то, что мы открываем, а то, что мы создаём. Красный деревянный куб можно рассматривать как член класса всех красных предметов, класса кубов, класса деревянных предметов, класса детских игрушек и т. д.<sup>1</sup>.

Более того, в смысле Эпиктета дальнейшая классовая принадлежность любого объекта определяется теми "мнениями", которые мы о нём имеем, то есть тем значением и ценностью, которые мы ему приписываем. Какие из этих атрибутов членства рассматриваются, игнорируются, предпочитают, каких опасаются и

---

<sup>1</sup> Премак А. и Премак Д. представили очень интересное экспериментальное доказательство интуитивно правдоподобного предположения, что животные также упорядочивают свой мир по членам и классам и, следовательно, способны различать один от другого. Их шимпанзе Сара проявила эту способность в замечательной степени: "... шимпанзе научили сортировать картинки по классам: .. одушевлённые и неодушевлённые, старые и молодые, мужские и женские. Более того, животное может классифицировать один и тот же предмет по-разному в зависимости от предлагаемых альтернатив. Арбуз классифицируется как фрукт в одном наборе альтернатив, как еда в другом наборе и как большой в третьем наборе. На основе этих продемонстрированных концептуальных способностей мы предположили, что шимпанзе можно обучить не только названиям конкретных членов класса, но и названиям самих классов (79)". Дальнейшие эксперименты подтвердили правильность этого предположения.

## 8. ДЕЛИКАТНОЕ ИСКУССТВО РЕФРЕЙМИНГА

---

т. д., во многом - это результат выбора и обстоятельств. Но как только что-то рассматривается как имеющее определённый смысл или ценность, очень трудно увидеть что-то то же самое с точки зрения его принадлежности к другому, такому же действительному классу. Например, большинство людей ненавидят конину, но некоторым она нравится. В любом случае это одно и то же, конина, но её значение и ценность, её классовая принадлежность очень различны для двух типов людей. Только в результате резко изменившихся обстоятельств (война, голод и т. д.) конина может изменить свою метареальность и станет деликатесом, в том числе и для тех, кто при нормальных обстоятельствах содрогается при мысли о том, чтобы её есть.

Читатель, который имел терпение следовать за нами через эти довольно утомительные рассуждения, теперь увидит их значение для рефрейминга как метода достижения изменений второго порядка: в самых абстрактных терминах рефрейминг означает изменение акцента с одного классового членства объекта <sup>8)</sup> на другое, равноценное классовое членство, или, особенно важно, введение такого нового классового членства в концептуализацию всего того, что рассматривается. Если, опять же, мы будем сопротивляться традиционному искушению спросить, *почему* это должно быть так, мы можем увидеть, *что* вовлечено в рефрейминг:

1. Наш опыт познания мира основан на категоризации объектов нашего восприятия в классы. Эти классы являются ментальными конструкциями и, следовательно, имеют совершенно иной порядок реальности, чем сами объекты. Классы формируются не только на основе физических свойств объектов, а в особенности на основе их значения и ценности для нас.

2. Как только объект концептуализируется как член данного класса, чрезвычайно трудно увидеть его принадлежащим также и к другому классу. Это классовое членство объекта называется его "реальностью"; поэтому всякий, кто видит в нём члена другого класса, должен быть сумасшедшим или плохим. Более того, из этого упрощённого допущения следует другое, не менее упрощённое, а именно, что придерживаться такого взгляда на реальность не только разумно, но и "честно", "достоверно". "Я не могу играть в игры" - это

обычный ответ людей, которые играют в игру, не играя в игру, когда сталкиваются с возможностью увидеть альтернативное членство в классе.

3. Рефрейминг становится таким эффективным инструментом изменений, потому что, как только мы осознаём альтернативную классовую принадлежность, мы не можем так легко вернуться к ловушке и страданиям прежнего взгляда на "реальность". Как только кто-то объяснил нам решение проблемы с девятью точками, почти невозможно вернуться к нашей прежней беспомощности и особенно к нашей первоначальной безнадёжности в отношении возможности решения.

Кажется, что первым, кто обратил на это внимание - хотя и в контексте игр и осознания правил - снова был Витгенштейн. В своих "*Замечаниях об основах математики*" он пишет:

«Предположим, ... что игра такова, что тот, кто начинает, всегда может выиграть с помощью определённого простого приёма. Но это не было осознанно; значит, это - игра. Теперь кто-то обращает на это наше внимание, и это перестаёт быть игрой.

Что я могу сделать, чтобы прояснить это для себя? - Потому что я хочу сказать: "И это перестаёт быть игрой,"- а не: "И теперь мы видим, что это не игра".

Это означает, .. что другой человек ни на что *не обращал нашего внимания*; он учил нас другой игре вместо нашей собственной. - Но как новая игра могла сделать старую устаревшей? - Мы сейчас видим что-то другое, и больше не можем наивно продолжать играть.

С одной стороны, игра заключалась в наших действиях (нашей игре) на доске; и эти действия я мог выполнять так же хорошо, как и раньше. Но, с другой стороны, для игры было важно, чтобы я слепо пытался выиграть; и теперь я больше не могу этого делать» (104).

Неудивительно, что очень похожие выводы в конце концов начали появляться в математической Теории Игр, поскольку осознание правил, как мы только что видели, играет решающую роль в исходе игры. Исходя из подобных предпосылок, Говард представил

## 8. ДЕЛИКАТНОЕ ИСКУССТВО РЕФРЕЙМИНГА

---

теоретико-игровую модель того, что он называет "экзистенциалистской аксиомой" (46), и показал, что, действительно, "если человек" узнает "теорию о своём поведении, он больше не будет связан ею, а становится свободным послушаться её" (47) и "... сознательный человек, принимающий решения, всегда может послушаться любой теории, предсказывающей его поведение. Можно сказать, что он всегда может "превзойти" такую теорию. Это действительно кажется реалистичным. Мы предполагаем, что среди социально-экономических теорий, например, марксистская теория потерпела неудачу, по крайней мере, частично, потому что некоторые члены правящего класса, когда они узнали о теории, увидели, что в их интересах не подчиняться ей" (48).

Эшби, ссылаясь на тот же предмет в своём *"Введении в кибернетику"*, пишет: "Если читатель чувствует, что эти исследования несколько абстрактны и лишены приложений, он должен задуматься над тем, что теории игр и кибернетика являются просто основами теории того, *Как* получить свой Собственный Путь. Немногие предметы могут быть богаче в приложениях, чем это! (14).

Вот и вся теоретическая основа рефрейминга, теперь перейдём к практическим примерам:

«Одним ветренным днём ... из-за угла здания выскочил человек и сильно толкнул меня, когда я стоял, пытаясь защититься от ветра. Прежде, чем он успел взять себя в руки и заговорить со мной, я внимательно посмотрел на часы и вежливо, как-будто это он спросил меня, который час, сказал: "Ровно без десяти два", хотя на самом деле было ближе к четырём часам, и пошёл дальше. Примерно через полквартала я обернулся и увидел, что он все ещё смотрит на меня, несомненно, всё ещё озадаченный и сбитый с толку моим замечанием».

Именно так Эриксон описал случай, который привёл его к разработке необычного метода гипнотической индукции, который он позже назвал техникой замешательства. Что же произошло? Инцидент, когда они столкнулись друг с другом, создал контекст, в котором очевидной обычной реакцией были бы взаимные извинения. Ответ доктора Эриксона внезапно и неожиданно определил тот же самый контекст как совершенно другой, а именно такой, который

был бы социально уместным, если бы другой человек спросил его о времени дня. Но даже это было бы сбивающим с толку из-за очевидной неправильности информации, в отличие от вежливой, заботливой манеры, в которой она была дана. В результате возникла путаница, не подкреплённая никакой дополнительной информацией, которая могла бы перестроить кусочки головоломки в понятную новую систему отсчёта. Как указывает Эриксон, необходимость выйти из замешательства, найдя эту новую форму, делает субъекта особенно готовым и стремящимся твёрдо держаться за следующую конкретную информацию, которую ему дают. Путаница, подготавливающая почву для рефрейминга, становится, таким образом, важным шагом в процессе осуществления изменения второго порядка и "показа мухе выхода из бутылки".

В более общем смысле можно сказать, что рефрейминг участвует во всех успешных трансовых работах; на самом деле способность рефреймировать всё, что субъект делает (или не делает), как успех и как свидетельство того, что его транс углубляется, является отличительной чертой хорошего гипнотизера. Если, например, можно вызвать левитацию рук, это явный признак того, что субъект входит в транс. Но если рука не движется и остается тяжёлой, это может служить доказательством того, что он уже настолько глубоко расслаблен, что готов перейти на ещё более глубокие уровни. Если левитированная рука снова начинает опускаться, это движение может быть переформулировано как свидетельство того, что его расслабление увеличивается, и что в тот момент, когда рука снова касается подлокотника кресла, он будет в два раза глубже в транс, чем был некоторое время назад. Если по какой-то причине субъект угрожает прервать индукцию смехом, его можно похвалить за то, что даже в транс он не теряет чувства юмора. Если кто-то утверждает, что он не был в транс, это можно переформулировать как обнадеживающее доказательство того, что в гипнозе ничего не может произойти против воли человека. Таким образом, каждое из этих многочисленных возможных вмешательств служит подготовке, стимулированию или укреплению гипнотического расслабления.

## 8. ДЕЛИКАТНОЕ ИСКУССТВО РЕФРЕЙМИНГА

---

Но, как уже было показано на предыдущих страницах, рефрейминг не должен иметь ничего общего с гипнозом. Эриксон (29) однажды столкнулся с одним из тех, казалось бы, безнадежных тупиков, в которых каждый партнёр в отношениях требует, чтобы другой уступил. В случае этой пары супруги неизменно вступали в спор, когда готовились ехать домой после вечеринки. Оба претендовали на право водить машину, и оба оправдывали это, утверждая, что другой был слишком пьян, чтобы водить. Ни один из них не хотел быть "побеждённым" другим. Эриксон предложил, чтобы один из них подъехал на машине к их дому на расстояние одного квартала, а другой сел за руль и вёл машину до самого дома. С помощью этой спасительного и только на первый взгляд детского рефрейминга тупиковая ситуация была разрешена.

В Главе 6 мы упоминали о фригидности и саморазрушительном парадоксе "Будь спонтанным!", обычно приносимым в ситуацию обоими партнёрами. Пока проблема рассматривается как физиологический и / или эмоциональный симптом, эта концептуальная структура сама по себе исключает решение. Таким образом, симптом - это либо то, что человек не может контролировать, либо то, что он должен преодолеть силой воли. При этом использование силы воли приводит к ещё большей проблеме. Успешный рефрейминг должен вывести проблему из "симптоматического" фрейма в другой фрейм, не подразумевающий неизменности. Конечно, подойдёт не любой другой фрейм, а только тот, который соответствует образу мышления и категоризации реальности человека. Например, мы сомневаемся, что какой-либо терапевтический эффект может быть достигнут традиционным определением фригидности как свидетельства враждебности женщины к мужчине. Если оно просто переопределяет некое безумие (например, эмоциональный дефект) формой вредности (её неприязни), то это может служить основанием только для формирования чувства вины, что будет раздражать партнеров ещё больше. Если враждебность действительно присутствует, её можно использовать, переосмысливая проблему как ту, которая порождена чрезмерной защитой мужчины своей женщины: возможно, она боится, что он не будет знать, как справиться с воздействием её раскованной сексуальности? Как она может быть уверена, что он не

будет в шоке? А что, если он станет импотентом? При всех этих сомнениях, не лучше ли ей защитить его это и позволить ему поверить, что что-то не так именно с ней, а не с ним? Так как этот рефрейминг совершается в присутствии обоих супругов, то можно затем обратиться к мужчине и предположить, что, с другой стороны, он, по-видимому, не тот человек, который обязательно нуждается в такой защите. Поскольку (всегда предполагая, что она действительно чувствует враждебность) защищать его за свой счет - это последнее, что она хотела бы сделать, этот рефрейминг её проблемы использует её враждебность как стимул доказать своему мужу (и терапевту), что она не намерена защищать его и принимать на себя роль пациента. Это также бросает вызов его мужественности и, вероятно, заставит его заявить, что он не нуждается в её защите, и что было бы весьма желательно для него, если бы она прекратила действие своего запрета.

Несколько похожая форма рефрейминга может быть использована при частых конфликтах, порождаемых ворчливой женой и пассивно-агрессивно отстраняющимся мужем. Её поведение можно охарактеризовать как поведение, которое, с одной стороны, вполне понятно ввиду его карающего молчания, но которое, с другой стороны, имеет тот недостаток, что делает его очень хорошим для любого постороннего. Это происходит потому, что посторонний человек наивно сравнивает своё поведение с её и видит только его спокойную, добрую выдержку, его всепрощение, тот факт, что он, оказывается, так хорошо функционирует, несмотря на очень тяжелую домашнюю ситуацию, в которую он должен возвращаться каждый вечер, и т. д. Именно бессмысленность этого переопределения своего поведения побудит её прекратить "выстраивать его" в глазах других за свой счёт; но в тот момент, когда она делает меньше того же самого, он, вероятно, будет меньше отступать, и ничто в конечном счёте не убеждает так сильно, как успех.

Эти примеры призваны также показать, что успешный рефрейминг должен учитывать взгляды, ожидания, причины, предпосылки - короче говоря, концептуальные рамки - тех, чьи проблемы должны быть изменены. "*Берите то, что приносит вам пациент,*" - это одно из основных правил Эриксона для решения

## 8. ДЕЛИКАТНОЕ ИСКУССТВО РЕФРЕЙМИНГА

---

человеческих проблем. Это правило резко контрастирует с учениями большинства школ психотерапии, которые либо механически применяют одну и ту же процедуру к самым разным пациентам, либо считают необходимым сначала научить пациента новому языку, заставить его начать думать в терминах этого нового языка, а затем попытаться изменить его, общаясь на этом языке. Напротив, рефрейминг предполагает, что терапевт изучает язык *пациента*, и это может быть сделано гораздо быстрее и экономичнее, чем наоборот. При таком подходе именно сопротивление изменениям может быть наилучшим образом использовано для его осуществления. Во многих отношениях эта форма решения проблем схожа с философией и техникой дзюдо, где противнику не противостоит контрудар по крайней мере той же силы, а скорее принимается и усиливается, уступая ему и следуя за ним. Этого противник не ожидает; он играет в игру силы против силы, ещё большей силы, и по правилам своей игры он ожидает контрудара, а не совсем другой игры. Рефрейминг, пользуясь языком Витгенштейна, ни на что *не обращает внимания*, не даёт озарения, а *учит другой игре*, тем самым делая старую устаревшей. Другой "теперь видит что-то другое и больше не может наивно продолжать играть". Например, пессимист обычно вовлечён в межличностную "игру", в которой он сначала вызывает оптимистические взгляды других, и как только ему это удаётся, он бросает вызов их оптимизму усиленным пессимизмом, после чего они, вероятно, попытаются сделать то же самое или в конечном итоге сдадутся. В последнем варианте пессимист "выиграл" ещё один раунд, хотя и в проигрыш себе. Этот паттерн резко меняется в тот момент, когда другой человек становится более пессимистичным, чем сам пессимист. Их взаимодействие, таким образом, больше не является случаем изменения "*больше того же самого*", поскольку один член группы (пессимизм) больше не сочетается с его взаимным или противоположным (оптимизм), тем самым поддерживая групповую инвариантность на основе группового свойства *d*, но изменение второго порядка производится введением совершенно нового "правила комбинации". Для этого используется собственный "язык" пессимиста, то есть его пессимизм.

Конечно, всё это не ограничено терапией; творческие решатели проблем и опытные переговорщики всегда использовали эти методы.

Ещё в 1597 году Фрэнсис Бэкон в своём эссе "*О переговорах*" писал: "Если вы хотите работать с человеком, вы должны знать либо его природу или манеры и таким образом вести его; либо его цели и таким образом убеждать его; либо его слабости и недостатки и этим пугать его; либо тех, кто имеет к нему интерес, и так управляет им. Имея дело с хитрыми людьми, мы должны всегда учитывать их цели, чтобы интерпретировать их речи; и хорошо говорить им мало и то, чего они меньше всего ищут".

Одним из самых опытных переговорщиков в современной истории был, несомненно, Талейран. То, что он сделал в 1814-1815 годах в Вене, чтобы вывести Францию из положения, которое можно было сравнить только с положением Германии в 1918 году - побеждённого агрессора, ненавидимого остальной Европой, который должен быть наказан, чья территория должна быть сокращена и от которого должны потребовать тяжёлых репараций, - стало легендой. Благодаря Талейрану Франция стала настоящим победителем Венского конгресса, её территория осталась нетронутой, её власть и роль на континенте восстановлены, и всё это без введения санкций и репараций. С самого начала конгресса Талейран преследовал эту цель. Затем он перевёл эту цель в различные темы и использовал те из них, которые наиболее соответствовали образу мышления и взглядам конкретного собеседника. Излишне говорить, что его современники поднимали, а историки поднимают до сих пор, типичный вопрос: "Верил ли он в то, о чём говорил, или, возможно, был "неискренним"? Мы не знаем - и эти альтернативы могут ввести в заблуждение, - но письмо, которое он написал г-же де Сталь из Вены, заканчивается словами: "На прощанье: я не знаю, чего мы достигнем здесь; но я могу обещать вам величественный язык".

Вместо того, чтобы пытаться выполнить невероятно сложную задачу - показать уникальную способность Талейрана менять мнение своих оппонентов на Венском Конгрессе, описание Крейном Бринтоном того, как он применил своё непревзойдённое умение рефрейминга для спасения моста *Jéna* в Париже, может служить типичным примером:

«Союзные армии заняли Париж после Ватерлоо. Прусский Блюхер хотел взорвать этот мост, потому что он напоминал о битве,

## 8. ДЕЛИКАТНОЕ ИСКУССТВО РЕФРЕЙМИНГА

---

которую непобедимые пруссаки каким-то образом проиграли. Веллингтон, который больше учился этому на крикетных полях Итона, сумел сделать первые шаги, чтобы Блюхер не взорвал мост. Талейран, который, возможно, всегда знал, что к чему, сумел полностью остановить его, просто переименовав мост в "*Мост Военной школы*" ("*pont de l'École militaire*"). Как он сам замечает, это было "наименование, которое удовлетворяло дикое тщеславие пруссаков и которое, как игра слов, является, возможно, даже более острым намёком, чем первоначальное имя *Jéna*. Этот случай, достаточно незначительный, заслуживает гораздо большего внимания в жизни Талейрана и в мире, упорствующем во лжи тем полным надежд душам, которые думают, что люди на самом деле не ссорятся из-за слов. ... Более глубокий человек, чем Талейран, мог бы пойти к Блюхеру и убедить его простить своих врагов, указав, что взрыв моста не будет созвучен Нагорной проповеди, что существование моста *Jéna* нисколько не повредит Пруссии, и даже более того, будет хорошим делом, поддержанным религией и здравым смыслом. Только вот смог бы этот более глубокий человек восстановить мост, который Блюхер непременно взорвал бы?» (26)

Более ста лет спустя король Дании Кристиан X оказался в аналогичной ситуации, когда в 1943 году немцы решили применить "окончательное решение" к датским евреям, которые до этого оставались в относительной безопасности. В своих беседах с королём специальный нацистский эмиссар по еврейским вопросам хотел знать, как король намерен решить еврейскую проблему в Дании. На это король ответил с холодной откровенностью: "У нас нет еврейской проблемы; *мы* не чувствуем себя неполноценными". Без сомнения это - хороший пример рефрейминга - насколько дипломатично и, следовательно, насколько успешно это было - совсем другой вопрос. Но когда некоторое время спустя немцы издали приказ о том, что все евреи должны носить нарукавную повязку с жёлтой звездой Давида, король удачно переформулировал его, объявив, что между датчанами и другими людьми нет никаких различий, что немецкий указ распространяется на всех датчан, и что он будет первым носить звезду Давида. Население в подавляющем большинстве последовало примеру короля, и немцы были вынуждены отменить свой приказ.

Несколько иную форму рефрейминга, более похожую на метод путаницы, использовал президент Кеннеди в разгар Кубинского ракетного кризиса. В пятницу 26 октября 1962 года, Александр Фомин, старший сотрудник советского посольства в Вашингтоне, связался с Джоном Скали, корреспондентом АВС в Госдепартаменте, с явно исследовательской, полуофициальной миссией. Он хотел в срочном порядке узнать, согласятся ли Соединенные Штаты на урегулирование кризиса на основе контролируемого вывода наступательных ракет с Кубы, Советского обязательства не возвращать ракеты на остров и публичного обязательства Соединенных Штатов не вторгаться на Кубу. Это предложение было сочтено приемлемым, и через несколько часов в тот же день по тому же каналу советское посольство получило соответствующую информацию. Однако в субботу утром из Москвы пришли официальные новости, ясно указывающие на то, что Советское правительство изменило свою позицию и теперь требует, чтобы вывод его ракет был параллелен демонтажу американских ракет в Турции. Как описывает Хилсман в своей книге "*Сдвинуть нацию*", Вашингтон затем прибегнул к тому, что мы назвали бы применением метода путаницы:

«Именно Роберт Кеннеди придумал блестящий дипломатический манёвр - позже он был назван "уловкой Тrolлопа" после повторяющейся сцены в романах Энтони Тrolлопа, в которой девушка интерпретирует пожатие руки как предложение руки и сердца. Его предложение касалось только пятничного пакета сигналов - телеграммы Хрущева и подхода через Скали, - как будто противоречивого послания в субботу, связывающего ракеты на Кубе с ракетами в Турции, просто не существовало. Фактически это послание уже было отвергнуто в публичном заявлении. Теперь нужно было ответить на пятничный пакет предложений и сделать ответ публичным, что добавило бы определённое политическое давление, а также увеличило бы скорость». (45)

И, как известно всему миру, Советское правительство приняло это и даже не попыталось распутать эту сознательно созданную

## 8. ДЕЛИКАТНОЕ ИСКУССТВО РЕФРЕЙМИНГА

---

путаницу<sup>1</sup>.

И, наконец, чтобы перейти от международного конфликта к межличностному, приведём ещё один пример использования путаницы на службе рефрейминга. Офицер полиции, обладавший особыми способностями разрешать неприятные ситуации необычными способами, часто с обезоруживающим использованием юмора, был в процессе выдачи нравоучения за незначительное нарушение правил дорожного движения, когда враждебная толпа начала собираться вокруг него. К тому времени, когда он отдал преступнику его права, настроение толпы было отвратительным, и сержант не был уверен, что сможет вернуться в относительно безопасную патрульную машину. Затем ему пришлось в голову объявить громким голосом: "Вы только что стали свидетелями выдачи штрафа сотрудником вашего Оклендского полицейского

---

<sup>1</sup> В довольно подробном изложении Хрущевым в своих мемуарах кубинской ситуации вообще не упоминается требование вывода американских ракет из Турции. Что касается вышеупомянутой фазы кризиса, то он ничего не говорит о контактах Фомина-Скали (что в силу их неофициального характера неудивительно); цитирует Роберта Кеннеди, почти в слезах умоляющего Анатолия Добрынина (советского посла) о быстром решении, поскольку президент опасался военного переворота; и заключает:

Мы видели, что нам пришлось быстро переориентировать нашу позицию: "Товарищи," - сказал я, - "нам приходится искать достойный выход из этого конфликта. В то же время мы, разумеется, должны сделать всё возможное для того, чтобы не допустить компромата Кубы". Мы послали американцам ноту, в которой говорилось, что мы согласились убрать наши ракеты и бомбардировщики при условии, что президент даст нам свои гарантии, что не будет вторжения на Кубу со стороны сил Соединенных Штатов или кого-либо ещё. Наконец Кеннеди сдался и согласился сделать заявление, дающее нам такую уверенность (57).

Для Хрущева создать видимость того, что кризис был спровоцирован американцами и разрешён его превосходящей государственной мудростью, само по себе является бриллиантовой частью рефрейминга.

управления". И пока прохожие пытались понять более глубокий смысл этого слишком очевидного сообщения, он сел в свою машину и уехал. Читатель заметит, что в этом случае эффект рефрейминга был достигнут посредством смущающе очевидного сообщения, которое вывело смысл ситуации из враждебной формы, в которую её помещала толпа. Это ставит пример куда-то между заявлением доктора Эриксона: "Ровно без десяти два" и эпизодом с французским офицером, которому удалось очистить городскую площадь, переопределив ситуацию как вежливую обеспокоенность. Он решил проблему без единого выстрела, представив толпе новое определение тех же самых обстоятельств, и тем самым заставив толпу посмотреть на ситуацию в этом новом варианте и действовать соответственно.

## 9. ПРАКТИКА ИЗМЕНЕНИЙ

*Нетворческий ум может найти неправильные ответы.,  
но требуется творческий ум, чтобы определить неправильные  
вопросы.*

- ЭНТОНИ ДЖЕЙ, Управление и Макиавелли

Выше мы определили принципы формирования и разрешения проблем. Теперь остаётся показать, как эти принципы могут быть наилучшим образом применены в практическом управлении человеческими проблемами. В этой главе мы будем в основном опираться на нашу работу в Центре Краткосрочной терапии, но даже если это придаст нашему материалу определённый наклон в сторону психотерапии, читатель заметит, что большая часть его в равной степени применима к неклиническим, нетерапевтическим контекстам. На самом деле, клиническая работа, на наш взгляд, просто частный случай гораздо более широкой области разрешения проблем.

Подход к проблеме с учётом вышеупомянутых принципов приводит к разработке и применению четырехэтапной процедуры. Шаги:

## 9. ПРАКТИКА ИЗМЕНЕНИЙ

---

- 1) чёткое определение проблемы в конкретных условиях;
- 2) исследование решений, предпринятых до сих пор;
- 3) чёткое определение конкретных изменений, которые должны быть достигнуты;
- 4) разработка и осуществление плана достижения этого изменения<sup>1</sup>.

Что касается *первого шага*, то очевидно, что для того, чтобы быть решённой, проблема прежде всего должна быть проблемой. Под этим мы подразумеваем, что перевод неопределённо сформулированной проблемы в конкретные термины позволяет критически отделить проблемы от псевдопроблем. В последнем случае разъяснение приводит не к решению, а к прекращению жалобы. Это, конечно, не исключает возможности того, что человек останется с трудностями, от которых не существует известного лекарства и с которыми нужно жить. Например, никто в здравом уме не будет пытаться найти решение проблемы смерти любимого человека или страха, вызванного землетрясением, - за исключением, возможно, некоторых фармацевтических компаний, которые в своих описаниях продуктов передают утопический смысл того, что *любое* проявление эмоционального дискомфорта является патологическим и может (и должно) быть устранено с помощью лекарств (71). Если, с другой стороны, жалоба не основана на псевдопроблеме, успешное завершение первого шага раскрывает проблему в максимально конкретных терминах, и это является очевидным предварительным условием в поиске её решения.

---

<sup>1</sup>Только спустя долгое время после того, как мы систематизировали наш подход таким образом, мы поняли, что мы, без богохульной злобы заранее, воспроизвели четыре благородные истины буддизма, а именно: о страдании, о происхождении страдания, о прекращении страдания и о пути, ведущем к прекращению страдания. При размышлении это не слишком удивительно, поскольку основные учения буддизма в высшей степени практичны и экзистенциальны.

Немного нужно сказать о *втором шаге*. На протяжении предыдущих глав мы изучали способы, с помощью которых проблемы создаются и поддерживаются неправильными попытками решения трудностей. Тщательное изучение этих попыток не только показывает, какого рода изменения *не* должны предприниматься, но также открывает, что поддерживает ситуацию, которая должна быть изменена, и где, следовательно, изменения должны применяться.

*Третий шаг*, с его неявным требованием конкретной и практически достижимой цели, защищает самого человека, решающего проблему от попадания в ловушку неправильных решений и усложнения, а не от решения проблемы непосредственно. Мы уже видели, как во имя терапии утопическая цель может стать самостоятельной патологией. Терапевт, который устанавливает или принимает от своего пациента утопическую или иную неопределённую цель, невольно в конечном итоге лечит состояние, которое он помог создать и которое затем поддерживается терапией. Вряд ли его удивит, что при таких обстоятельствах лечение будет долгим и трудным. Если предъявляемая жалоба обычно рассматривается как верхушка этого мифического айсберга, происходит негативный рефрейминг, в результате которого существующая трудность становится настолько сложной и глубоко укоренившейся, что только сложные и глубокие процедуры могут обещать какие-либо изменения. Тот, кто принимает гипотезу айсберга о человеческих (особенно эмоциональных) проблемах и ставит перед собой соответствующие цели, скорее всего, создаст эффект Розенталя, в результате чего путь к решению будет долгим, извилистым и даже опасным. Напротив, наша работа научила нас, что постановка конкретных, достижимых целей даёт положительный эффект Розенталя<sup>1</sup>. Необходимость начать лечение с чётко

---

<sup>1</sup> Роберт Розенталь (81) представил экспериментальные доказательства того, что мнения, взгляды, ожидания, теоретические и практические предубеждения экспериментатора, интервьюера или, мы бы добавили, терапевта, даже если они никогда не выражались явно, оказывают определённое влияние на работу его субъектов, будь то крысы или люди.

## 9. ПРАКТИКА ИЗМЕНЕНИЙ

---

определённой и конкретной цели всё больше признаётся многими терапевтами, заинтересованными в кратких вмешательствах; (см. многочисленные ссылки, связанные с этой темой, Barten (15)). Но ограничить жалобу на неопределённые запросы зачастую нелегко. Как уже упоминалось, многие люди, ищущие помощи в решении проблемы, описывают желаемое изменение в кажущихся значимыми, но на самом деле бесполезных терминах: они хотят быть счастливее или лучше общаться со своими супругами, получать больше от жизни, меньше беспокоиться и т. д. Именно неопределённость этих целей делает невозможным их достижение. Если попытаться более тщательно определиться с ответом о том, что *конкретно* должно произойти (или перестать происходить), чтобы они были счастливее или лучше общались и т. д. они очень часто будут находиться в растерянности. Это недоумение вызвано, в первую очередь, не тем, что они просто ещё не нашли ответа на свою проблему, а скорее тем, что они задают неправильный вопрос.

Как сказал Витгенштейн пятьдесят лет назад: "Для ответа, который не может быть выражен, не может быть выражен и вопрос" (102). Но помимо поиска "правильного вопроса" и, таким образом, определения цели в конкретных терминах, мы также пытаемся установить временные рамки для процесса изменений. Мы полностью согласны с теми терапевтами, которые заметили, что ограниченный по времени курс лечения увеличивает шансы на успех, в то время как открытые, долгосрочные методы лечения обычно затягиваются до тех пор, пока пациент не поймёт, что его лечение может продолжаться вечно, и поэтому сбегает. Мы обнаружили, что в той мере, в какой пациент может прийти к конкретной цели или согласиться с ней (независимо от того, насколько большой и монолитной может показаться ему его проблема), он также, вероятно, согласится на ограничение по времени - в нашем Центре обычно предлагается максимум десять сеансов<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Конечно, может возникнуть вопрос: как из огромного количества мыслимых целей определить, какая из них правильная? Но, будучи загнанным в рамки "правильного" или "неправильного", вопрос сам по себе является хорошим примером неправильного

Это подводит нас к *четвёртому шагу*. Первые три шага являются необходимыми предварительными шагами, которые в большинстве случаев могут быть выполнены довольно быстро; фактический процесс изменения происходит в четвёртом. Давайте сначала рассмотрим некоторые общие стратегии, а затем, в Главе 10, перечислим некоторые из конкретных тактик, чтобы проиллюстрировать, как наша теория изменений может быть применена на практике.

Мы уже знаем два общих принципа, которые достигаются: целью изменения является попытка решения; и выбранная тактика должна быть переведена на собственный "язык" человека; то есть она должна быть представлена ему в форме, которую использует его собственный способ концептуализации "реальности".

Другой общий принцип уже проявился в нескольких приведённых примерах: *парадокс* играет такую же важную роль в разрешении проблемы, как и в её формировании. Поскольку мы более подробно обсудили эту роль в другом месте (96), мы можем ограничиться здесь кратким пересказом:

Все человеческие проблемы содержат элемент неизбежности, иначе они не были бы проблемами. Особенно это касается тех проблем, которые обычно называют *симптомами*. Вспомним ещё раз

---

*вопроса, и единственный ответ заключается в том, что мы его не знаем, не можем и не должны знать. Подход, который мы описываем, точно не телеологический, основанный на вере в то, что существует конечное состояние нормальности, о котором терапевты как психотерапевты имеют экспертные знания и поэтому могут принять окончательное решение о том, что лучше для их пациентов. Точно так же, как в нашем подходе симптом не рассматривается как поверхностное проявление глубинной проблемы, так и цель не планируется в соответствии с какой-то существенной, платонической идеей о Высшем Смысле Жизни. На втором этапе мы выяснили, что поддерживает проблему здесь и сейчас; в связи с этим, наша очевидная цель - разорвать эту петлю обратной связи, а не осуществить актуализацию какой-то философской абстракции человека.*

## 9. ПРАКТИКА ИЗМЕНЕНИЙ

---

о страдающем бессонницей: пытаюсь заставить себя заснуть, он ставит себя в парадоксальное положение "Будь спонтанным!", и мы предположили, что к его симптому лучше всего подходить таким же парадоксальным образом, а именно, заставляя себя бодрствовать. Но это лишь более сложный способ сказать, что мы тем самым "предписали" ему его же симптом; то есть мы заставили его активно это делать, а не бороться. Предписание симптома - или, в более широком, неклиническом смысле, изменение второго порядка через парадокс -несомненно, самая мощная и самая элегантная форма разрешения проблем, известная нам.

Практическое применение этих общих принципов привело нас к разработке разнообразных вмешательств, и следующая глава посвящена их воплощениям. Поскольку каждое из этих вмешательств должно, конечно, быть разработано и осуществлено в соответствии с конкретной проблемой, очевидно, что мы не можем дать исчерпывающий "каталог". И что примеры, содержащиеся на следующих страницах, не являются ни уникальными, ни обязательно лучшими вмешательствами, которые мог бы придумать изобретательный решатель проблем, ознакомившийся с обоснованием, лежащим в основе этих решений. Представляя их, мы полностью осознаём, что подобные методы были описаны другими специалистами, в частности, Эриксоном (43) и Франклом (36). Мы также хотим подчеркнуть, что наша цель состоит не в том, чтобы представить полную историю болезни в ортодоксальном смысле, не говоря уже о том, чтобы описать "исцеления", а просто проиллюстрировать, как наши теоретические принципы изменения применяются на практике<sup>1</sup>.

Здесь также необходимо сказать несколько слов о наших *неудачах*. Хотя мы считаем, что наши общие принципы с пользой применимы ко всему спектру проблем, встречающихся в клинической практике, и многим другим за её пределами, мы не

---

<sup>1</sup> *Ничто из нижеследующего не рекомендуется для решателей проблем, которые слишком честны, чтобы "играть в игры", то есть предпочитают играть в игру, не видя, что они играют в игры.*

утверждаем, что практическое применение этих принципов и связанных с ними вмешательств автоматически и неизменно приводит к полностью успешному решению проблем<sup>1</sup>. Несколько потенциальных способов пролить жидкость между чашкой и губой.

Один из источников неудачи - нереалистичная или неуместная цель. Нередко мы обнаруживаем, что наша первоначальная цель должна быть пересмотрена по мере поступления дополнительной информации или частичного изменения в ходе лечения. Второй причиной трудностей или неудач является характер выбранного вмешательства. Если пациент выполняет наши инструкции и не даёт положительных результатов, ошибка, очевидно, заключается в инструкции. Часто тщательное исследование этой неудачи выявляет недостатки и позволяет нам разработать улучшенный план.

Однако самая важная ахиллесова пята этих вмешательств - это необходимость успешно мотивировать кого-то выполнять наши инструкции. Пациент, который сначала соглашается с предписанием поведения, а затем возвращается, говоря, что у него не было времени выполнить его, или забыл, или, по зрелом размышлении, нашёл его довольно глупым или бесполезным и т. д., имеет перспективу для успеха. Таким образом, одним из потенциальных источников неудачи является неспособность представить вмешательство на "языке", который имеет смысл для нашего клиента и который, следовательно, делает его готовым принять и выполнить инструкцию. В предыдущей главе мы указывали на важность рефрейминга в этой связи. В следующей главе, под заголовком "*Договор с дьяволом*", мы представим ещё один метод решения этой проблемы.

---

<sup>1</sup> В качестве иллюстрации мы можем упомянуть первые девяносто семь случаев в Центре Краткосрочной Терапии и отслеженные затем через три и шесть месяцев. Они охватывали очень широкий спектр психиатрических проблем, и каждый из них наблюдался в среднем по семь часов. Проблема была полностью решена в 40% этих случаев (под чем мы подразумеваем достижение установленной цели лечения), и значительно, но не полностью улучшилась ещё в 33%, правда остальные 27% были неудачными.

## **10. ПРИМЕРЫ**

### **Меньше того же самого**

Давайте начнём представление наших примеров с ситуации, которая сама по себе, возможно, является не слишком частой, но которая имеет то преимущество, что позволяет достаточно ясно изложить нашу четырёхступенчатую процедуру.

1. **ПРОБЛЕМА.** Молодая пара просит о семейной терапии, потому что жена чувствует, что больше не может мириться с чрезмерной зависимостью мужа от его родителей и подчинением им. (Он - их единственный ребёнок, тридцати лет, успешный в профессиональном отношении и, следовательно, финансово независимый. Муж охотно соглашается с этим определением проблемы, но добавляет, что не видит способа её решения. Далее он объясняет, что всю его жизнь родители не только заботились о его нуждах, но и осыпали его всевозможной дополнительной поддержкой (деньгами, одеждой, автомобилями, отличным образованием, обширными путешествиями и т. д.)). Он утверждает, что достиг той точки, когда любой дополнительный подарок от них добавляется к и без того невыносимому бремени задолженности, но он также знает, что отказ от их постоянной, нежелательной помощи был бы единственной вещью, которая причинила бы им наибольшую боль, поскольку её постоянное предоставление - это их идея быть хорошими родителями.

Родители были не слишком довольны его выбором партнерши, но брак немедленно предложил им дополнительное оправдание для массового вмешательства в его жизнь. Именно они выбрали дом супругов и внесли первый взнос, хотя супруги предпочли бы меньшее и менее дорогое жилище в другом районе. Родители также приняли все решения относительно оформления интерьера и даже посадки кустарников и деревьев в саду. Более того, они поставляли большую часть очень дорогой мебели, не оставляя молодой паре

практически никаких шансов устроить свой дом так, как им бы хотелось. Родители, живущие в городе, расположенном в полутора тысячах миль отсюда, ежегодно наносят четыре визита по три недели каждый, чего молодые люди начинают бояться. Родители полностью завладевают домом; молодой жене запрещено находиться на кухне, в то время как мать готовит все блюда и покупает горы продуктов; она начинает мыть в доме всё, что возможно, и переставляет мебель, в то время как отец убирает и обслуживает их две машины, сгребает листья, косит газон, ухаживает за растениями, сливой и уничтожает сорняки. Когда они все вместе куда-то идут, отец неизменно оплачивает все расходы.

**2. ПОПЫТКИ РЕШЕНИЯ.** Молодые люди признаются, что их остроумие иссякло. Они очень старались, но безуспешно, установить минимум независимости. Но даже самая слабая попытка защитить себя от доминирования родителей интерпретируется как признак неблагодарности, который затем провоцирует глубокое чувство вины у мужа и бессильную ярость у жены. Эти попытки также приводят к нелепым сценам на публике; например, когда и мать, и невестка умоляют кассира супермаркета принять именно её деньги, а не деньги другой женщины, или когда отец и сын буквально дерутся за ресторанный чек, как только официант приносит его к столу. Чтобы облегчить чувство долга, молодые люди после каждого визита старались посылать родителям дорогой подарок, но получали от них ещё более дорогой ответной почтой. Конечно, тогда они чувствовали себя обязанными продемонстрировать этот дар в своём доме, хотя и ненавидели тот факт, что вынуждены на него смотреть. Чем больше они стараются обрести минимум независимости, тем больше родители стараются "помочь" им. Таким образом, все четверо оказываются в типичном "более или менее одинаковом" тупике.

**3. ЦЕЛЬ.** В этом случае зачастую трудная задача формулирования конкретной цели была относительно лёгкой. Супруги хотели, чтобы родители мужа перестали обращаться с ними как с детьми; они хотели иметь право принимать собственные решения даже во время визитов родителей, выбирать свой собственный стиль жизни - и достигать всего этого без чувства вины за отчуждение стариков и причинение им боли.

## 10. ПРИМЕРЫ

---

Однако для целей разработки оптимального вмешательства эта формулировка по-прежнему является слишком общей. Поэтому мы спросили мужа, что *конкретно* должно произойти, чтобы он получил осязаемое доказательство того, что он достиг этой цели. Он тут же ответил, что так и будет, если и когда отец сам скажет ему: "Ты уже взрослый, вы оба должны заботиться о себе сами и не должны ожидать, что мы с мамой будем баловать вас бесконечно". В качестве цели лечения было принято достижение этого конкретного изменения в отношении отца.

**4. ИНТЕРВЕНЦИЯ.** Из всей этой информации нам стало ясно, что любое успешное вмешательство должно осуществляться в рамках единственного "языка", который могут понять родители, а именно - первостепенной важности быть хорошими родителями. Поскольку один из их ежеквартальных визитов был неизбежен, супругам было сказано следующее: До последнего визита они старались сделать всё, что в их силах, чтобы дать родителям как можно меньше возможности что-то чистить, чинить и исправлять. На этот раз они должны были прекратить уборку дома за несколько дней до визита, позволить накопиться максимальному количеству грязного белья, прекратить мыть машины и оставить их баки почти пустыми, пренебречь садом и опустошить кухню почти от всех продуктов и других принадлежностей. Любые дефекты в доме (например, перегоревшие лампочки, капающие краны) должны были бы остаться без присмотра. Они не только *не* должны мешать родителям оплачивать продукты, счета в ресторанах, билеты в театр, бензин и т. д., но они должны были спокойно ждать, пока родители не вытащат свои кошельки, и дать им возможность оплатить все эти расходы. Дома жена должна оставлять грязную посуду накапливаться на кухне и ждать, что мать её вымоет; муж должен читать или смотреть телевизор, пока отец трудится в гараже или в саду. Время от времени он бы высовывал голову из-за двери, следя за успехами отца, и весело спрашивал: "Привет, папа, как дела?" Прежде всего, им было запрещено предпринимать какие-либо попытки заставить родителей признать, что они (молодая пара) имеют право на свою независимость. Они должны были принимать всё, что делали для них родители, как нечто само собой разумеющееся и благодарить их очень небрежно.

Если бы двое молодых людей не были так расстроены ситуацией, вероятно, было бы невозможно "продать" им эту идею, потому что на поверхности, вместо того, чтобы освободить их, это, казалось, толкало их ещё глубже в несчастье, из которого они хотели выбраться. Тем не менее, они выполнили по крайней мере часть этих инструкций, и когда они пришли на следующий сеанс две недели спустя, сообщили, что родители сократили свой визит. Перед отъездом отец отвёл сына в сторону и в дружеских, но недвусмысленных выражениях сказал ему, что он (сын) и его жена слишком избалованы, что они слишком привыкли к тому, что за ними ухаживают и поддерживают родители, и что теперь настало время вести себя более взрослым образом и стать менее зависимыми от них.

Как видно из вышесказанного, не было предпринято никаких попыток вовлечь родителей в сеансы и добиться взаимопонимания по проблеме и всем её последствиям. Вместо этого вмешательство было направлено на попытку решения молодой пары и было разработано таким образом, чтобы позволить родителям продолжать играть роль "хороших" родителей - роль, от которой они никогда бы не отказались. Вместо того, чтобы чрезмерно баловать молодую пару, они теперь посвятили себя столь же приятной родительской задаче отлучения их от груди.

### **Делая тайное явным**

Мужчина средних лет и его жена начали совместную семейную психотерапию, потому что они проходили через монотонно повторяющиеся словесные баталии, которые оставляли жену очень несчастной и обеспокоенной влиянием этих перепалок на их детей-подростков. Вскоре стало очевидно, что эскалация споров представляет собой своего рода командную работу: муж (который признавал, что ему нравится спорить и, например, никогда не упускал случая вступить в спор с официанткой) использовал тонкую, но предсказуемо успешную провокацию, а жена реагировала таким образом, что он выходил из себя и нападал на неё. Излишне говорить, что она считала свою реакцию единственным способом защититься от его провокации и *избежать* драки. Кроме того, оба, и особенно

## 10. ПРИМЕРЫ

---

она, совершенно не осознавали, что без этой специфической "избегающей" реакции с её стороны эскалации могло бы и не быть. В то время как мы всё ещё обдумывали наиболее подходящее вмешательство в этот паттерн, инцидент предоставил хороший повод для предписания поведения. Ниже приводится стенограмма, сделанная с магнитофонной записи сеанса семейной терапии после вмешательства:

**Терапевт:** Вы выполнили мои инструкции в воскресенье?

**Отец:** Да.

**Терапевт:** Ок, расскажите нам об этом.

**Отец:** Я не мог никого заставить сотрудничать со мной.

**Терапевт** [*обращаясь к детям*]: Так вот, для тех, кто не знает, о чём я говорю: в воскресенье утром я разговаривал по телефону с вашими родителями, и они поссорились. Я сказал вашему отцу поехать на этот съезд в Сан-Франциско и вступить там в спор с кем-то - в настоящий спор, - потому что ваш отец заявил здесь (он совсем не помнит об этом), что, вероятно, он всё равно большую часть времени ищет ссоры. И я чувствовал, что это может быть очень хорошим опытом, если он сможет сделать это на экспериментальной основе; выясните, как он устанавливает условия для спора. [*обращаясь к отцу*] И вы говорите, что не смогли найти никого, кто бы сотрудничал с вами?

**Отец:** Нет, я рассуждаю логически, и - это смешно. Иногда я вступаю с кем-нибудь в перепалку, но это происходит спонтанно. Так вот, я собирался с кем-нибудь подраться. Итак, мы с моим другом пошли и выпили martini. Я сказал парню, что хочу сухого martini, и тот ответил: "Он сухой". Я ему: "Тогда выпейте его. Какой джин вы используете? Вы используете сладкий джин", - сказал я, - "Это не сухой martini. Теперь приготовьте мне сухой martini". - "Ладно, как вы хотите?" - ...и он приготовил мне очень хороший martini. Первый, вероятно, тоже был хорош. Вы сказали мне затеять драку.

**Терапевт:** Да, и он разочаровал тебя ....

**Отец:** И поэтому он разочаровал меня, он не спорил со мной. Он приготовил мне martini, и сделал его в соответствии с моими

требованиями. И я сказал ему: "Этот намного лучше". - Он ответил: "Я запомню". Ладно, с людьми, с которыми ты имеешь дело, не очень-то поспоришь, хотя я иногда с ними ссорился, но когда я заходил в выставочные залы, все говорили, что слышали, будто бы я больной. Я сказал одному парню: "Почему ты не послал мне открытку?", и он: "Я думал об этом, и как только я вернусь домой, я пришлю тебе открытку." Итак, я ждал получения своего автомобиля. Я посмотрел на квитанцию и замешкался на пятнадцать минут - подумал, ну, я буду драться. Я задержался на пятнадцать минут, чтобы спуститься вниз и взять свою машину, так что время превысило час всего на пять минут. И я пошёл туда и сказал парню: "Сколько с меня?" - Он говорит: "Три с половиной доллара". Я в ответ: "Это стоит три доллара". - Он начал высчитывать, ведь из того дополнительного часа, за который я должен заплатить, прошло всего пять минут. Он сказал, что неважно - весь час или какая-то его часть. Взял с меня пятьдесят центов, и я попытался с ним поспорить. Он сказал: "Я не могу спорить с вами; люди постоянно доставляют мне неприятности - я ничего не могу сделать, пишите руководству". - "Но вы же управляющий", - сказал я, - "Я дам вам ровно три доллара и уеду отсюда". - Он ответил: "Вы так бы хотели? Я просто запишу ваш номер и отдам его боссу, а он пусть разбирается". С другой стороны, он, вероятно, имеет дело со многими людьми вроде меня, которые ищут драки. Поэтому он снова не стал сотрудничать, а я сделал усилие - по Вашему указанию. Может быть, потому что я следовал вашим инструкциям, я не слишком старался. Но я очень тщательно спланировал два места, где, если бы кто-нибудь стал мне наперекор, у нас была бы прекрасная потасовка.

**Терапевт** [*не сводя глаз с матери*]: Если бы кто-нибудь стал вам наперекор - да.

**Отец**: Я имею в виду, если бы я заставил этого парня выйти из себя, я бы убил его. То же самое с барменом.

Как видно из вышесказанного, вмешательство имело два эффекта. Это поместило мужа в парадокс: "Будь спонтанным!" в отношении его "спонтанных" ссор, и это сделало жену более осведомлённой о своём вкладе в их проблему, чем любое ориентированное на понимание объяснение или интерпретация.

## 10. ПРИМЕРЫ

---

Или возьмём частые случаи "плохого" поведения подростка, которые, похоже, хорошо вписываются в семейную проблему родителей. Например, дочь может вести себя очень неуважительно, агрессивно по отношению к матери, а мать реагирует на это так, что их взаимная враждебность только усиливается. Вполне понятно, что она ожидает от отца утверждения своего авторитета и помощи в исправлении поведения дочери, но, к своему ужасу, обнаруживает, что он слишком "снисходителен", когда она жалуется на дочь. Правильно это или нет, но у неё может сложиться впечатление, что отец и дочь находятся в тайной коалиции против неё, то есть что отец втайне наслаждается поведением девочки и поощряет его - недоказуемое обвинение, которое он, вероятно, со злостью отвергнет, если она сделает это. В этих случаях мы нашли очень полезным сказать отцу (в присутствии матери), что он может довольно легко восстановить мир дома, если готов сделать что-то довольно странное, то есть сунуть руку в карман и дать дочери десять центов, когда она высокомерна к своей матери. Он должен выполнять это наставление молча, как будто это самая естественная вещь. И если дочь будет настаивать на том, чтобы узнать, в чем дело, он должен просто сказать: "Я просто хочу дать тебе десять центов". Делая такое поведение предписанным, терапевт избегает участия в безнадежном споре о том, действительно ли отец чувствует враждебность по отношению к матери, и действительно ли дочь проявляет эту враждебность к тайному удовольствию отца. Смутные символические следствия этого предписания являются формой техники путаницы в отношении девочки и, с другой стороны, дают матери ощущение, что отец, наконец, делает что-то, чтобы помочь ей против дочери, хотя его цель остаётся достаточно неясной, чтобы помешать им использовать её в своих аргументах. Как и в первом примере, выполнение этого предписания делает явным "спонтанное" поведение, которое до тех пор было скрытым - не через прозрение в ортодоксальном смысле этого слова, а через конкретное действие. Но как только "игра" делается открытой, становится невозможным (в смысле Витгенштейна и Говарда, как цитируется в Главе 8) продолжать играть в неё вслепую.

Двадцатипятилетний мужчина, которому поставили диагноз "шизофрения" и который провёл большую часть последних десяти

лет в психиатрических больницах или отделениях интенсивной психотерапии, был доставлен на лечение своей матерью, которая думала, что он находится на грани очередного психотического срыва. В то время он умудрялся вести маргинальную жизнь в меблированных комнатах, посещая два курса колледжа, в изучении которых терпел неудачу. Он был манерным в своём поведении и часто "учтиво" разрушительным во время наших сеансов. С его точки зрения, проблема заключалась в давних разногласиях между ним и родителями по поводу его финансовой поддержки. Он возмущался тем, что они оплачивают его аренду и другие счета, "как-будто я был младенцем". Он хотел, чтобы его родители давали ему соответствующее ежемесячное пособие, в рамках которого он сам будет заботиться об этих обязательствах. Его родители, с другой стороны, считали, что прошлое, как и его нынешнее поведение, указывает на то, что он не может справиться с этими обязанностями и будет очень плохо распоряжаться деньгами. Поэтому они предпочитали выдавать деньги от недели к неделе, причем сумма, по-видимому, зависела от того, насколько "хорошим" или "сумасшедшим" казался их сын в то время. Это, однако, никогда не было ясно изложено, так же как сын никогда прямо не выражал своего гнева по поводу этого соглашения. Но парень начал своего рода психотическую клоунаду, которую мать особенно явно восприняла как ещё одно доказательство того, что он был неспособен управлять своими собственными делами. Это также усилило её страх, что вскоре может произойти ещё одна дорогостоящая госпитализация.

В присутствии матери сыну было указано, что, поскольку он чувствует себя в меньшинстве по сравнению с родителями, он имеет полное право защищаться, угрожая вызвать гораздо большие расходы, перенеся ещё один психотический срыв. Затем терапевт сделал несколько конкретных предложений относительно того, как должен вести себя сын, чтобы создать впечатление надвигающейся гибели - эти предложения были в основном переформулированиями несколько странного поведения, в котором участвовал сын.

Это вмешательство переопределило "сумасшедшее" поведение сына как нечто, что он мог контролировать и, следовательно,

## 10. ПРИМЕРЫ

---

использовать в своих интересах; но то же самое переопределение позволило матери увидеть это как раз таким, что дало ей возможность быть менее запуганной. Одним из результатов было то, что во время их следующей ссоры мать просто рассердилась на него, сказала, что ей надоело вести его дела, быть его шофером и т. д. и установила для него ежемесячное пособие, с которым он мог плавать или тонуть, чтобы это её не касалось. Из последующего интервью стало ясно, что эта договорённость оказалась настолько эффективной, что сын тем временем сумел накопить достаточно денег, чтобы купить машину, сделав его ещё менее зависимым от матери.

### **Реклама вместо утаивания**

Существует большое количество проблем, общим знаменателем которых является какая-то социально тормозящая или смущающая помеха; либо то, что человек не может не помочь делать, но не должен делать, или, наоборот, то, что он хотел бы сделать, но не может. В этих случаях определение проблемы обычно является несложным, и попытка её решения обычно включает в себя какое-то контрпродуктивное применение силы воли. В отличие от примеров, упомянутых в предыдущем разделе, в этой проблеме нет ничего скрытого.

Хороший пример - боязнь публичных выступлений. Чего человек боится больше всего, так это того, что его напряжение станет очевидным, и что в конце концов он будет подавлен им перед аудиторией. Поэтому его поведение при решении проблемы ориентировано в первую очередь на контроль и сокрытие: он пытается "взять себя в руки" и скрыть дрожание рук, сохранить голос твёрдым, казаться расслабленным и т. д. Чем напряжённее он становится, тем больше он старается, и чем больше он старается, тем напряжённее становится. Хотя "это" ещё не произошло, он "знает", что в следующий раз это произойдёт, и он может визуализировать неминуемую катастрофу во всех деталях. Таким образом, составляющими ситуации являются: а) "проблема", следствие предпосылки, которая для него более реальна, чем реальность, и б) попытки решения, то есть поведение при решении проблемы первого порядка, которое поддерживает проблему и тем самым оправдывает предпосылку, приведшую к проблеме в первую очередь. В

традиционной психотерапии правильный подход должен был бы быть направлен на эту предпосылку, путём проникновения в её природу и происхождение, рассматривая проблему (симптом) просто как верхушку айсберга. В отличие от этого, краткосрочный терапевтический подход направлен на "решение"; человеку предписывается предварять свою речь заявлением аудитории о том, что он чрезвычайно нервничает, и что его тревога, вероятно, переполнит его. Этот рецепт поведения сводится к полной отмене решения, предпринятого до сих пор; вместо того, чтобы скрывать свои симптомы, его заставляют *отрекламировать* их. Но поскольку его попытка решения *является* его проблемой, проблема исчезает по мере того, как он отказывается от своего поведения по решению проблемы, а вместе с ней исчезает и лежащая в его основе предпосылка без какого-либо инсайта.

Конечно, нелегко заставить кого-то выполнить такое задание. Он не видит никакой мыслимой причины делать что-то настолько противоречащее его образу мышления, как публичное самораскрытие того, что он больше всего хочет скрыть. Именно в этот момент способность говорить на "языке" пациента становится наиболее необходимой. Поэтому инженеру или компьютерщику мы можем объяснить причину такого предписания поведения в терминах изменения механизмов обратной связи с отрицательной на положительную. Клиенту, связывающему свою проблему с низкой самооценкой, мы можем признать, что он явно нуждается в самонаказании, и что это отличный способ удовлетворить эту потребность. Кто-то, вовлечённый в восточные практики, может вспомнить кажущуюся абсурдность дзэнских *коанов*. С пациентом, который приходит и сигнализирует: "Вот я - теперь вы заботитесь обо мне", мы, вероятно, займём авторитарную позицию и не дадим ему никаких объяснений ("Приказ врача!"). С кем-то, кто кажется плохой перспективой для любой формы сотрудничества, мы должны будем предварить само предписание замечанием, что существует простой, но несколько странный выход из его проблемы, но мы почти уверены, что он не тот человек, который может использовать это решение. И таким типам, как мы, можно даже читать лекции в терминах Теории Групп, Теории Логических Типов, изменений первого порядка и изменений второго порядка...

## 10. ПРИМЕРЫ

---

Как мы уже упоминали, реклама является техникой выбора, когда сокрытие является попыткой решения. Поэтому её можно использовать при покраснении, нервном трепете (как предлагал Франкл (34, 35) много лет назад), страхе показаться скучным и неспособности что-то сказать человеку противоположного пола (где самораскрытие имеет дополнительное преимущество в мотивации другого быть особенно добрым и поддерживающим, тем самым разрушая это самореализующееся пророчество), при фригидности, а также импотенции и с множеством подобных проблем. Интересно то, что даже когда испытуемый не может заставить себя выполнить это предписание, одного того факта, что он думает, что теперь он видит потенциальный выход из бутылки с мухами, может быть достаточно, чтобы изменить своё поведение, пытаясь избежать ещё одного раунда своей старой "игры"<sup>1</sup> - и ничто не убеждает так, как успех.

### **Большие эффекты маленьких дел**

Довольно много людей живут в постоянном страхе совершить ошибку. Чаще всего количество и серьёзность их ошибок не больше, чем у других людей, но этот вполне очевидный факт никоим образом не уменьшает их тревоги. Однако их беспокойство может сделать их более склонными к ошибкам и промахам. И обычно именно попытки таких людей каким-то образом предотвратить ошибки создают почву для их возникновения.

Типичным примером может служить случай с зубным техником. Насколько она знала, работодатель считал её вполне компетентной и был очень доволен её работой. Она также охотно признавала, что ещё не совершила такой грубейшей ошибки, чтобы ему пришлось её уволить. Но это был только вопрос времени, а время определённо шло. Так как её страх перед этой большой ошибкой становился всё хуже и хуже, то он делал её работу (которую она в основном любила и которая была ей нужна для её пропитания) почти кошмаром.

---

<sup>1</sup> *Подробнее об этом аспекте вмешательства вы найдете в разделе, озаглавленном "Беллакская хитрость".*

Сначала она пришла в ужас, когда мы посоветовали ей каждый день совершать одну маленькую, несущественную, но довольно глупую ошибку. Как читатель может понять, этот предписание поведения было, конечно, направлено на её проблему - порождающее чрезмерную осторожность поведение избегания - но для неё это была самая абсурдная идея, которая не могла быть более противоречащей тому, что она считала единственно возможным решением, а именно всё больше того же избегания. Необходимо было очень подробно объяснить ей "настоящую" причину задания. Такое объяснение одинаково полезно в других, сходно структурированных проблемных ситуациях, таких как случаи психогенной боли, компульсии, тики, недержания мочи и множество других, казалось бы, неконтролируемых состояний.

Короче говоря, это объяснение сводится к рефреймингу, использующему понятное желание человека получить контроль над симптомом. Мы объяснили ей, что одним усилием воли она, вероятно, сможет предотвратить самые худшие ошибки, но она никогда не будет чувствовать себя достаточно уверенной, чтобы считать себя в безопасности. Это будет постоянная битва. С этим она, к сожалению, согласилась. Затем мы указали, что реальный контроль над проблемами, подобными её, достигается только тогда, когда человек способен не только избегать их, но и создавать их по своей воле. Отсюда и необходимость следовать нашим предписаниям, ибо только в процессе совершения преднамеренных ошибок она научится полностью контролировать их.

Она вернулась и сообщила, что чувствует себя намного лучше, хотя в каком-то смысле дела обстоят хуже: её обещание совершить эту маленькую ежедневную ошибку и план, который в неё входил, были настолько заняты её мыслями, что у неё не было времени беспокоиться о другой, большой ошибке. Довольно скоро, однако, она начала находить всё это упражнение довольно глупым, и в конце концов было достигнуто изменение второго порядка, опять же без какого-либо исследования "более глубоких" причин её симптома и без какого-либо понимания с её стороны.

Примерно такую же проблему представляла привлекательная тридцатилетняя женщина, чей образ жизни можно было бы

## 10. ПРИМЕРЫ

---

скопировать прямо из фильма Бунюэля "Дневная красавица", если бы не тот факт, что она не была замужем. Она наслаждалась своей профессиональной карьерой и пользовалась уважением коллег, которые были бы крайне удивлены, узнав, что по ночам этот очень правильный человек ведёт совсем другую жизнь. Она ходила в бар или в дешёвый танцевальный зал, умудрялась подцепить какого-нибудь сомнительного типа, позволяла ему проводить себя до квартиры после хорошей выпивки, а потом неизменно приходила в ярость и очень пугалась, когда он ожидал очевидного, а она ожидала, что он уйдёт. Судя по её описанию, к этому делу нельзя было относиться легкомысленно, потому что некоторые из этих людей довольно жестоко нападали на неё. Однако женщина не понимала, как попадает в такие ситуации, разве что испытывала некую навязчивость подвергать себя нападкам мужчин, которых в остальном глубоко презирала за то, что они были социально и интеллектуально намного ниже её. Этим кратким описанием своей проблемы она обозначила две основные темы (смутное незнание собственных мотивов и игра с деградацией), вокруг которых и было задумано наше вмешательство.

Мы объяснили ей, что по причинам, которые она, как и мы, вероятно, никогда не поймём, ей необходимо наказать себя. Поскольку правая рука, очевидно, не знала, что делает левая, ей прежде всего необходимо было осознать механизм, а это можно было сделать только путём тщательных и постепенных экспериментов. В медленном и кропотливом развитии этой темы ей в конце концов было поручено подвергать себя социальному стигматизму и деградации в малом роде, всякий раз, когда она чувствовала возобновлённое желание унижить себя в большом роде. В частности, её заставили пообещать, что она выполнит одно из различных предписаний поведения, например, наденет две разные туфли на публике или оставит масляное пятно на лице, или выйдет из дома с каким-нибудь предметом одежды в видимом беспорядке (она всегда одевалась безупречно), или намеренно споткнётся и упадёт в переполненном торговом центре и т. д.

Как и в случае с зубным техником, изменение в её поведении было вызвано небольшим, но преднамеренным характером требуемых действий. Мысль о том, что ей придется добровольно

подвергнуть себя публичным насмешкам и позору, была настолько неприемлема, что затмила всё остальное её поведение. И снова ничего, даже отдалённо напоминающего озарение, не произошло; её поведение изменилось в том смысле, что она не захотела подвергать себя большому унижению после того, как обнаружила, как ужасно подвергать себя маленькому смущению.

Другая молодая леди, тоже незамужняя, вела беспорядочную жизнь, которая заставляла её чувствовать себя очень дешёвой. Но в то же время такая жизнь была её единственной альтернативой удручающей мысли, что в противном случае ни один мужчина не будет заинтересован в её компании. Что ещё хуже, после каждой сексуальной встречи она чувствовала себя полностью неудовлетворённой и, следовательно, обесцененной как "лживая". Тогда ей, как правило, было бы слишком стыдно снова видеть этого мужчину, и она начинала встречаться с другим. Чего она не могла понять, так это того, что в этих обстоятельствах её попытки решить свою проблему (то есть начать всё сначала с кем-то другим, кто снова интересовался бы ею только сексуально) на самом деле и были её проблемой. Чтобы вытащить женщину из этого порочного круга, и в соответствии с нашим правилом, что терапевтическое вмешательство должно быть применено к "решению", мы поручили ей сказать её следующему бойфренду, что по причинам, которые она не может раскрыть, но которые имеют очень символическую природу, она может заниматься любовью, только если он сначала даст ей двадцать пять центов. Более того, это должен быть старый серебряный четвертак, а не новая монета из сплава. Здесь мы также не предложили никакого объяснения этому предписанию. Она была шокирована таким заданием, но, с другой стороны, женщина была достаточно заинтересована в продолжении терапии. И это не оставляло ей выбора, кроме как перестать спать с кем попало, тем самым обнаружив к своему удивлению, что мужчины не бросают её просто потому, что она отказывается ложиться с ними в постель. Таким образом, изменение было достигнуто, хотя она никогда не выполняла инструкции, которые приводят к другой форме вмешательства:

### "Беллакская хитрость"

У опытной, умной секретарши, привыкшей принимать собственные решения, возникли трудности с одним из её боссов. Судя по её собственному описанию конфликта, этот человек, очевидно, был раздражён и чувствовал себя неуверенно из-за независимого и довольно сильного *образа действий* женщины, и, в свою очередь, упустил несколько возможностей унижить её, особенно в присутствии третьих лиц. Она чувствовала себя настолько оскорблённой этим, что стала относиться к нему ещё более отстраненно и снисходительно, на что он отреагировал с тем же пренебрежением, которое разозлило её вначале. Ситуация обострилась до такой степени, что он, по-видимому, собирался рекомендовать ей перевод или увольнение. А она собиралась опередить его, подав заявление на увольнение.

Не объясняя ей причин, мы посоветовали ей дождаться следующего инцидента, а затем, воспользовавшись первой же возможностью, отвести босса в сторону и сказать ему с явным смущением что-то вроде: "Я давно хотела Вам это сказать, но не знаю, как выразиться - это безумие, но когда Вы обращаетесь со мной так, как только что, это по-настоящему меня заводит. Не знаю почему - может быть, это как-то связано с моим отцом", - и быстро выйти из комнаты, прежде чем он успеет что-то сказать.

Сначала она была в ужасе, потом заинтригована, и, наконец, сама идея показалась ей чрезвычайно забавной. Она сказала, что ей не терпится попробовать. Но когда она вернулась на следующую встречу, то заявила, что на следующее утро поведение её босса каким-то образом изменилось за ночь. И с тех пор он был вежливым и лёгким в общении.

Если бы требовалось доказательство того, что реальность есть то, что мы называем "реальностью", эта форма изменения могла бы помочь её обеспечить. Строго говоря, ничего "по-настоящему" не изменилось в том смысле, что между этими двумя людьми не произошло никакого явного общения или действия. Но что делает эту форму решения проблем эффективной, так это знание того, что теперь можно по-другому справиться с ранее угрожавшей ситуацией. Это приводит к изменению в поведении, которое передаётся по

многочисленным и очень тонким каналам человеческого общения и которое влияет на межличностную реальность в желаемой форме, *даже если к фактическому предписанию поведения никогда не прибегают*. Мы уже упоминали об этом конкретном эффекте в разделе "Реклама". Таким образом, если для типичных человеческих конфликтных ситуаций, чем больше вещей меняется, тем больше они остаются неизменными, то здесь почти наоборот: чем больше вещей остается неизменными, тем больше они меняются.

Мы хотим сослаться на следующий тип вмешательства, который называется "*Беллакская хитрость*", после пьесы Жана Жиро "*Аполлон Беллакский*". Агнес, робкая девушка, нервно ждет, когда её позвут в кабинет президента на собеседование. Также в приёмной находится молодой человек, который, узнав о её страхах, говорит ей, что самый простой способ иметь дело с людьми - это сказать им, что они красивы. Хотя поначалу она шокирована очевидной нечестностью его предложения, ему удаётся убедить её, что, если он говорит кому-то, что он красив, то это делает его таким. И, таким образом, нет никакой нечестности. Она следует его совету и немедленно добивается успеха у ворчливого клерка, затем у надменного вице-президента и у директоров. В конце концов президент выбегает из своего кабинета:

«Мисс Агнес, вот уже пятнадцать лет наша организация погрязла в меланхолии, ревности и подозрительности. И вот сегодня утром всё вдруг изменилось. Мой портье, обыкновенно гиена, - [клерк приветливо улыбается], - стал таким приветливым, что даже кланяется собственной тени на стене, - [клерк одобрительно кивает, разглядывая на солнце свой силуэт. Он кивает в ответ]. - Первый вице-президент, чья репутация чопорного и формального человека никогда серьёзно не подвергалась сомнению, настаивает на том, чтобы сидеть на собрании директоров без пиджака, Бог знает почему...»(39).

Президент, тоже становится другим человеком, как только Агнес говорит ему, что он красив. Немного позже, в присутствии своей сварливой жены Терезы, он приходит к самому важному заключению, а именно к тому, что, говоря другим, что они красивы, он делает *себя* красивым:

## 10. ПРИМЕРЫ

---

«Ты когда-нибудь задумывалась, Тереза, почему Господь создал женщин? Очевидно, они были оторваны от наших рёбер не для того, чтобы сделать нашу жизнь мучением. Женщины существуют для того, чтобы говорить мужчинам, что они красивы. И те, кто говорит это больше всего, - самые красивые. Агнес говорит, что я красивый. Потому что она красивая. Ты говоришь, что я урод. Почему?» (40) (Курсив наш.)

То, что Жиро таким образом изображает, противоположно тем самосохраняющимся межличностным путаницам, где уродство порождает уродство в другом, а затем питается самим собой. Жиро также показывает, хотя и с художественной лицензией драматурга на упрощение, что очень небольшое начальное изменение может быть всем, что необходимо для изменения всего шаблона. А как же Аполлон Беллакский, тот образец красоты, с которым сравнивают всех действующих лиц пьесы? Молодой человек признаётся Агнес, что такой статуи не существует; он её выдумал, но все остальные охотно верят, что Аполлон существует.

### Использование сопротивления

Как кратко упоминалось в Главе 8, сопротивление переменам можно превратить в важный инструмент изменений. Лучше всего этого можно достичь, переформулировав сопротивление как предварительное условие или даже аспект изменений. Проиллюстрируем это несколькими примерами.

Каким бы странным это могло бы показаться непрофессионалу, довольно много людей приходят на терапию не с целью решения проблемы и изменения самих себя в процессе, а ведут себя так, как будто они хотят победить эксперта и предположительно "доказать" тем самым, что проблема не может быть решена. В то же время они требуют немедленной помощи. Эрик Бёрн назвал очень похожую схему игрой "Почему бы тебе не - да, но" (23). В контексте разума и здравого смысла эта установка создаёт типичный тупик, в котором чей-то запрос о помощи приводит к советам здравого смысла от других. На них человек отвечает тем же самым (т. е., с большим количеством причин, по которым этот совет не может быть использован, и с большим количеством требований "более лучшей"

помощи). Другие, в свою очередь, реагируют на это, оказывая ему ещё больше помощи, опять руководствуясь здравым смыслом, и так далее. С точки зрения прагматики человеческого общения, они реагируют на него преимущественно на уровне *содержания* и игнорируют его коммуникацию на уровне *взаимоотношений* (92) - до тех пор, пока рано или поздно, обычно позже, взаимоотношения не становятся настолько болезненными или разочаровывающими, что одна из сторон сдаётся в отчаянии или гнев.

На только что описанное отношение можно довольно легко повлиять, при условии, что сам решатель проблемы готов оставить рамки, продиктованные здравым смыслом и разумом, и задать (только кажущийся абсурдным) вопрос: "Почему вы должны измениться?" К такому сдвигу в логической конфигурации заявитель обычно плохо подготовлен. По правилам *его* игры понятно и, следовательно, бесспорно, что он *должен* измениться - фактически вся его "игра" основана на этой предпосылке. "Почему вы должны измениться?" - это, таким образом, больше не ход *в* его игре; это создаёт совершенно новую игру. И он больше не может играть в старую. Например, если кто-то скажет умному тридцатилетнему шизофренику, который провёл десять лет своей жизни в различных больницах, что он должен измениться, что он должен освободиться от влияния своей семьи, найти работу, начать свою собственную жизнь и т. д., то тот может согласиться. Но потом объяснить, что его сбивают с толку голоса, и что он просто не готов покинуть больницу. Он достаточно часто слышал эти увещания и знает, как победить их. Совершенно другая ситуация возникает, если взять за основу подхода вопрос "Почему вы должны меняться?" Вместо того чтобы противопоставить бессмыслице здравый смысл (пару противоположностей, которые вместе устанавливают скорее постоянство, а не изменение), Дзюдоистская техника использования сопротивления другого является методом выбора: "Я знаю, что не должен вам этого говорить, потому что не знаю, что вы подумаете о докторе, который говорит такие вещи; но, строго между нами, я должен сказать вам, что я действительно думаю о вашей ситуации. Я полагаю, то это с моей головой нужно разбираться, а не с вашей. Потому что вы сделали то, что хотели. Вы нашли образ жизни, которым большинство из нас очень хотели бы жить. Когда я

## 10. ПРИМЕРЫ

---

просыпаюсь утром, передо мной день, в котором девяносто девять вещей, вероятно, пойдут не так, я сталкиваюсь с десятью несчастными часами всевозможных обязанностей и проблем. А вам даже не нужно вставать, если вы этого не хотите. Ваш день безопасен и предсказуем, вам будут подавать три блюда, вы, вероятно, будете играть в гольф днём и смотреть фильм вечером. Вы знаете, что ваши родители будут продолжать платить за ваше пребывание в этой больнице, и когда они в конце концов умрут, вы можете быть уверены, что государство позаботится о вас. С какой стати вам менять свой образ жизни на какие-то дурацкие крысиные бега вроде моего?" Если эта тема достаточно развивается и последовательно поддерживается, пациент вскоре ответит на неё чем-то вроде: "Доктор, вы что - какой-то псих? Я должен уйти отсюда, найти работу и жить своей жизнью. Я сыт по горло тем, что меня называют пациентом". (Опять же, читатель должен иметь в виду, что вышесказанное представлено не как "лекарство" от "психического заболевания", а как иллюстрация техники изменения второго порядка. Одним из вариантов такого вмешательства является вопрос: "Как вы могли бы измениться?")

Всякий раз, когда изменения происходят медленно, здравый смысл подсказывает, что необходима какая-то форма поощрения и, возможно, небольшой толчок. Точно так же, когда происходят изменения, считается, что похвала и оптимизм способствуют большему прогрессу. Обычно нет ничего более далекого от истины. Зарождающееся изменение требует особого вида обработки, и сообщение "*Идите медленно!*" - это парадоксальное вмешательство выбора. Например, было бы явно контрпродуктивно воздавать должное вышеупомянутому пациенту за его вновь обретенную готовность выйти из больницы и встретить жизнь лицом к лицу. Вместо этого психотерапевт может выдвигать всевозможные пессимистические возражения и мрачные предсказания, сводящиеся к тому, что пациент смотрит на свою ситуацию с нереалистичным оптимизмом. Что его внезапная спешка может привести только к разочарованию. Что то, что он говорит, звучит не так, как если бы это исходило от него. Что он, возможно, прочитал это в какой-то книге, и что ни при каких обстоятельствах он не должен пока позволять своим планам выходить за пределы стадии мышления. Можно было бы

предположить, что для того, чтобы вещи выкристаллизовывались в его сознании, он не должен даже думать о них по крайней мере неделю.

Вмешательство "*Идите медленно!*" может плодотворно сочетаться с предписанием рецидива, особенно когда кто-то впервые преодолел кажущееся непреодолимым препятствие и теперь ликует по поводу своего успеха, но боится, что это может быть просто случайностью. Затем ему могут сказать, что рецидив неизбежен, что это желательно, потому что это позволит ему лучше понять природу его проблемы, и что поэтому он должен помочь вызвать такой рецидив, предпочтительно до следующей сессии. В рамках этого парадокса "*Будь спонтанным!*" может произойти только одно из двух: либо у него будет рецидив, и в этом случае это событие переформулируется как доказательство того, что у него теперь достаточно контроля, чтобы сознательно вызвать рецидив; либо рецидива не произойдет, что "доказывает", что у него теперь достаточно контроля, чтобы сознательно избежать своей проблемы. В любом случае ему снова велят не торопиться.

Другие формы парадоксов обладают столь же большим потенциалом в борьбе с сопротивлением изменениям. Мы уже упоминали заявление надзирателя о том, что поднадзорный никогда не должен полностью доверять ему или рассказывать ему всё. Много лет назад Айххорн (4) рекомендовал обсудить с несовершеннолетним правонарушителем не *почему* он нарушил закон, а *как* позволил себя поймать. Другая версия этого типа парадоксального вмешательства была использована с мужчиной средних лет, проходящим гипнотерапию в связи с проблемой сна, которая длится уже много лет. По всем объективным признакам он, казалось, легко впал в транс, но его никогда нельзя было побудить к малейшей двигательной активности (например, к движениям пальцев или левитации рук). Выйдя из транса, мужчина неизменно сомневался, что достиг гипнотического состояния, несмотря на покрасневшие склеры. Подобным образом он жаловался от сессии к сессии, что его проблемы со сном не улучшались, хотя его жена дала нам знать, что он, как оказалось, спал довольно крепко. В конце концов ему сказали, что по причинам слишком техническим, чтобы их можно было

## 10. ПРИМЕРЫ

---

объяснить за короткое время, и с которыми он, вероятно, не согласился бы в любом случае, он никогда, ни при каких обстоятельствах не должен сообщать нам о каком-либо улучшении его сна, а просто прекратить терапию "как можно скорее". Мужчина был несколько озадачен, но согласился. Двумя сеансами позже он сообщил нам, что теперь спит разумное количество часов каждую ночь без Секонала, который принимал в течение девятнадцати лет, и что теперь он может действовать самостоятельно. Мы критиковали его за то, что он нарушил наше соглашение *не* давать нам знать о его улучшениях. Также мы выражали некоторый сдержанный пессимизм по поводу быстроты его изменений. Через три месяца мужчина снова связался с нами, заявив, что до сих пор хорошо спал без лекарств, но недавние трудности на работе, похоже, снова нарушили его сон. Ему оказали поддержку, и он перезвонил после этого сеанса, заявив, что преодолел рецидив.

Подростка отстранили от занятий после того, как его поймали на продаже барбитуратов на территории школы. Его раздражало не столько то, что он пропустит школу, сколько то, что это помешало бы его "бизнесу". Его раздражение переросло в гнев, когда директор сказал ему, что отстранение было "для его же собственного блага и чтобы помочь ему". Директор сообщил, что пока он будет отстранён от занятий, ему будут отдавать должное за любую работу, которую он будет выполнять дома самостоятельно: домашние задания, подготовку к экзаменам и т.д. И его матери будет позволено забирать эти задания из школы и приносить их ему домой. Поскольку мальчик с самого начала был не слишком способным учеником, а теперь пришёл в ярость из-за отстранения директора, он заявил матери, что будь он проклят, если будет заниматься хоть чем-то, что связано со школой. Именно в этот момент мать обратилась за помощью.

Она надеялась, что психотерапевт сможет затащить мальчика к себе в кабинет и каким-то образом заставит его принять решение директора, чтобы он не оставался таким злым и, следовательно, непримиримым по отношению к учёбе. Вместо этого психотерапевт, понимая, что гнев мальчика на директора даёт рычаг для изменений, проинструктировал мать следующим образом: она должна пойти домой и просто сказать мальчику, что она обсудила его ситуацию с другими матерями и пришла к пониманию чего-то, но она не уверена,

должна ли она сказать ему об этом. После недолгих колебаний мать должна была продолжить и высказать это неприятное "осознание": что его директор был известен тем, что всегда подчёркивал важность присутствия студентов на занятиях, что он твёрдо верил, что студент просто не может идти в ногу со своими занятиями без присутствия в школе, и что он, вероятно, отстранил его, чтобы заставить его провалить весь учебный год. Затем она должна была указать мальчику, что, если во время его отстранения от школы он будет вести себя также или даже лучше, чем в классе, директор будет очень сильно краснеть и смущаться. Она должна была закончить свой рассказ, сказав, что, возможно, будет лучше, если он "не слишком преуспеет" и тем самым спасёт лицо директора. Мать впоследствии сообщила терапевту, что, когда он услышал это, лицо её сына озарилось дьявольской ухмылкой, а в глазах сверкнула месть. Он нашёл способ получить возмездие, и не имело значения, что для этого потребуется его усердие. На следующем занятии мать сообщила, что её сын "с удвоенной энергией" бросился в учёбу и начал получать более высокие оценки, чем когда-либо прежде.

Что может показаться более антитерапевтическим и бессердечным, чем сказать человеку, ищущему помощи, что его положение безнадежно? И всё же, как теперь известно читателю, существует целый класс человеческих проблем, в которых здравый смысл, "человеческая" позиция оптимизма и поддержки не имеют никакого другого результата, кроме закрепления устойчивости проблемы. Если мы снова избежим освящённого веками упражнения в бесполезности спрашивать "*Почему?*" некоторые люди должны играть в игру, сигнализируя: "Помогите мне, но я не позволю вам", и примем тот факт, *что* такие люди существуют, то мы можем сосредоточиться на том, *что* они делают, как это вписывается в настоящий контекст и *что* можно сделать с этим. Типичным представителем этого класса искателей помощи является человек, который приходит на терапию с проблемой, с которой он уже победил внушительное количество экспертов. В связи с этими предшественниками терапевт вскоре понимает, что его голова обречена стать очередным дополнением к доске трофеев пациента, и что в этих обстоятельствах любое проявление профессиональной уверенности и оптимизма сыграет на руку пациенту, независимо от его "реальных" или

## 10. ПРИМЕРЫ

---

"основополагающих" причин. Поэтому терапевтической позицией становится не "Как я могу вам помочь?", а "Ваше положение безнадежно". Терапевт готовится к этому вмешательству, сначала терпеливо исследуя все детали прошлых неудач - сколько врачей пациент видел, что они безуспешно пытались сделать, сколько и какие тесты были сделаны, какие лекарства, хирургические или другие процедуры были использованы, и так далее. Как только он накопил значительный вес доказательств неудачи, он ставит своего клиента перед лицом этих доказательств как можно более авторитарным, снисходительным и пессимистичным способом. В заключение он говорит пациенту, что тот имеет совершенно нереалистичные ожидания относительно того, что может дать ему терапия, и что с его проблемой ничего нельзя сделать, кроме как научить его жить с ней. При этом терапевт полностью меняет правила игры; он тот, кто утверждает, что терапия бесполезна, и он может сделать это утверждение ещё более впечатляющим, поставив на кон свою профессиональную репутацию, сообщив предсказание, что пациент никогда не изменится. Это оставляет пациенту только две альтернативы: либо полностью отказаться от своей игры, либо продолжать её, что он может сделать, только "победив" эксперта и "доказав", что улучшение возможно. В любом случае вмешательство приводит к изменению второго порядка.

По сути, то же самое вмешательство может быть использовано с типичным угрюмым, упрямым подростком-правонарушителем. Стиль речи терапевта столь же снисходителен и неприятен, и, в основном, основан на утверждении, что клиент - "прирожденный неудачник" и, следовательно, обречён на "провал": "По долгому опыту общения с такими людьми, как ты, я могу предсказать без всякой неопределённости, что пройдёшь не более трёх, максимум шести месяцев, прежде чем ты снова облажаешься и попадёшь в неприятности. Твои родители считают, что я или кто-то другой может помочь тебе вести менее глупую жизнь. Я собираюсь позвать их и сказать, чтобы они сэкономили деньги - я не люблю тратить своё время на неудачников". Затем родители остаются одни, и лучшая стратегия решения проблемы обсуждается с ними на "языке", который они готовы принять. В следующих разделах мы представим некоторые из этих стратегий.

## Неоспоримые обвинения и недоказуемые опровержения

Существуют проблемные ситуации, в которых одна сторона обвиняет другую в определённых действиях, не имеющих прямых доказательств, но в отношении которых обвиняемая сторона действительно приобрела репутацию в прошлом. Такого рода проблемы можно наблюдать, например, у терапевтов или сотрудников по делам несовершеннолетних, работающих с семьями детей-правонарушителей, или в браках, когда один из супругов обвиняет другого в чрезмерном употреблении алкоголя.

Картина выглядит примерно так: на фоне прошлой "плохости" (которую "обвиняемый" признал) "обвинитель" подозревает, что обвиняемый тайно повторяет старое преступление. На это подозрение обвиняемый отвечает отрицанием обвинения. Картина обостряется, когда обвинитель затем приводит "доказательства" - например, "Твоя речь была немного невнятной прошлой ночью, у тебя были тяжёлые веки, ты еле стоял на ногах и т.д."; или, как в случае с подростком: "Ты покраснел, когда я спросил тебя о сексуальных отношениях с твоим парнем", или "Ты бросился прямо в свою комнату, когда вернулся домой", или "Ты был угрюм" и т.д. Столкнувшись с этим туманным "доказательством", обвиняемый приходит в ярость и защищается более энергично, тем самым убеждая обвинителя, что такие громкие протесты являются ещё одним доказательством вины. Дело может дойти до точки кипения, при которой обвиняемый снова может убежать из дома или выпить. Тогда это может быть использовано обвинителем в качестве дополнительного материального доказательства того, что его подозрения были оправданы с самого начала. К тому времени, когда такие проблемы доводятся до терапевта, обвинитель полностью убеждён в "фактах", а обвиняемый беспомощно разочарован.

На наш взгляд, выяснение "истинных фактов" имеет второстепенное значение. Во-первых, это почти невозможно. Но что более важно, в какой бы степени обвиняемый ни был вовлечён в ту или иную форму неприемлемого поведения, метод обвинителя по отношению к нему может лишь увековечить и усугубить проблему. И

## 10. ПРИМЕРЫ

---

даже если обвиняемый действительно ведёт себя достаточно хорошо, как он может убедить обвинителя, который "знает" другое?

Вмешательство, которое часто может быстро прервать этот цикл неоспоримых обвинений и импровизированных опровержений, требует присутствия на сессии обеих сторон. Психотерапевт избегает любых дискуссий по поводу обоснованности обвинения или защиты. Он уклоняется от этого вопроса, заявляя, что, поскольку его там не было, он не в состоянии судить о "фактах". Однако он отмечает, что, поскольку обвиняемый признал предполагаемое поведение в прошлом, то это способствует тому, что обвинитель имеет свой определённый взгляд. Признав этот определённый взгляд, терапевт затем идёт немного дальше, предполагая, что, хотя у обвинителя есть некоторые доказательства, он может быть недостаточно наблюдателен, чтобы собрать ещё больше доказательств. И что ближайшая задача, следовательно, заключается в обострении его восприимчивости, но это потребует "помощи обвиняемого". Если дело в пьянстве, то обвиняемому предписывается не пить один день, а сделать всё возможное, чтобы казаться пьяным, и много пить в другой день, но казаться настолько трезвым, насколько это возможно. Терапевт также сообщил обвиняемому, что он может делать это каждый раз по-разному, случайным образом. Таким образом обвинитель может узнать, насколько хорошо работает его восприятие, пытаясь поставить правильный диагноз. В случае, когда родители обвиняют своего подростка в тайных проступках, последнему в присутствии его родителей даётся краткая лекция о "зрелости" с акцентом на том, что одним из аспектов зрелости является "придерживаться своего собственного мнения". Чтобы развить эту форму зрелости, ему говорят сделать одну или несколько вещей в течение следующей недели, которые понравились бы его родителям и заставили бы их этим гордиться, но ничего не говорить им об этом. Родители, в свою очередь, получают инструкции "помочь" своему ребёнку, проверяя его решимость держать эти действия в секрете от них, что они могут лучше всего сделать, нажав на него для выяснения некоторых деталей об этих действиях. Если ребёнок чувствует, что родители слишком усердно на него давят, он в крайнем случае должен солгать о том, что сделал что-то плохое.

Как читатель сможет понять, это вмешательство устраняет тупик, который семья создала своим способом "решения проблем". Теперь они не могут продолжать играть в ту же старую игру, потому что теперь задача обвинителя состоит в том, чтобы выяснить, где и когда обвиняемый ведёт себя хорошо, в то время как обвиняемый больше не имеет никаких оснований для недоказуемых отрицаний.

### **Доброжелательный саботаж**

Это эффективное вмешательство в управление другим человеком при ещё одном типичном, монотонном кризисе между родителями и их непокорными подростками (хотя оно применимо и к другим ситуациям, когда один человек усердно, но неэффективно борется за контроль над поведением другого). В большинстве случаев проблему легко определить: подросток не подчиняется, не учится и не содержит свою комнату в порядке; он груб, неблагодарен, приходит домой поздно; вот-вот завалит учёбу; водится не с теми людьми, вероятно, употребляет наркотики, вот-вот попадёт или уже попал в неприятности с законом и т.д. Со временем ситуация, как правило, складывается стереотипным образом. Переход подростка от состояния ребёнка к молодому взрослому является одним из нескольких периодов изменений в семьях, которые требуют соответствующих изменений правил их взаимодействия, т. е. изменения второго порядка. Чтобы показать этот момент проще: если восьмилетнему ребёнку достаточно сказать: "Делай то, что я говорю, или иначе . . .", в четырнадцать лет тот может обернуться и злобно спросить: "А иначе что?" И тогда родители остаются со своим старым репертуаром санкций, которые потеряли свою эффективность много лет назад. Здравый смысл и всё тот же самый рецепт изменений первого порядка теперь могут привести только к тупику, где чем больше вещей меняется, тем больше они остаются теми же, но только ухудшаясь. Родители могут, например, сначала попытаться урезонить подростка; это терпит неудачу, потому что предпосылки его рассуждений различны; они затем налагают некоторое незначительное наказание; юноша успешно бунтует; они налагают больше санкций, которые (по правилам группового свойства *d*) предназначены только для того, чтобы вызвать ещё больше бунта. Пока, наконец, полиция и органы по делам несовершеннолетних не

## 10. ПРИМЕРЫ

---

будут призваны для борьбы с тем, что теперь демонстрирует явно непокорное, неконтролируемое поведение<sup>1</sup>. Совершенно очевидно, что попытки решения таким образом создают и поддерживают проблему, но этот факт остаётся окутанным межличностной слепотой, столь типичной для человеческого конфликта. Родители не осмеливаются ослабить своё давление, потому что они "знают", что поведение их ребёнка тогда полностью выйдет из-под контроля. Для него, с другой стороны, бунт - единственный способ обеспечить своё психологическое выживание, сопротивляясь тому, что, по его мнению, является угрозой в виде их постоянно растущих требований. Результатом становится типичная проблема *пунктуации*, кратко описанная в Главе 2 в связи с групповым свойством *b*. У стороннего наблюдателя не остаётся сомнений в том, что, если бы одна из сторон делала *меньше* того же самого, другая вскоре последовала бы её примеру.

С этой целью родителям предписывается использовать доброжелательный саботаж. Он заключается в принятии позиции "под", основанной на откровенном признании перед подростком своей неспособности контролировать его поведение. "Мы хотим, чтобы ты был дома к одиннадцати, но, если нет, ну что ж, ... мы ничего не можем сделать", - таким может быть одно из их сообщений. В рамках этой новой структуры подросток быстро обнаруживает, что самоутверждение и неповиновение внезапно теряют смысл. Нельзя бросать вызов слабым. Затем родителей могут проинструктировать запирают все двери и окна дома в одиннадцать и ложиться спать, чтобы, когда он в конце концов вернётся домой, он не смог бы войти и должен был бы позвонить или постучать. Им нужно будет притвориться, что они крепко спят, и позволить ему долго ждать снаружи, прежде чем отпереть дверь, - но не без того, чтобы сначала не спросить в смущенном состоянии сонливости, кто он такой. Затем они должны впустить его, извиниться за то, что

---

<sup>1</sup> Любой, кто работает с несовершеннолетними правонарушителями, знает, что возможности, открытые для этих органов власти, так же ограничены, как и возможности родителей. И что несовершеннолетний очень быстро распознает их как ещё один набор бумажных тигров.

вынудили его ждать на холоде, и, спотыкаясь, вернуться в постель без обычных расспросов о том, где он был, почему так поздно и т. д. На следующее утро они не должны снова поднимать эту тему, пока *он* не сделает этого, и в этом случае они должны снова занять смущённую, извиняющуюся позицию. На каждый проступок ребёнка родители должны как можно скорее ответить каким-нибудь дополнительным актом саботажа: если он не застелет постель, мать должна застелить её для него, но раскрошить несколько крекеров и бросить их между простынями. Когда он пожалуется, она должна извиняющимся тоном признаться, что ела крекеры, застилая постель, и что она сожалеет о беспорядке. Если он никогда не убирает свою одежду, мать совершает глупую ошибку ("Я не знаю, что со мной происходит в эти дни - я делаю одну глупость за другой") и кладёт крахмал в его бельё, или соль вместо сахара в его любимый заварной крем, или случайно проливает на него стакан молока, когда он готовится к свиданию. Родители ни в коем случае не должны саркастически или карательно отзываться об этих актах саботажа, но всегда должны извиняться и приходить в смятение.

Задача сделать это предписание поведения приемлемым проще всего выполняется для тех родителей, которые беспомощно возмущены поведением подростка и поэтому вполне готовы выполнить задание в структуре "отомстить ему". Но, как читатель может себе представить, другие родители (особенно матери) могут проявлять значительно различную степень нежелания выполнять или даже рассматривать всю идею целиком. Нежелание "притворяться", "играть в игры" является наиболее частым камнем преткновения, за которым следует протест: "Я не могу быть таким подлым по отношению к нему".

Прежде чем даже упоминать об этом вмешательстве, мы должны, таким образом, иметь ясное представление о том, на каком "языке" его представить. Если родители разделяют негативную утопию, видя в жизни проблемы, требующие от них постоянных жертв, им можно сказать, что запрашиваемое поведение будет трудной жертвой для них, но что это их родительский долг - принести эту жертву. Более воинственно настроенным родителям может быть полезно указать, что мягкосердечный сержант-инструктор обязательно

## 10. ПРИМЕРЫ

---

будет считаться хорошим приятелем его новобранцам, но в результате его доброты они получают плохую базовую подготовку к реальной военной службе и скоро будут уничтожены. В то время как стажёры жёсткого инструктора, вероятно, будут ужасно ненавидеть его, но имеют отличные шансы выжить в бою. Примерно такой же аргумент можно использовать и в отношении тех добросовестных родителей, которые хотят, чтобы их любили, а потому боятся быть "подлыми". Их можно критиковать за то, что они пытаются сделать дело воспитания детей слишком лёгким для себя за счёт своих детей. Другие, скорее всего, примут это задание, если им объяснить, что один из самых важных уроков, который должен усвоить подросток, заключается в том, что одна рука моет другую, и что их ребёнок, очевидно, не понимает, сколько он получает от них, не давая им также много взамен, если вообще что-то даёт.

Конечно, во всех ситуациях большое внимание должно уделяться той степени, в которой родители могут договориться о совместных действиях. Если они имеют довольно плохие перспективы для сотрудничества, можно указать предписание симптома внутри предписания симптома. Им можно, например, сказать, что более слабый, вероятно, сделает что-то, что находится совершенно вне его/её осознания, чтобы разрушить их шансы на успех. И что невозможно заранее сказать, кто из них окажется более слабым.

Большая часть эффективности доброжелательного саботажа заключается в двояком процессе рефрейминга: он делает бесполезным и непривлекательным для подростка необходимость бунтовать, поскольку бунтовать осталось не так уж много, и он фактически переворачивает динамику взаимодействия семьи с ног на голову. В типичной семье с малолетним правонарушителем родители открыто карательны и репрессивны, но скрыто снисходительны и соблазнительны. Доброжелательный саботаж создаёт ситуацию, в которой они становятся откровенно снисходительными и беспомощными, но скрыто карательными, против чего молодёжь не может восстать. Вместо пустых угроз, "доводов" и увещаний родители приобретают спокойный, но гораздо более действенный способ обращения с ребёнком. Это изменение запрещает бесполезное, поддерживающее проблему "решение".

### Преимущества невнимательности

Степень внимания, которое люди готовы уделять друг другу, является важным элементом характера их взаимоотношений и может легко стать источником проблем. Но внимание и его отсутствие, невнимание, - это ещё одна пара противоположностей, которые, столкнувшись друг с другом, неизменно производят тождественный, единичный член и, следовательно, нулевое изменение второго порядка. В этом контексте, как и в аналогичных примерах, приведённых выше, решение требует перехода к предпосылке, которая, по-видимому, нарушает весь здравый смысл. Например:

Молодая, энергичная учительница испытывает трудности с так называемым проблемным учеником. В то время как остальная часть класса, похоже, выигрывает от такого обучения этого ребёнка (мальчика восьми лет), у неё этого обучения нет. Учительница созывает родителей на совещание и узнаёт, что они разведены. Что мать работает, что у неё мало времени для него, и что дома он ведёт довольно одинокую жизнь. Учительница решает сделать всё возможное, чтобы восполнить этот недостаток в жизни ребёнка, уделяя ему максимум внимания. Но чем больше она старается, тем меньше у неё получается, и это заставляет её стараться ещё больше. Ситуация в конечном счёте превращается в тупик, в котором не только школьная успеваемость этого ученика падает значительно ниже минимума, но и учитель начинает сомневаться в собственной ценности.

Она подозревает, что её нервозность может иметь какое-то отношение к проблеме, и в типичной для здравого смысла манере пытается "взять себя в руки".

Из её описания терапевту становится совершенно очевидно, что её решение, то есть чрезмерное количество внимания и помощи для этого ребёнка, создало проблему из первоначальной трудности и теперь увековечивает её. Учительница, конечно, не может сразу увидеть это; здравый смысл и то, чему её учили на курсах психологии, указывают на то, что проблема заключается в разрушенной семье ребёнка, в его общем несчастье и т.д. И то, что она пытается сделать, по её мнению, является правильным способом решения сложившейся затруднительной ситуации.

## 10. ПРИМЕРЫ

---

Требуется много усилий, чтобы заставить её перестать пытаться "делать то же самое", то есть не выделять этого мальчика своим вниманием, а относиться к нему более или менее так же, как она относится к остальной части класса. Почти сразу же мальчик начинает добиваться её внимания, сначала с помощью каких-то незначительных неприятностей (которые она должна игнорировать), а вскоре с помощью улучшенной успеваемости (которую она должна вознаграждать немедленным признанием и похвалой).

Рискуя повториться, мы хотим указать на то, что здесь мы снова спрашиваем себя, *что* происходит здесь и сейчас, а не *почему* ребенок ведёт себя так, как он ведёт, *почему* учитель чувствует то, что она чувствует, а затем делает то, что она делает, и т. д.

Мы обнаружили, что тот же принцип полезен и в отношении со сбежавшими подростками. В большинстве этих случаев родители по понятным причинам обеспокоены исчезновением своего ребёнка, но также неохотно обращаются к властям и заявляют о пропаже - особенно, если это не первый случай и если предыдущие эскапады были относительно безобидными дурачествами. Однако, за исключением официального сообщения об исчезновении ребёнка, родители, как правило, не оставляют камня на камне, чтобы выяснить его местонахождение. Если родителей можно убедить не делать абсолютно ничего, чтобы выследить его, даже не просить его друзей, не пытаться связаться с ним через посредников и т. д., шансы, что беглец свяжется с ними довольно скоро, обычно превосходны. Конечно, можно спросить, откуда мы знаем, что это не произошло бы так же быстро или раньше, если бы родители начали поиски. Всё, что мы можем сказать, это то, что из наших интервью с этими подростками у нас есть основания полагать, что они уделяют большое внимание тому, сколько внимания уделяется их исчезновению. И что, следовательно, отсутствие заметного внимания (обычно передаваемого по слухам беглецу его сверстниками) является мощным основанием для восстановления контакта с их родителями. В то время как знание того, что они являются предметом тревожных поисков, делает их вероятными для продления ситуации, которая, в конце концов, это лишь один из вариантов их типичной взаимоотношенческой "игры" с родителями.

Намеренное невнимание, чтобы привлечь внимание, является ключевым элементом рассказа Венского юмориста Рода Рода. Молодые офицеры австрийского кавалерийского полка, расквартированные в маленьком заброшенном городке в Галиции, имеют только один лучик надежды в своей однообразной военной рутине: кассирша единственного кафе в городе - очень очаровательная, самая желанная молодая леди. Она сидит за прилавком, окружённая толпой энергичных, лихих офицеров, ухаживающих за ней, и застенчиво отвергает все их авансы. Герой этой истории отчаянно влюблён в неё, но знает, что у него едва ли есть шанс конкурировать со своими коллегами-офицерами на их условиях. Поэтому он сознательно выбирает стратегию невнимательности: сидит один за своим столиком, спиной к ней, и, выходя из кафе, оплачивает ей счёт с нарочитым безразличием. Это делает его единственным офицером, который не преследует её, и человеческая природа, такова она есть, чрезвычайно возбуждает её интерес. Наконец *она* идёт за *ним*, и, к удивлению его товарищей, которые испробовали все известные им средства оболыщения и видели, что он совершенно "ничего" не делает, наш герой уносит приз.

В старые времена подобное, хотя и обратное, использование внимания и невнимательности было частью сватовства в восточноевропейской семейной традиции. Браки устраивались родителями, и вполне понятно, что их выбор редко встречал большой энтузиазм со стороны двух будущих супругов. В таких случаях родители обычно прибегали к услугам профессионального сваха, которая обычно действовала следующим образом: сначала она отводила в сторону одного из них, скажем молодого человека, и спрашивала, заметил ли он, как пристально девушка наблюдает за ним, когда он не смотрит на неё. Поскольку ответ, скорее всего, будет отрицательным, ему велели внимательно наблюдать, но, конечно, незаметно, и он сам всё увидит. Будущая невеста была проинструктирована таким же образом, и вскоре молодые люди заинтересовывались друг другом.

### Проблемы обучения

Усилия, прилагаемые учащимися для удовлетворения своих академических потребностей, часто носят, как правило,

## 10. ПРИМЕРЫ

---

контрпродуктивный характер, и следующий пример может быть показательным, с небольшими изменениями, для целой группы аналогичных проблем.

Интеллигентный молодой человек, готовящийся к получению степени магистра, испытывал особые трудности, когда дело касалось написания работ и соблюдения сроков их представления. Страхась этой задачи, он обычно откладывал её до последнего уик-энда, вставал рано в субботу, а затем садился за стол, уставившись на обильные запасы бумаги и шесть заточенных карандашей, но не мог написать даже первое предложение. За исключением нескольких часов прерывистого сна в воскресенье утром, эта агония продолжалась и усиливалась до позднего вечера воскресенья, когда в полном отчаянии он сочинял какое-нибудь краткое эссе, частично переписывая из учебников, и представлял его в понедельник утром, чтобы уложиться в срок. Каждый раз, когда он делал таким образом, он был уверен, что получит плохую оценку. Но обычно, всегда к его удивлению, работа принималась. В типичной манере он приписывал это какой-нибудь странной ошибке или тому факту, что профессор, вероятно, любил его достаточно, чтобы закрыть свои глаза на его плачевное произведение. В конце концов, единственными требованиями для получения степени были две работы. Будучи типичным примером путешественника, который находит, что "лучше бесцельно путешествовать, чем куда-то прибыть", он погрузился в особенно мучительную оргию промедления. Когда он рассказал нам об этой последней проблеме, он уже продлевал срок выполнения задания дважды. И не было никакой надежды, что ему будет предоставлен третий шанс. Из прежних контактов с ним мы знали, что он предъявляет утопические требования к качеству своей работы, а затем вынужден откладывать её, прибегая к единственной доступной ему тактике избегания. Молодому человеку было особенно трудно начать писать, потому что, как бы он ни формулировал начальное предложение, оно просто не было достаточно хорошим, и это мешало ему даже думать о втором предложении. Очевидная просьба состояла в том, чтобы он написал эти две работы таким образом, чтобы просто заработать себе проходные оценки. Но это предложение он категорически отверг. Мысль о том, чтобы нарочно произвести что-то посредственное, была

для него неприемлема. Хотя он должен был согласиться, что конечный результат его напряженного труда обычно был довольно посредственным. Но - и это было для него решающим отличием - как бы плохо это ни было, в конце концов, это был результат мучительного количества честной, тяжёлой работы. Но сейчас была пятница, и он слишком хорошо знал, что к утру понедельника эти две работы не будут готовы, если он будет следовать своей обычной процедуре. В конце концов он согласился на компромисс: он напишет одну работу по-своему, а что касается другой, то приложит все возможные усилия, чтобы написать её достаточно плохо, чтобы получить только оценку "С-". В частности, он взял на себя обязательство ни при каких обстоятельствах не изменять первый вариант первого предложения и создать некоторые преднамеренные недостатки, если при перечитывании работы она покажется слишком хорошей для оценки "С-".

Читатель может догадаться об остальном. На следующем занятии он сообщил, что написал "нашу" работу менее, чем за два часа, после чего принялся сочинять "свою", что заняло у него практически все выходные. Когда он получил работы обратно, то "его" работа была оценена на "С-", а "наша" на "В+". Он был явно потрясён и задавался вопросом, что это был за мир, в котором могло произойти что-то подобное. Как он может видеть, в этом случае рефрейминг был сделан, основываясь на обстоятельствах самой ситуации; неумолимое течение времени просто вынудило его отказаться от своей посылки, и мы использовали это чрезвычайное положение, в дополнение к уважению его потребности делать дела, двигаясь трудным путём. Конечно, это было бы менее болезненно для него, если бы мы смогли переформулировать проблему таким образом, чтобы она была более благоприятной и, следовательно, менее угрожающей его системе ценностей и мировоззрению. Но даже в этом случае, по словам Витгенштейна, этот опыт научил его другой игре вместо его собственной, и он больше не мог наивно продолжать играть. Таким образом, на этом сеансе произошли длительные изменения, причём только на "верхушке айсберга", то есть без какого-либо проникновения в причины и происхождение его перфекционизма.

## 10. ПРИМЕРЫ

---

Другой способ решения проблемы промедления и мучительных, но бесполезных усилий по концентрации в учёбе - установить *временные рамки*. Например, ученика спрашивают, к какому времени он должен закончить данное задание - скажем, к девяти часам вечера. Затем его заставляют пообещать, что если он не выполнит задание к девяти часам, то будет свободен делать всё, что захочет, *за исключением* продолжения учебы. Это предписание превращает досуг в наказание, и студентам, которые склонны мыслить в терминах вознаграждения и наказания, обычно не нужно давать никаких дальнейших объяснений. Они рассказывают, что доказательство качества пудинга можно получить, съев его.

Ещё один полезный метод - это *связывание* двух проблем, когда одна предписывается как "наказание" для другой. Например, если у студента есть проблемы как с учебой, так и со свиданиями, изменения могут быть осуществлены в обеих областях, предписав, что если он не сможет выполнить конкретное требование к обучению, то он согласится пригласить девушку на свидание на следующий день. Связывание проблем таким образом также является методом выбора во многих других человеческих тупиках.

### Отношения с утопиями

Здравый смысл подсказывает, что лучший способ справиться с проблемами, возникающими из-за преувеличенных целей, - это указать на их практические недостатки и абсурдность в надежде, что утопист увидит их. Как почти всегда бывает с человеческими проблемами, решения, основанные на здравом смысле, являются наиболее самопобеждающими, а иногда и наиболее разрушительными. Попытка внедрить "реальность" в утопии создаёт и поддерживает тупик изменения первого порядка путём введения обратного элемента (т. е. здравый смысл против утопизма). В результате снова возникает групповая инвариантность, ибо, перефразируя Лао-Цзы, мы можем видеть здравый смысл как здравый смысл только потому, что существуют утопии.

Эта взаимозависимость здравого смысла и идей крайней степени становится особенно очевидной, когда речь идёт об идеях психотического масштаба. Болезненно подозрительный параноик

далёк от того, чтобы успокоиться, если указать ему на то, что ему нечего бояться: "Если бы они не хотели причинить мне боль, они бы не пытались так сильно успокоить меня", - это его типичная реакция. И снова усиление одного ведёт к другому.

Точно так же человек с очень высокими жизненными целями не будет благосклонно относиться к любым попыткам убедить его свернуть свои планы и сделать их более реалистичными. Для него это не что иное, как приглашение смириться с жалким, угнетающим образом жизни; поэтому язык здравого смысла наименее уместен или успешен в общении с ним. То, что для него понятно, и даже слишком хорошо, это - язык утопии. Конечно, здравый смысл возражает против идеи подпитывать, а не противопоставлять то, что должно быть изменено. Но мы уже видели, что с пессимистом можно справиться, превзойдя его пессимизм, и, аналогично, утопист обычно быстрее всего отказывается от своих утопий, если они выходят за его собственные пределы. Следующие выдержки из интервью с двадцатидевятилетним студентом призваны показать эту форму вмешательства. (Излишне говорить, что то, что следует ниже, не является полным отчетом о случае, и само по себе это вмешательство не является "лекарством" от шизофрении).

Пациент сообщил, что его только что выписали из государственной больницы. Его привезли туда три недели назад в остром психотическом состоянии: "У меня было так много галлюцинаций - они просто вышли из-под контроля. Машина превратилась в космический корабль, и пейзаж изменился, как-будто прошло примерно лет сто, и всё выглядело как последствия ... всё выглядело как искусственная реконструкция мира".

Когда его спросили, чем он теперь хочет заняться, он набросал довольно грандиозный план. Пациент не только хотел поехать в Лос-Анджелес и учиться играть на ситаре у Рави Шанкара, но и ожидал, что эта музыка станет той средой, через которую он будет влиять на Западный мир. В то же время он также хотел изучать сельское хозяйство, чтобы использовать китайские сельскохозяйственные методы для обеспечения питанием голодающих масс мира. Когда терапевт соглашался с этими целями в принципе, но находил их недостаточно большими, пациент противопоставлял это, начиная

## 10. ПРИМЕРЫ

---

говорить о гораздо менее амбициозном плане, а именно о том, чтобы лечь в реабилитационный центр. Последние два года, говорил пациент, он был слишком интровертен и нуждался в некоторой социальной обратной связи, чтобы выбраться из глубокого колодца своего внутреннего мира. Терапевт снова нашёл эту идею недостаточно значительной: "Если мы вообще можем что-то сделать здесь, на десяти встречах, это очень незначительная вещь в виде попытки прояснить, что стоит делать и чем заниматься. Мы сосредоточимся на том, как достичь этого и с точки зрения того, чтобы быть стоящим для мира, и с точки зрения указания на то, что вы достигли чего-то стоящего - т.е. получить картину того, что было бы направлением вашего движения".

В своём ответе пациент по-прежнему сохранял свой грандиозный вид, но стал более реалистично говорить о том, что он может сделать прямо сейчас:

«Знаете, это единственное направление, которое я могу себе представить - есть огромные массы человечества - я не могу понять в своём уме Восток - две восточные традиции Мао и - и ту, которую я вижу в конечном счёте в человеке, и настоящая индуистская вещь сейчас - музыка Рави Шанкара, потому что это самое эфирное проявление только за пределами истинной медитации. А потом, когда Мао Цзэдун занимается сельским хозяйством, аграрной реформой, и тем, и другим, я представляю себе эти два больших блока, и единственное, о чём я могу думать, это - о реабилитационном центре. Сейчас я не могу пойти дальше, пока не сделаю выбор - либо быть музыкантом в Лос-Анджелесе, либо отправиться в реабилитационный центр где-нибудь в Санта-Круз».

Через несколько минут та же самая картина повторилась, и на этот раз пациент закончил описывать свои трудности очень простым языком:

**«ТЕРАПЕВТ:** Вот как далеко вы смогли зайти в своём мышлении. До сих пор ваше мышление по поводу реабилитационного центра или музыкальной школы было довольно конкретно и практично. Это всё правильно, но такое сильное сосредоточение своего ума на практическом, несомненно, ограничит вас в использовании вашего воображения, чтобы добраться до более

высокого уровня и думать в более широких и более всеобъемлющих терминах.

**ПАЦИЕНТ:** Каждый раз, когда я поднимаюсь на более высокий уровень, он становится более абстрактным. Это требует времени, а у меня его нет - у меня, знаете ли, нет - этих больших практических проблем, которые преследуют меня, знаете ли, как я должен - у меня закончились деньги, и я должен немедленно что-то получить - вот в чём проблема».

Последовательно применяя эту технику, терапевт смог свести диалог на всё более практический уровень<sup>1</sup>.

### "Договор с дьяволом"

Для многих людей их проблема весьма проста - они откладывают принятие необходимых мер, связанных с некоторым риском и неудобством.

В качестве примера можно привести безработного инженера, который испытывает сильную тревогу перед тем, как пойти на собеседование, или молодого человека, который слишком застенчив, чтобы подойти к женщине.

Их проблема усугубляется, когда они стремятся достичь своей цели, идя путём, в котором полностью отсутствует элемент риска. И тогда их подход становится чрезмерно осторожным. Друзья и коллеги невольно усугубляют проблему, побуждая их "сделать шаг". Они обычно делают это обнадеживающим образом, указывая, что бояться нечего: "В этом нет ничего страшного" и т. д. Эти

---

<sup>1</sup> По техническим причинам этого пациента можно было увидеть только на трёх сессиях. В последующем интервью четыре месяца спустя он заявил, что вместо того, чтобы начать свою музыкальную карьеру, он зарегистрировался в государственном колледже и работает над получением степени магистра философии. Он отметил, что это дало ему более рациональную, конкретную основу по сравнению с музыкой. У него всё ещё были галлюцинации, но теперь он просто игнорировал их; они были "бессмысленными и банальными".

## 10. ПРИМЕРЫ

---

благонамеренные поощрения обычно интерпретируются встревоженным другом как грубая недооценка его неумения или реального риска неудачи и отказа. Если уж на то пошло, сообщение "Ты увидишь, ты сможешь это сделать" только усиливает его страх неудачи.

Когда такой человек приступает к терапии, он полностью погружается в дилемму: то, чего он хочет достичь, становится всё более важным и срочным, поскольку время, деньги и т. д. И из-за этой срочности тем более важно, чтобы в конечном действии не было бы риска неудачи. Если терапевт позволит втянуть себя в эту дилемму, он будет делать предложения, связанные с тем, как пациент может преодолеть своё беспокойство и предпринять необходимые шаги. Пациент, внимательно выслушав эти внушения и согласившись с ними, довольно искусно отмечает их как неосуществимые, или предсказывает, что не будет возможности выполнить их. Или говорит, что он уже пробовал их раньше безрезультатно - так зачем повторять то, что наверняка не удастся? Однако при каждом отказе он обычно возвращается к прямой или косвенной просьбе, чтобы терапевт сделал новые предложения, и цикл повторяется. Такая терапия часто заканчивается, когда пациент, исчерпав разум терапевта, объявляет, что лечение ни к чему не приводит, и что теперь может быть найдётся более подходящим другой терапевт или терапия. (Обычно такие пациенты проходят несколько кратковременных курсов лечения разного рода.)

"Договор с дьяволом" - это манёвр, который позволяет терапевту решать дилемму, обходя её стороной и, как это ни парадоксально, позволяя пациенту встретиться с риском лицом к лицу. Поскольку пациент не может отрицать свою осторожность, равно как и то, что его проблема не изменилась по сравнению с предыдущей или текущей терапией, ему говорят, что есть план, который сделает достижение его цели весьма вероятным. Но поскольку он, несомненно, откажется от терапии, если она будет представлена просто, как другое предложение, этот план будет раскрыт ему только в том случае, если он сначала пообещает выполнить его, независимо от того, насколько трудным, неудобным или неразумным это может показаться. Не вдаваясь в подробности, ему говорят, что выполнение плана вполне в его силах, и что оно не

будет вредным или дорогостоящим. Чтобы ещё больше мотивировать пациента согласиться, ему говорят: "Если у вас есть все ответы по поводу вашей проблемы, я вам действительно не нужен. Но если у вас вообще нет ответов, вам нужна моя помощь, и я чувствую, что могу дать её только таким образом. На этом этапе клиент обязан попытаться получить какой-то намёк на то, какие риски могут быть связаны с планом, прежде чем согласиться на него. Но терапевт сохраняет свою первоначальную позицию: "Никаких деталей до вашего обязательства". Поскольку пациент уже чувствует некоторую срочность по времени, это можно использовать, сказав ему: "Я понимаю, что прошу от вас многого - дать мне чистый чек, так сказать. Я думаю, что было бы уместно тщательно обдумать это, прежде чем принять решение, а затем дать мне знать ваш ответ на следующей неделе". (Подразумевается, что отрицательный ответ уже определён как приводящий к прекращению лечения.)

Этот манёвр ставит пациента в любопытное положение: он может ответить только "да" или "нет". Если он говорит "нет", не зная, что именно он отвергает, кроме того, что это, вероятно, решит его проблему, он вынужден принять решение. Кроме того, он вынужден признать, хотя бы в силу своего негативного выбора, что его жалоба не так уж важна или срочна. И в этом случае дальнейшая терапия или поиск предложений от друзей становятся неуместными. Если он соглашается, он обязуется следовать приказу другого человека без возможности цензуры сначала через "разум" и "логику". Таким образом, принимая или отвергая этот "договор с дьяволом", он, по крайней мере, идёт на такой же риск, как и тот, который связан с решением его проблемы, поскольку он слепо отдал себя в руки другого человека. Как только пациент соглашается на это, уже не имеет значения, включает ли план более безопасный, постепенный подход к рискованной ситуации или имеет какие-то более радикальные или совсем другие действия, поскольку сам акт согласия сделать всё, что его попросят, уже является изменением от его первоначального подхода "осторожности любой ценой".

"Договор с дьяволом" является особенно ярким примером, с помощью которого можно ещё раз обобщить нашу теорию изменений: пока клиент и терапевт остаются в рамках,

## **10. ПРИМЕРЫ**

---

установленных первым, проблема неизбежно будет сохраняться. В рамках этого фрейма можно попробовать множество различных решений, но они неизменно приводят к одному и тому же результату, а именно к нулевому изменению второго порядка. Внутри рамок вопрос: "Что ещё мог сделать пациент?" приводит только к усугублению той же проблемы, которую он должен решить, что устанавливает Игру Без Конца. С другой стороны, "договор с дьяволом" имеет дело с *рамками*, то есть с классом, а не с его членами. Она заменяет старую игру новой, в которой необходимо рискнуть, даже если это всего лишь риск отказа от договора.

## **11. РАСШИРЯЯ ГОРИЗОНТ**

На протяжении всей книги мы пытались показать, что наш подход к формированию и разрешению проблем отнюдь не ограничивается клиническими случаями, а имеет гораздо более широкое применение в большинстве областей человеческого взаимодействия. Если многие из наших примеров взяты из области психотерапии, то только потому, что это - область, с которой мы наиболее знакомы.

Как мы уже пытались показать, эти основные принципы немногочисленны, просты и универсальны; нет причин, по которым они не могут быть применены к проблемам, независимо от размера социальной системы. Конечно, более крупные системы, вероятно, будут более сложными и более трудными для изучения и влияния на практике, поскольку они могут включать более значительные стороны, подсистемы и так далее. С другой стороны, не следует заранее предполагать, что наш подход будет невероятно трудным для применения к большим системам только потому, что они создали большие трудности для других подходов - особенно если эти подходы имели тот же проблемно-порождающий характер, что и те, которые мы изучали в предыдущих главах. Единственной надёжной основой для оценки значимости метода остаётся результат, достигнутый его применением.

Рассматривая более крупные социальные системы, мы обнаруживаем, что в качестве общих проблем встречаются тупики, эскалации и грандиозные программы, которые структурно

идентичны тем, которые встречаются в более личных областях человеческой жизни:

1. Слишком часто различия в статусе, положении и интересах между членами социальной системы приводят не к конструктивной взаимодополняемости и эффективному сотрудничеству, а к постоянным и обструктивным тупикам - тупикам, которыми все заинтересованные стороны недовольны, но которые они не в состоянии изменить.

2. Там, где различные вовлечённые стороны считают себя отдельными и симметричными, результатом часто является более или менее быстрая эскалация конфликта; эти эскалации похожи, независимо от того, затрагивают ли они двух людей, две страны или две расы.

3. Как мы уже упоминали в нашем обсуждении последствий утопий, очень типичные проблемы могут возникнуть в результате программ, которые предназначены для достижения какой-то очень желательной цели, но которые "как-то" работают не так, как предполагалось, - и, фактически, могут вести в противоположных направлениях.

Этот третий тип приобретает всё большее значение. Хотя такая неудача может иметь мало социальных последствий или вообще не иметь их, когда речь идет о плане жизни человека, она может вызвать огромные потери и разочарование в случае крупных правительственных программ. Мы считаем, что, особенно в этой области, изменения могут быть эффективно осуществлены путем сосредоточения внимания на минимальных, конкретных целях, медленного и постепенного продвижения вперед, а не решительного продвижения обширных и неопределённых целей, желательность которых никто не будет оспаривать, но достижимость которых является совершенно другим вопросом.

Например, к решению многих фундаментальных социальных проблем, таких, как нищета, старение, преступность, обычно подходят, разделяя эти трудности как самостоятельные сущности, как почти диагностические категории, относящиеся к совершенно различным проблемам и требующие совершенно разных решений.

## **11. РАСШИРЯЯ ГОРИЗОНТ**

---

Следующим шагом будет создание огромных физических и административных структур и целых отраслей знаний, что приведёт к росту некомпетентности всё большего числа людей (89). Мы рассматриваем это как в основном контрпродуктивный подход к таким социальным потребностям. Подход, который требует девиантного в своей массе населения для поддержки смысла существования этих монолитных учреждений и департаментов.

Ещё один пример - большие проблемы, связанные с зависимостью (от наркотиков, алкоголя и табака), которые в настоящее время, как правило, определяются преимущественно в физиологических терминах.

Соответственно, "корректирующие" меры основаны на медикаментозном лечении. Но, как показывает полемика по поводу лечения метадонем, эффект этих "лекарств" может быть очень близок к эффекту аддиктивных веществ, которые они должны заменить. Основываясь на некотором непосредственном опыте в этой области, а также на наших общих принципах, представляется весьма вероятным, что эти героические меры имеют совершенно непреднамеренный, но очень мощный эффект в построении веры в магические свойства этих аддиктивных веществ и почти невозможность решения проблем аддикции любыми меньшими средствами. Несомненно, проблемы аддикции серьёзны, но с ними можно справиться гораздо лучше, рассматривая их как проблемы поведения, по существу похожие на многие другие подобные проблемы, и обращая основное внимание на то, какие неправильные решения помогают их поддерживать.

Суммируя вышесказанное, мы считаем, что наши основные взгляды на формирование проблем и их решение, постоянство и изменение целесообразно и уместно применять к человеческим проблемам в целом. Мы, конечно, признаём, что существует много видов условий и событий, влияющих на постоянство и изменения, которые сами по себе находятся вне сферы человеческого вмешательства: физические и химические процессы в природном мире, начиная от эволюции и заканчивая землетрясениями; биологические болезни; некоторые несчастные случаи; и многие другие явления. Наши взгляды не применимы непосредственно к

этим явлениям, которые мы все должны принимать как данность, но они применимы к тому, как люди пытаются справиться с этими "естественными" обстоятельствами, точно так же, как они применимы к обращению людей с имеющимися социальными обстоятельствами. И мир человеческого поведения чётко выделяется сегодня как та область, в которой наше понимание и навыки больше всего нуждаются в пересмотре.

## ССЫЛКИ НА ЛИТЕРАТУРУ

1. Adler, Alfred. *The Practice and Theory of Individual Psychology*. New York: Harcourt Bruce, 1927, p. 235.
2. *Ibid.* p. 246.
3. *Agoraphobia: An Informative Guide to Overcoming Phobias*. Distributed by Terrap, 560 Oxford Avenue, Palo Alto, Calif. 94306.
4. Aichhorn, August. *Wayward Youth*. New York: Viking Press, 1936.
5. Ardrey, Robert. *The Social Contract: A Personal Enquiry into the Evolutionary Sources of Order and Disorder*. New York: Atheneum, 1970, p. 3.
6. *Ibid.*, p. 157.
7. *Ibid.*, p. 196.
8. *Ibid.*, pp. 286-87.
9. Aristotle. *Physica*, Book V/2 (225b 14-16), translated by R. P. Hardie and R. K. Gaye. Oxford: Clarendon Press, 1930.
10. Ashby, W. Ross. *Design for a Brain*. New York: John Wiley, 1954.
11. Ashby, W. Ross. *An Introduction to Cybernetics*. London: Chapman & Hall, 1956.
12. *Ibid.*, p. 11.
13. *Ibid.*, p. 43.
14. *Ibid.*, p. 243.
15. Barten, Harvey H., ed. *Brief Therapies*. New York: Behavioral Publications, 1971.
16. Bateson, Gregory; Jackson, Don D.; Haley, Jay; and Weakland, John. "Toward a Theory of Schizophrenia." *Behavioral Science*, 1: 251-64, 1956.
17. Bateson, Gregory, and Jackson, Don D., "Some Varieties of Pathogenic Organization." In *Disorders of Communication*, ed. David McK. Rioch, Vol. 42, Research Publications. Association for Research in Nervous and Mental Disease, 1964, pp. 270-83.
18. Bateson, Gregory. *Steps to an Ecology of Mind*. New York: Ballantine Books, 1972, p. 279.
19. *Ibid.*, p. 282 n.
20. *Ibid.*, p. 283.
21. Bateson, Gregory. Personal communication.
22. Bell, Eric T. *Men of Mathematics*. New York: Simon and Schuster, 1937, p. 375.
23. Berne, Eric. *Games People Play*. New York: Grove Press, 1964, pp. 116-22.
24. Böhler, Eugen. "Voraussetzungen einer Ueberwindung der Währungskrise." *Neue Zürcher Zeitung*, No. 519 (November 7, 1971), p. 18.
25. Boltwood, Charles E.; Cooper, Michael R.; Fein, Victoria E.; and Washburn, Paul V. "Skyjacking, Airline Security, and Passenger Reaction: Toward a Complex Model for Prediction." *American Psychologist* 27: 539-45, 1972, p. 544.

26. Brinton, Crane. *The Lives of Talleyrand*. New York: W. W. Norton, 1936, pp. 190-91.
27. Bronowski, J. "The Logic of the Mind." *American Scientist*, 54: 1-14, 1966, p. 6.
28. Dostoyevsky, Fyodor M. *The Possessed*. New York: Modern Library, 1936, p. 409.
29. Erickson, Milton H. Personal communication.
30. Esterson, Aaron. *The Leaves of Spring*. Harmondsworth, England: Penguin Books, 1972.
31. Eulau, Heinz. "Reason and Relevance: Reflections on a Madness of our Time." *Student Lawyer*, 1: 16, 1972.
32. Ferreira, Antonio J. "Family Myth and Homeostasis." *Archives of General Psychiatry*, 9: 457-63, 1963, p. 458.
33. Ferreira, Antonio J. "Psychosis and Family Myth." Unpublished manuscript.
34. Frankl, Victor E. *The Doctor and the Soul*. New York: Alfred A. Knopf, 1957.
35. Frankl, Victor E. "Paradoxical Intention." *American Journal of Psychotherapy*, 14: 520-35, 1960.
36. Frankl, Victor E. *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*, New York: Pocket Books, 1963.
37. Frege, Gottlob. *Grundgesetze der Arithmetik, begriffs- schriftlich abgeleitet* [Basic Laws of Arithmetic], Vol. 1. Jena: Verlag Hermann Pohle, 1893, p. 4.
38. Fry, William F., Jr. *Sweet Madness: A Study of Humor*. Palo Alto: Pacific Books, 1963.
39. Giraudoux, Jean. *The Apollo of Bellac*. In *Jean Giraudoux, Four Plays*. Adapted and with an introduction by Maurice Valency. Vol. 1. New York: Hill and Wang, 1958, p. 90.
40. *Ibid.*, p. 93.
41. Gödel, Kurt. "Ueber formal unentscheidbare Sätze der Principia Mathematica und verwandter Systeme I." *Monatshefte für Mathematik und Physik*, 38: 173-98, 1931. [English translation: "On Formally Undecidable Propositions of Principia Mathematica and Related Systems I." Edinburgh and London: Oliver & Boyd, 1962.]
42. Goffman, Erving. *Asylums: Essays on the Social Situations of Mental Patients and Other Inmates*. Garden City: Anchor Books, 1961.
43. Haley, Jay, ed. *Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy: Selected Papers of Milton H. Erickson*. New York: Grune and Stratton, 1967.
44. *Ibid.*, p. 131.
45. Hilsman, Robert. *To Move a Nation*. Garden City: Doubleday, 1967, p. 223.
46. Howard, Nigel. "The Theory of Metagames." *General Systems*, 13: 167-86, 1966. (Yearbook of the Society for General Systems Research.)
47. Howard, Nigel. *Paradoxes of Rationality: Theory of Metagames and Political Behavior*. Cambridge: M.I.T. Press, 1971, p. xx.
48. *Ibid.*, p. 64.
49. Jackson, Don D. "The Question of Family Homeostasis." *Psychiatric Quarterly*

## ССЫЛКИ НА ЛИТЕРАТУРУ

---

*Supplement*, 31: 79-90, part 1, 1957.

50. Jackson, Don D. "Family Interaction, Family Homeostasis, and Some Implications for Conjoint Family Psychotherapy." In *Individual and Familial Dynamics*, ed. Jules Masserman. New York: Grune and Stratton, 1959, pp. 122-41.

51. Jackson, Don D. "Family Rules: The Marital Quid Pro Quo." *Archives of General Psychiatry*, 12: 589-94, 1965.

52. Jackson, Don D., and Haley, Jay. "Transference Revisited." *Journal of Nervous and Mental Disease*, 137: 363-71, 1963.

53. Jung, Carl G. *Symbols of Transformation*. New York: Bollingen Foundation, 1952, p. 375.

54. Kahn, Roy, chairman, panel on "The RAP Center: Seeing People Who Would Never Get Seen," Quoted from the preliminary program of the Forty-eighth Annual Meeting of the American Ortho-Psychiatric Association, 1971, p. 52.

55. Keyser, Cassius J. *Mathematical Philosophy: A Study of Fate and Freedom*. New York: Dutton, 1922, p. 203.

56. *Khrushchev Remembers*. With an introduction, commentary, and notes by Edward Crankshaw. Translated and edited by Strobe Talbott. Boston, Little, Brown, 1970, pp. 194-95.

57. *Ibid.*, p. 498.

58. Koestler, Arthur. *Darkness at Noon*. New York: Modern Library, 1941.

59. Koestler, Arthur. *The Act of Creation*. New York: Macmillan, 1964, p. 35.

60. *Ibid.*, p. 59.

61. Koestler, Arthur. *The Invisible Writing*. New York: Macmillan, 1969, p. 435.

62. Kuhn, Thomas S. *The Structure of Scientific Revolutions*. 2nd ed., enlarged. Chicago: University of Chicago Press, 1970, p. 122.

63. Kursh, Charlotte Olmsted. "The Benefits of Poor Communication." *Psychoanalytic Review*. 58: 198-208, 1971.

64. Laing, Ronald D. *Self and Others*. New York: Pantheon Books, 1969, pp. 108-24.

65. *Ibid.*, p. 124.

66. Laing, Ronald D. "Mystification, Confusion, and Conflict." In *Intensive Family Therapy: Theoretical and Practical Aspects*, ed. I. Boszormenyi-Nagy and J. L. Framo. New York: Harper & Row, 1965, pp. 343-63.

67. Laing, Ronald D.; Philpison, H; and Lee, A. Russell. *Interpersonal Perception*. New York: Springer, 1966, p. S.

68. Laing, Ronald D. *Knots*. New York: Pantheon Books, 1970, pp. 1 and 55.

69. Lao Tsu. *Tao Te Ching*. Translated by Cia-Fu Feng and Jane English. New York: Vintage Books, 1972.

70. Lasègue, Ch., and Falret, J. "La folie à deux, on folie communicuee." *Annales Médico-Psychologiques*, t. 18, novembre 1877. [English translation by Richard Michaud, *American Journal of Psychiatry*, supplement to Vol. 121, No. 4, pp. 2-18, 1964.]

71. Lennard, Henry L., et al. *Mystification and Drug Abuse*. San Francisco: Jossey-Bass, 1971.
72. Leonhard, Wolfgang. *Child of the Revolution*. Translated by C. M. Woodhouse. Chicago: Henry Regnery, 1958, esp. pp. 197-208.
73. Lidz, Theodore; Cornelison, Alice; Terry, Dorothy; and Fleck, Stephen. "Intrafamilial Environment of the Schizophrenic Patient: VI. The Transmission of Irrationality." *Archives of Neurology and Psychiatry*, 79: 305- 16, 1958.
74. Lipson, Leon. *How to Argue in Soviet*. Unpublished lectures, Stanford University, April, 1969.
75. Masterman, J.C. *The Double-Cross System in the War of 1939 to 1945*. New Haven: Yale University Press, 1972, p. 43.
76. Orwell, George. *1984*. New York: Harcourt, Brace, 1949.
77. Osgood, Charles E. "Reciprocal Initiative." In *The Liberal Papers*, ed. James Roosevelt. Chicago: Quadrangle Books, 1962, p. 172.
78. Popper, Karl R. "Utopia and Violence." In *Conjectures and Refutations*. New York: Basic Books, 1962, chap. 18, p. 361.
79. Premack, Ann James, and Premack, David. "Teaching Language to an Ape." *Scientific American*, 227: 92-9, October, 1972.
80. Prior, Arthur N. *Changes in Events and Changes in Things*. The Lindley Lecture, Department of Philosophy, University of Kansas, 1962, p. 3.
81. Rosenthal, Robert. *Experimenter Effects in Behavioral Research*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1966.
82. Salzman, L. "Reply to Critics." *International Journal of Psychiatry*, 6: 473-6, 1968.
83. Schefflen, Albert E. "Regressive One-to-One Relationships." *Psychiatric Quarterly*, 23: 692-709, 1960.
84. Schopenhauer, Arthur. *Über den Willen in der Natur*. In *Arthur Schopenhauers sämtliche Werke*, Vol. III. Munich: R. Piper, 1912, p. 346 (our translation).
85. Sluzki, Carlos E., and Verón, Eliseo. "The Double Bind as a Universal Pathogenic Situation." *Family Process*, 10: 397-410, 1971.
86. Symposium on Training. *Journal of Analytical Psychology*, 6: 95-118, 1961.
87. Szasz, Thomas S. "Psycho-analytic Training." *International Journal of Psycho-Analysis*, 39: 589-613, 1958.
88. Tarski, Alfred. *Logic, Semantics, Metamathematics: Papers from 1923 to 1938*. Translated by J. H. Woodger. Oxford: Clarendon Press, 1956.
89. Thayer, Lee. "The Functions of Incompetence." In *Festschrift for Henry Margenau*, ed. E. Laszlo and Emily B. Sellow. New York: Gordon & Breach, in preparation.
90. Thomas, William Isaac as quoted by Sylvia Sussman in "An Approach to the Study of Family Interaction: What a Family Is." *Views Magazine*, Summer, 1965.
91. Watzlawick, Paul. "A Review of the Double Bind Theory." *Family Process*, 2: 132-53, 1963, p.21.
92. Watzlawick, Paul; Beavin, Janet H.; and Jackson, Don D. *Pragmatics of Human*

## ССЫЛКИ НА ЛИТЕРАТУРУ

---

- Communication: A Study of Interactional Patterns, Pathologies and Paradoxes*. New York: W. W. Norton, 1967, pp. 51-54 and 80-93.
93. *Ibid.*, pp. 54-59 and 93-99.
94. *Ibid.*, pp. 187-256.
95. *Ibid.*, pp. 230-31.
96. *Ibid.*, pp. 230-53.
97. *Ibid.*, pp. 232-36.
98. *Ibid.*, p. 235.
99. Weakland, John H. and Jackson, Don D. "Patient and Therapist Observations on the Circumstances of a Schizophrenic Episode." *Archives of Neurology and Psychiatry*, 79: 554-74, 1958.
100. Weissberg, A. *The Accused*. New York: Simon and Schuster, 1951.
101. Whitehead, Alfred North, and Russell, Bertrand. *Principia Mathematica*. 2nd ed. 3 vol. Cambridge: Cambridge University Press, 1910-13, Vol. 1, p. 37.
102. Wittgenstein, Ludwig. *Tractatus Logico-Philosophicus*. New York: Humanities Press, 1951, p. 187.
103. *Ibid.*, p. 189.
104. Wittgenstein, Ludwig. *Remarks on the Foundations of Mathematics*. Oxford: Basil Blackwell, 1956, p. 100.
105. *Ibid.*, pp. 179 and 181.
106. Wittgenstein, Ludwig. *Philosophical Investigations*. 2nd ed. Translated by G. E. M. Anscomb. New York: Macmillan, 1958, p. 3.
107. *Ibid.*, p. 19.
108. *Ibid.*, p. 103.
109. *Ibid.*, p. 134.
110. Wynne, Lyman C.; Ryckoff, Irving M.; Day, Juliana; and Hirsch, Stanley I. "Pseudo-Mutuality in the Family Relations of Schizophrenics" *Psychiatry*, 21: 205-20, 1958.
111. Yalom, Irvin, and Yalom, Marilyn, "Ernest Hemingway: The Psychiatric View." *Archives of General Psychiatry*, 24: 485-94, 1971.

