

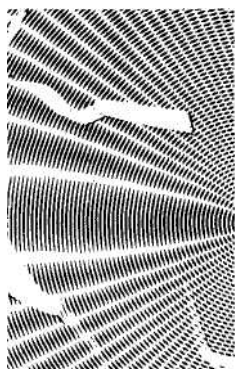
Василюк Ф.Е.

Послесловие

к кн. Рейнуотер Дж. «Это в ваших силах. Как стать
собственным психотерапевтом»

Библиографическая ссылка:

Василюк, Ф.Е. Послесловие к кн.: Рейнуотер Дж. Это в ваших
силах: Как стать собственным психотерапевтом. / Ф.Е. Василюк. –
М.: Прогресс, 1992. – С. 225 - 229.



Послесловие

Прочитав книгу, вы почувствовали, наверное, что ее автор Джанетт Рейнуотер человек искренний и открытый, теплый и принимающий. Она настоящий знаток и мастер своего дела, но ее эрудиция не подавляет, а многочисленные методы не превращаются для нас в конвейер. Она щедро делится, но не навязывает, она предлагает нам глубокий личностный контакт, но постоянно заботится, чтобы мы чувствовали себя в нем полностью свободными.

Словом, читатель, добравшийся до Послесловия, уже хорошо знаком с автором и не нуждается в том, чтобы ему его представляли. Скажу лишь, что имена ее учителей Фрица Перлза, Роберто Ассаджиоли, Вирджинии Сатир по своей звучности в психотерапевтическом мире сравнимы, скажем, с именами Тургенева, Лескова и Чехова в русской литературе XIX века.

Несколько слов о названии книги. Из множества вариантов редакторы и переводчики были уже готовы остановиться на названии «В вашей власти», когда в редакцию приехала сама Джанетт Рейнуотер со своей московской знакомой Фаридой Асадуллиной, помогавшей в подготовке русского издания. Услышав слово «власть», Джанетт, как истинная американская диссидентка, не желающая отождествляться с какой-либо «властью», решительно отвергла этот вариант перевода. «Власть» была заменена на «силу». Так и появилось нынешнее название «Это в ваших силах».

Оно мне, признаюсь, не понравилось. Во-первых, английское название рефреном повторяется во всей книге, а в русском тексте вместо него появляется

целый кордебалет — «принять ответственность», «быть хозяином», «владеть», «держат в руках» и т.п. Выражение «в ваших силах» по чисто стилистическим соображениям не могло солировать среди этих вариантов. Во-вторых, в таком заглавии слишком много от расхожих психотерапевтических заклинаний («Даю установку!») и от пионерской бодрости, которая может действовать раздражающе на людей, живущих в такой утомительной стране, как наша, где каждый второй мог бы очень искренне сыграть роль безумца из «Полета над гнездом кукушки», непрерывно вздыхающего: «Я уста-а-л!»

Но недавно мне вспомнилось... Летний лагерь в донбасском городе (тогда еще Сталино), парк с гипсовыми фигурами шахтеров и пересохшим фонтаном, рыжий гравий, шуршащий под колесами моего «Орленка», и вдалеке летняя эстрада, откуда доносится:

Парни, парни, это в наших силах
Землю от пожара уберечь.
Мы за мир, за дружбу,
За улыбки милых,
За сердечность встреч.

Забавно, что эта теперь полузабытая, немного смешная своей наивной торжественностью песенка могла бы стать гимном современного американского гуманизма и гуманистической психологии, к которой по своему духу принадлежит Джанетт Рейнуотер: здесь и чувство глобальной ответственности за жизнь на Земле, и борьба за мир, и народная дипломатия, и переливающаяся через край приветливость с бесконечными сердечными объятиями и похлопываниями по спине во время разного рода психологических сессий. В общем, это воспоминание как-то примирило меня с переводом названия книги.

В последние годы отечественный читатель получил возможность познакомиться с некоторыми книгами по психологии, которые в Европе и Америке читались более пятидесяти лет назад, в частности с трудами З. Фрейда и ставшей у нас чемпионом бестселлеров книгой Д. Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей». Есть, конечно, кое-что и посвежее, но в целом ситуация такова, что книги двадцатилетней давности (например, «Секс в человеческой любви»

Э.Берна. М., МКЦ, 1990) воспринимаются как новинки. А число существующих за рубежом замечательных популярных психотерапевтических изданий с интригующими названиями огромно (достаточно взглянуть на списки литературы в Предисловии автора).

Так вот, в этой ситуации книга Джанетт Рейнуотер — идеальное начало для знакомства с англоязычной популярной психотерапевтической литературой. Это своего рода «Домашняя иллюстрированная психотерапевтическая энциклопедия», рассчитанная не на то, чтобы читатель услышал о методах и достижениях психотерапии, а на то, чтобы он сам мог испытать все эти методы.

Не зря Вирджиния Сатир сравнила книгу со шведским столом. Перед вами яства, приготовленные по лучшим рецептам, созданным в мировой психотерапии за последние десятилетия. Сравнение со шведским столом точно еще и потому, что количество привлекательных опытов намного превышает обычные возможности человека. Выполнить их целиком у него попросту не хватит времени. Но тот, кто неторопливо и глубоко проработает хотя бы одно-единственное упражнение, наверняка почувствует, что получил от Джанетт Рейнуотер настоящий подарок.

Я не знаю, что оказалось ценным именно для вас, может быть, возможность вспомнить, во что вы играли двадцать лет назад на большой перемене; может быть, опыт медитации, когда вы ощутили в душе блаженное умиротворение и покой; может быть, понимание того, что изводившая вас тревога о близких — плод мастерства, которого вы достигли в мысленных играх-самотерзаниях, и осознав теперь, «как стать несчастным без посторонней помощи», вы можете делать это еще более искусно... или не делать вовсе; может быть, вы открыли для себя целый мир сновидений, и сны принесли вам творческое решение важной проблемы.

Не напомнило ли вам чтение книги путешествие по старинному замку, полузабытому и странно знакомому? Джанетт Рейнуотер, бережно сохранившая ключи от всех комнат, открывала вам их одну за другой и терпеливо ждала, пока вы освоитесь то в галерее своей автобиографии, то в зале снов, то в гостиной человеческих отношений, то в потайной комнатке дневника. Чем

больше мы сможем освоить это внутреннее пространство, тем больше обретем внутренней, то есть подлинной, свободы. А свобода—это прекрасно!

Но что дальше? Ведь чем больше внутренней свободы, тем острее вопрос—как ей распорядиться?

Священник спросил бы прямо: «Есть ли в том замке хоть одна икона, начал ли вернувшийся в замок хозяин учиться не только общению с другими людьми и общению со своими сновидениями и воспоминаниями, но и общению с Богом, то есть искусству молитвы?» Психолог и психотерапевт могут о том же спросить иначе. Предположим, нашелся читатель, который старательно выполнил все упражнения и рекомендации, данные в книге. Что с ним произойдет? Он должен будет пересмотреть всю свою жизнь. Но где он возьмет те новые чувства, образцы поведения и критерии оценок, которые могли бы составить новые опоры его жизни? В себе? И кому он отдаст, кому посвятит те новые силы и возможности, которые принесли ему психотерапевтические тренировки? Тоже себе? Сам—себя—себе—собою — для себя...

Не знаю, является ли Послесловие лучшим местом для подобных вопросов, но хочу еще и еще раз спросить и Джанетт, и себя самого как психотерапевта: «Каковы высшие, предельные ценности нашей работы?» И конкретнее: «Является ли такой ценностью «счастье»?»

Здесь придется обратить внимание на одно противоречие, характерное для всей современной психотерапии и воспроизведенное в книге Джанетт Рейнуотер. С одной стороны, автор прямо пишет о том, что «стремление к счастью тщетно...», что зря многие люди, обращаясь к психотерапевту, ждут рецепта достижения счастья. С другой стороны, большинство упражнений направлено на то, чтобы помочь человеку побыстрее избавиться от страдания, понять свои желания и полнее их удовлетворить. А это ведь и есть то, что обычно понимается под счастьем: отсутствие страдания плюс удовлетворенность желаний. Вы напряжены — вот упражнение на релаксацию, подавлены — вот освежитель приятных воспоминаний, устали — к вашим услугам метод «Передачи энергии», запутались — пройдите в «Заброшенный сад».

Спору нет, страдание — неприятная вещь, я, как и вы, не люблю боль, усталость и подавленность. Но

оглянитесь, отдали бы вы пережитое страдание за удовольствие, перенесенные тяготы за безмятежность, отказались бы от побежденной усталости, когда ухаживали за больным ребенком, променяли бы все это на чудесный отдых?

Если нет, если осмысленность важнее, чем удовольствие, если в ваших силах переплавить страдание в смысл, значит, вы уже стали собственным психотерапевтом.

И спасибо Джанетт Рейнуотер за помощь на этом пути.

*Федор Василюк,
Москва, 1991 г.*