



В этот раз я собираюсь написать о себе. Точнее говоря, когда любой человек пишет, он пишет о себе, более или менее. Разумеется, можно описывать так называемые объективные наблюдения, концепции или теории, однако наблюдатель так или иначе является частью этих наблюдений. Или он сам выбирает себе предмет наблюдения. Или выполняет требование учителя — в таком случае его участие почти сведено к нулю, но все равно есть.

Итак, я снова сделал это. Разглагольствую. Никогда не говорю: «Я полагаю, что...»

Меня зовут Фредерик Саломон Перлз; в Америке мое имя сокращают как Фредерик С. Перлз или Фриц Перлз. Иногда меня называют доктор Фриц. Это легкое и официальное обращение, как мне кажется. Еще я раздумываю над тем, кому пишу эти строки и, прежде всего, насколько честным я буду. Конечно, я знаю, что никто не заставляет меня писать признания, но я хочу быть честным ради себя. Чем я рискую?

Я становлюсь известной фигурой. Из обычного еврейского мальчика я стал сначала посредственным психоаналитиком, а затем потенциальным создателем «нового» метода лечения

и представителем жизненной философии, которая может послужить на пользу человечеству.

Значит ли это, что я — бессребреник или хочу служить человечеству? Тот факт, что я задаю себе этот вопрос, говорит о моих сомнениях. Я убежден, что делаю это для себя, потому что люблю решать задачи, а более всего — для своего тщеславия.

Лучше всего я чувствую себя тогда, когда могу быть «звездой» и поражать способностью быстро устанавливать контакт с клиентом и проникать в суть его проблем. Однако у меня есть и другая сторона. Когда происходит что-то по-настоящему важное или я глубоко поглощен общением с пациентом, я полностью погружаюсь в ситуацию, забывая о зрителях.

Я умею полностью «забывать» о себе. Например, в 1917 году мы находились в казармах неподалеку от железнодорожной станции. Когда эту станцию разбомбили и два поезда со снарядами пострадали, я среди рвущихся снарядов помогал раненым без мыслей и без страха за собственную жизнь.

Ну вот, я снова это делаю. Хвастаюсь. Пускаю пыль в глаза. Может быть, я преувеличиваю или выдумываю? Где пролегает граница между жизнью и фантазией? Ницше выразил это так: Память и Гордость боролись. «Это было», — сказала Память. «Этого не могло быть», — сказала Гордость. И Память сдалась.

Я чувствую, будто оправдываюсь. Капитан моего батальона был антисемитом. Ранее он отказывал мне в железном кресте, но на сей раз он вынужден был представить рекомендацию, и я получил свой крест.

Что я делаю? Начинаю игру в самоистязание? Опять я рисуюсь. Посмотрите, каким болезненно честным я пытаюсь быть!

Эрнст Джонс однажды назвал меня эксгибиционистом. Не по злобе. Он был добрым и любил меня.

В самом деле, у меня были некоторые эксгибиционистские наклонности (и даже сексуальные), но подглядывать мне всегда нравилось больше. Более того, я не верю, что мою по-

требность выставлять себя напоказ можно просто объяснить, назвав ее сексуальной перверсией.

Я уверен, что, несмотря на все свое хвастовство, я не думаю о себе много.

Мое среднее имя — Саломон. Мудрый царь Соломон сказал: «Все суета сует».

Я даже не могу похвастаться тем, что я тщеславнее других. Однако я уверен, что желание выставлять себя напоказ — это гиперкомпенсация. Не только компенсировать мою неуверенность, но гиперкомпенсировать, загипнотизировать вас в убеждении, что я — действительно фигура исключительная. И не сомневайтесь в этом!

Много лет подряд мы с женой играли в игры: «Не правда ли, ты впечатлен мною? Можешь ли ты меня переплюнуть?» — пока я не понял, что всегда проигрываю и что, по видимому, победить мне не удастся. В то время я все еще был привержен широко распространенной человеческой глупости, что это важно и даже необходимо — победить.

Все это в итоге свелось к самоуважению, себялюбию и образу «я» как психологическим феноменам.



Как и каждый психологический феномен, самоуважение познается через свою противоположность, в том числе самооценка. Высокая самооценка, гордость, величие, ощущение восприятия себя на десять футов выше своего роста противопоставлены низким: ощущению себя одиноким, ничемным, жалким, маленьким. Герой противопоставлен монаху.

Многие работы Фрейда мне еще предстоит прочесть. Невероятно, что при всей своей увлеченности сексом он не увидел связи между самооценкой и теорией либидо. Аналогичным образом Салливан, который

занимался «Я-системой», очевидно, также упустил из виду эту связь.

Сходство функционирования этой системы с эрекцией и спадом возбуждения половых органов кажется мне очевидным. Эрекция всей личности, охваченной гордостью, контрастирует с жалким положением того, кто чувствует себя подавленным. Обидчивость целомудренной старой девы вошла в поговорку. Стыд заливает краской лицо, и кровь отливает от половых органов. По-немецки гениталии называются «срамные части».

Используя терминологию Фрейда, мы могли бы назвать либидинозное поведение системы самоуважения замещением. В то же время мы можем получить первые робкие идеи о психосоматических связях.

Очевидно, что эрекция является прежде всего физиологической функцией, в то время как самоуважение — объект «разума»: эта функция (ошибочно кажущаяся средоточием происходящего), которую я называю фантазией или воображением, создает образы.

Подобные измышления ведут нас прямо в царство экзистенциальной философии. По моему мнению, решение экзистенциального вопроса в значительной мере позволит пролить свет на предмет тщеславия, противопоставленного аутентичному (подлинному) существованию, возможно, даже покажет путь преодоления раскола пропасти между нашей социальной и биологической сущностями.

Как биологические существа мы являемся животными, как существа социальные — мы исполняем роли и играем в игры. Будучи животными, мы убиваем ради собственного выживания, будучи социальными индивидами, мы убиваем ради славы, алчности, отмщения. Как биологические существа мы едины с природой и ведем жизнь, связанную с природой, как социальные существа мы проводим жизнь «как если бы» (философия Файхингера «как если бы»), в которой причудливым образом переплелись реальность, фантазия и притворство.

Для современного человека эта проблема сводится к различию — и часто несовместимости — самоактуализации и актуализации образа «я».

В 1926 году я был ассистентом профессора Курта Гольдштейна в институте для солдат с мозговыми ранениями. Позднее я расскажу о нем подробнее. Сейчас я только хочу упомянуть, что он использовал термин «самоактуализация», который я тогда не понимал. Когда я услышал тот же термин 25 лет спустя от Маслоу, я все еще недостаточно понимал его, только догадывался, что это что-то хорошее, как будто человек искренне выражает себя, и притом добровольно. И это составляет программу, концепцию.

Понадобилось много времени, чтобы я смог постичь природу самоактуализации во фразе Гертруды Стайн «Роза это роза это роза».

Актуализация самопредставления была, например, у Фрейда под видом Идеального Эго. Однако Фрейд жонглировал терминами Супер-Эго и Идеальное Эго как взаимозаменяемыми. Это абсолютно различные феномены. Супер-Эго является морализующей, контролирующей функцией, которую можно назвать идеальной только при наличии Эго, на 100% стремящегося к подчинению. Фрейд не уяснил этого даже для себя. Он зашел в тупик. Пытаясь проследить аргументацию Фрейда, люди, для которых родной язык английский, столкнутся с другой трудностью. По-немецки Эго то же самое, что «я». В английском языке Эго приближается по значению к системе самоуважения. Мы можем перевести «Я хочу признания» как «Мое Эго нуждается в признании», но не «Я хочу хлеба» как «Мое Эго хочет хлеба». Для нашего слуха это прозвучит абсурдно.

Самоактуализация — это современное понятие. Оно было популяризировано и искажено хиппи, творческими личностями и, к сожалению, многими гуманистическими психологами. Оно продвигалось одновременно и как программа, и как достижение. Это результат конкретизации абстрактных понятий, потребность сделать *вещь* из *процесса*. В этом слу-

чае оно даже означает обожествление и прославление места действия, ибо «само» выявляет только «где» происходит, тогда как «я» приобретает смысл только через противопоставление себя другому.

«Сам» как индикатор «Я сделаю сам» — только показывает, что никто другой не делает это, и должно писаться с маленькой «с». Как только оно обожествляется до Сам с большой «С», оно воспринимается как место части — и очень важной части — целого организма. Некоторое приближение к старомодной душе или философской сущности как «причине» этого организма.

Противоположностью являются возможность и актуализация. Зерно пшеницы имеет возможность стать растением, и растение-пшеница есть его актуализация.

Итак, самоактуализация означает, что пшеничное зерно актуализирует себя как растение-пшеница и никогда — как растение-рожь.

На этом месте я принужден остановиться. Если эта рукопись когда-нибудь будет опубликована, редактор, возможно, выбросит все ненужное или придаст ему соответствующий контекст.

Что касается меня, то одну из двух моих «проблем» следует озаглавить «Рисовка». Другая проблема — курение и отравление себя — может подождать. Что касается первой, то часто ощущение скуки связано с «рисовкой».



я надеюсь понять в процессе этого писания. Я часто прошу одобрения, признания и восхищения в ходе беседы. Честно говоря, я часто устремляюсь вперед или разглагольствую о предмете не для того, чтобы показаться великолепным и блистательным, но чтобы

похвастаться получаемым мною признанием или, что для меня одно и то же, успехами гештальт-терапии.

Когда я хочу показаться людям несносным, омрачаю их день, начинаю флиртовать или играть в сексуальные игры, мною также часто движет скука (см. неприятие на себя ответственности за *свою* скуку!). Эта мысль требует рассмотрения в другом контексте. Один раз все же похвалюсь. Журнал *Nation* написал в статье об Эсалене: «И все девушки согласны с тем, что никто не целуется так хорошо, как Фриц Перлз».

Позже я открыл для себя более конструктивное лекарство от скуки: садиться и писать. Без ощущения скуки я, возможно, не сидел бы здесь и не наносил предложения на бумагу.

Выглядит так, будто я отказываюсь от выводов, сделанных мной в психиатрической больнице, о том, что скука — это следствие блокировки истинных интересов.

Приду ли я к выводу, что самовосхваление есть истинный интерес, ради которого я живу, что я раболепствую и состою на службе образа великого Фрица Перлза? Я актуализирую не себя, но свое представление о себе?

Внезапно это прозвучало так праведно для меня и слишком «долженствующе» (should-istic). Актуализация *самопредставления* — грех. Я становлюсь пуританином?

Итак, назад к «добродетели» самоактуализации и *реальности* самоактуализации.

Давайте доведем пример с пшеничными и ржаными зернами до абсурда.

Очевидно, что потенциал орла актуализируется в парении, в нападении на мелких животных, которыми он питается, и в строительстве гнезд. Очевидно, что потенциал слона актуализируется в размере, силе и неуклюжести.

Нет орла, желающего стать слоном, нет слона, желающего стать орлом. Они «принимают» себя, они принимают свою «самость». Нет, они даже не принимают себя, так как это может означать возможность отвержения. Они принимают себя как должное. Нет, они не принимают себя как должное,

так как это означает возможность инаковости. Они просто есть как есть.

Как нелепо было бы, если бы они, как люди, имели фантазии, неудовлетворенности, самообман! Как нелепо было бы, если бы слон, устав ходить по земле, захотел летать, есть кроликов и откладывать яйца, а орел захотел стать сильным и толстокожим.

Оставим это человеку: пытаться быть тем, кем он не является, иметь идеалы, которые не могут быть достигнуты, стремиться к перфекционизму, чтобы спастись от критики, открывать дорогу к бесконечной умственной пытке.

Пропасть между потенциалом и его актуализацией, с одной стороны, и искажением этой аутентичности — с другой, становится очевидной.

«Должнизм» (shouldism) поднимает свою уродливую голову. Мы должны уничтожить, отречься, подавить, отрицать многие особенности и источники искренности, а также должны добавлять, притворяться, играть, развивать роли, не поддерживаемые нашей жизненной силой и приводящие к притворству разной степени выраженности. Вместо цельности реального человека мы имеем фрагментацию, конфликты, неощущаемое отчаяние бумажных человечков.

Гомеостаз, тонкий механизм саморегуляции и самоконтроля организма, замещается навязанным контролирующим безумием, сводящим к нулю жизненную ценность человека и всего человеческого рода. Психосоматические симптомы, отчаяние, усталость и компульсивное поведение заменили радость жизни.

