

Стукас В. А.

АКТ ПРОЩЕНИЯ В ПСИХОТЕРАПИИ И СОЦИОНИКЕ

В статье излагается сущность терапии психотравм, наносимых другим субъектом. Акцент делается на завершающем этапе терапии — этапе «прощения». Аналитически выделяются ТИМы, которым прощение удается с большим трудом, и противоположные им «легкопрощающие» ТИМы.

Ключевые слова: психотравма, динамическая психология, нейролингвистическое программирование (НЛП), арттерапия, тип информационного метаболизма (ТИМ), конструктивизм-эмотивизм, сенсорность-интуитивность, экстраверсия-интроверсия.

Когда психотерапевт сталкивается с психотравмой пациента, источником которой явился другой субъект, он имеет дело более чем с плохими воспоминаниями.

Психотравма — это значительные события из прошлого, связанные с биологическим выживанием или эмоциональным благополучием. В этом случае болезненный опыт пациента не ограничивается нанесением оскорбления или обиды, а усугубляется насилием или реальной угрозой насилия или жизни. При терапии психотравмы душевная боль — или, выражаясь языком динамической психологии, болезненное напряжение, — имеет следующую динамику. На первом этапе психотерапии, когда болезненный опыт вытеснен в подсознание, напряжение проявляется в виде страха, который блокирует доступ к психотравме. Чтобы снять напряжение, связанное со страхом, необходимо вновь пережить болезненный опыт (пройти травмирующий эпизод). Однако этого недостаточно. Страх сменяется другими болезненными напряжениями — злостью, обидой или печалью как жалостью к себе. Злость снимается агрессией (руганью, критикой, сарказмом и т. д.), направленной на выявленный субъект, причинивший боль. Впоследствии злость может смениться депрессией или печалью как жалостью к себе. Напряжение печали можно снять так называемой активной печалью, т. е. психофизиологической реакцией плача. В случае напряжения печали психотерапевт может столкнуться со значительной трудностью: если агрессия как способ снятия напряжения достаточно распространен, хотя декларативно и не поощряется, то плач просто не принят в культуре нашего общества. Но даже если психотерапевту и попался слезобильный пациент, снятие печали плачем нельзя отнести к конечной цели терапии психотравмы: ведь источник боли не аннулируется. И поскольку динамика болезненных напряжений двусторонняя, то, как бы мы ни снимали злость агрессией или печаль плачем, источник боли всегда будет поворачивать этот процесс вспять.

Думаю, что выход здесь — следовательно, и конечная цель данной терапии — только один: изменение отношения к источнику боли. Достижению этой цели способствует христианская парадигма любви и прощения. Так, в Нагорной проповеди говорится: «Вы слышали, что сказано: «Око за око, и зуб за зуб». А я говорю вам: не противься злему. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую».

Эта парадоксальная фраза Спасителя об обращении другой щеки в ответ на пощечину и непотворении злу стала притчей во языцех ввиду ее прямого и поверхностного истолкования. Однако она несет глубочайший символический смысл. Подставить другую щеку значит, преодолев собственную обиду, злость, ненависть, найти действенный (а не декларативный) способ обращения к совести, к лучшим чувствам обидчика и, таким образом, заставить его уважать вас за то, что вы преодолели деструктивные стереотипы поведения, возвысились над ситуацией и над собой, за то, что вы верите в его лучшее, божественное начало и взываете к нему. А не противиться злу означает лишь не прибегать к деструктивным методам борьбы со злом: не противопоставлять злему злое, порождая новое зло.

Конечно, существуют случаи, когда с точки зрения обыденной морали прощение просто невообразимо: как, например, простить насильника или убийцу? Однако, с точки зрения экзистенциальной психологии такое прощение не только возможно, но и необходимо для сохранения психического здоровья (аннулирования внутреннего источника боли). Эта же идея отражена и в технике НЛП: когда мы проводим ре-импринтинг, процесс не считается завершенным, пока клиент не простил того, кто явился первоначальной причиной психотравмы [1]. Простить кого-то — это вовсе не значит оправдать гнусные или преступные действия, причинившие боль. В этом смысле социальное Супер-эго клиента остается неизменным, т. е. неизменными остаются этические нормы, усвоенные субъектом. Простить в аспекте терапии значит наделить того, кто причинил боль, некоторым ресурсом, который бы не позволил ему совершить эти действия; затем следует переструктурировать ситуацию болезненного прошлого в соответствии с этим ресурсом. При этом клиент не меняет другое лицо; он меняет свой субъективный опыт, свою собственную перспективу и, следовательно, убеждение, которое сформировалось у него в результате болезненного опыта. Более того, нас вообще не интересует негодяй и преступник, давно исчезнувший из реальной жизни клиента. Образно говоря, мы лишь изгоняем из подсознания клиента злого демона, осложняющего его настоящую жизнь.

Другой путь к прощению — арттерапия. В этом случае клиенту на стадии активной печали предлагается прочувствовать сцены из произведений с ситуациями прощения или раскаяния-прощения. Истинное прощение сопровождается «высокими слезами», когда человек плачет уже не из жалости к себе, а скорее из жалости к другому, который мог бы быть лучше, из сожаления о его утраченных возможностях (здесь эмоциональное переживание сродни катарсису в первоначальном смысле этого слова). Вообще, прощение это великий акт любви и веры — экзистенциальный акт, — в котором человек выходит за пределы своей психической ограниченности или, если угодно, размыкает замкнутость «я» на самом себе. Искренне веря в человеческий потенциал (божественное начало) в другом, он размыкает замкнутый круг печали как жалости к самому себе и аннулирует внутренний источник боли: к тому, что прощено, возврата нет.

Переведем теперь наши рассуждения из психотерапевтической плоскости в соционическую. Попробуем ответить на вопрос: кто из ТИМов наделен в полной мере способностью прощать, а кому это удастся с большим трудом? Прежде всего, обратимся к рейниновскому признаку «конструктивизм-эмотивизм», содержание которого исчерпывающе раскрывает Таланов В. Л., опираясь на свою модель Т. Конструктивизм, с одной стороны, связан с логической уравновешенностью, а с другой стороны, с этической неуравновешенностью. Этическая неуравновешенность конструктивистов имеет, в частности, следующие проявления: легкость возникновения обид и разочарований; бескомпромиссность этических оценок; наличие частых, навязчивых, трудноконтролируемых воспоминаний преимущественно негативного характера; склонность к дисфории — затяжным периодам недовольства, плохого настроения, сопровождающимся негативными оценками; склонность к застойным, неловким переживаниям, таким как стыд, совесть, чувство вины [2]. Именно этическая неуравновешенность конструктивистов является одним из важнейших факторов, затрудняющих терапию эмоциональных травм, наносимых другим человеком. Другим немаловажным фактором, препятствующим терапии, является сенсорность, а соответственно, фактором, способствующим терапии, — интуитивность. Интуиту легче деперсонализировать и наделить необходимым ресурсом (хоть и воображаемым) того, кто нанес психотравму. Хорошая же эмоциональная апперцепция сенсориков [3] мешает дереализации и деперсонализации источника психотравмы. И, наконец, третьим значительным фактором, препятствующим терапии, является интровертность, а способствующим ей — экстравертность. Причем фактор вертности связан со всеми стадиями терапии психотравмы, нанесенной другим человеком. С психофизиологической точки зрения интроверсия обусловлена доминированием трофотропной системы регуляции поведения организма, которая служит задачам сбережения и восстановления энергоресурсов, осуществляет стратегию защиты, сенсорного

и моторного ограничения. В противоположность ей, эрготропная система мозга служит задачам долговременной мобилизации резервов организма в целях активной борьбы и обеспечивает энергорасходующую стратегию поведения [4]. Прочная эмоциональная память на все негативные раздражители является характерной особенностью именно трофотропной системы регуляции, осуществляющей стратегию защиты: всех, кого надо бояться, от кого надо прятаться и убегать, необходимо запомнить прочно и надолго! Для системы энергозатрат и активной борьбы нет смысла прочно запоминать, как сигнал опасности тех, кто уже не может причинить реального вреда. Давние обиды и злопамятность — это типичная реакция энергосберегающей и эмоционально неуравновешенной системы психики (хотя, конечно же, далеко не каждый индивидуум, обладающий такой психикой, признается в том, что не одобряется социумом).

Итак, имеем три фактора, которые препятствуют терапии «прощения»: это этическая неуравновешенность (что соответствует конструктивизму), сенсорность и интроверсия, и три противоположных им фактора, способствующих прощению, — этическая уравновешенность (проявление эмотивизма), интуитивность и экстраверсия. Соответственно имеем два ТИМа, представителей которых в обиходе часто наделяют такими качествами, как обидчивость и злопамятность, это ЭСИ и СЛИ, и два легкопрощающих ТИМа — ЛИЭ и ИЭЭ.

Действительно, подчас можно встретить искренне верующего, религиозного человека типа ЭСИ, который глубоко осознает библейскую идею о необходимости прощения, а между тем в откровенных беседах признается, что ему трудно воплощать в жизнь эту священную для него заповедь, что все его естество сопротивляется этому. Его же *дуалу* — ЛИЭ — напротив, прощение дается легко и естественно. Даже если ЛИЭ серьезно обидели, а на следующий день ему нужно выполнять некую работу совместно с обидевшим его, ЛИЭ всегда внутренне готов простить обидчика, лишь бы не пострадало общее дело. За это окружающие часто характеризуют представителей типа ЛИЭ как людей, обладающих добрым нравом и легким характером.

Л и т е р а т у р а :

1. Дилтс Р., Халлбом Т., Смит С. Убеждения. Пути к здоровью и благополучию / Пер. с англ. — Екатеринбург: МООПД, 1993.
2. Таланов В. Л. Содержательное наполнение и физиологическая интерпретация соционических признаков «конструктивисты-эмотивисты», «тактики-стратегии», «уступчивые-упрямые» и «беспечные-предусмотрительные» // Доклад на XXII Международной конференции по соционике «Психоинформационные технологии, кадровый менеджмент и психология личности». Киев. 16-23 сентября 2006 г.
3. Таланов В. Л. Подробная структура и когнитивные механизмы признака «интуиты-сенсорники». — Интернет-сайт: <http://www.newsocionicsmodel.narod.ru/>, март 2007 г.
4. Таланов В. Л. Связь экстраверсии и других соционических признаков с нейротрансмиттерами и эрготропным-трофотропным регулированием. — Интернет-сайт: <http://www.newsocionicsmodel.narod.ru/>, февраль 2007 г.

Статья поступила в редакцию 02.06.2009 г.