

МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

Дж. Бьюдженталь

ПСИХОТЕРАПИЯ —
ЭТО НЕ ТО,
ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ



Мастера психологии (Питер)

Джеймс Бьюдженталь

**Психотерапия – это
не то, что вы думаете**

«Питер (Айлиб)»

1999

УДК 615.851
ББК 53.57

Бьюдженталь Д.

Психотерапия – это не то, что вы думаете / Д. Бьюдженталь —
«Питер (Айлиб)», 1999 — (Мастера психологии (Питер))

ISBN 978-5-4461-4362-7

Эта книга, последняя из написанных Джеймсом Бьюдженталем – всемирно известным психотерапевтом и одним из основателей экзистенциально-гуманистического подхода в психологии, – является результатом его более чем полувековой профессиональной деятельности. Главный тезис этой книги, по его собственным словам, состоит в следующем: разница между психотерапией, которая фокусируется на информации, и психотерапией, которая сосредоточена на реальных переживаниях клиента в настоящий («живой») момент, имеет огромное значение для изменений в жизни клиента. Терапия, ориентированная на переживание, отводит центральное место тому, что фактически происходит в субъективном мире человека в настоящий момент его жизни. Книга будет интересна психотерапевтам любой теоретической ориентации, так как говорит о главном – как помочь клиенту получить желаемые изменения в жизни.

УДК 615.851
ББК 53.57

ISBN 978-5-4461-4362-7

© Бьюдженталь Д., 1999
© Питер (Айлиб), 1999

Содержание

Отзывы	6
Благодарности	8
Предисловие	9
Введение	11
Пролог	14
Глава 1. Что такое «живой момент»?	15
Глава 2. Прояснение значения живого момента	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Дж. Бьюдженталь

Психотерапия – это не то, что вы думаете

© 1999 by Zeig, Tucker & Co., Inc.

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2025

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2025

© Серия «Мастера психологии», 2025

* * *

ОТЗЫВЫ

Это подлинная вершина клинической мудрости! Джим Бьюдженталь мастерски демонстрирует, что психотерапия – как и сама жизнь – требует экзистенциального мужества. И терапевт, и клиент должны быть готовы к чему-то большему, нежели просто мышление... Я не знаю никого, кто воплощал бы или возвращал это мужество столь же искусно, как Джеймс Бьюдженталь.

Майкл Махоуни, доктор философии (Ph. D.)

В этом ясном и впечатляющем труде искусство и мудрость мастера психотерапии становятся доступными терапевтам любых теоретических взглядов и любого уровня подготовки. Экзистенциально-гуманистический подход доктора Бьюджентала иллюстрируется клиническими примерами, которые поучительны, глубоки и чрезвычайно убедительны. Настоятельно рекомендую.

Артур Дж. Дейкман, доктор медицины (M. D.)

Джеймс Бьюдженталь – один из ведущих терапевтов нашего времени, и эта книга представляет собой столь необходимое утверждение того, что поистине важно и эффективно в психотерапии.

Роджер Уолш, доктор медицины, доктор философии (M. D., Ph. D.)

Джеймс Бьюдженталь – один из великих мастеров экзистенциально-гуманистической теории и практики. С этой своей новой книгой он продолжает просвещать нынешнее поколение терапевтов – и закладывать важнейшую основу для будущих поколений – своей ясностью, конкретностью и живым присутствием.

Джорджия Джонсон Мэй, дипломированный специалист по трудотерапии (O. T. R.)

Эта захватывающая книга – о жизни до смерти, о таинственной сфере, которую Бьюдженталь мастерски помогает исследовать и нам, и своим клиентам. Продолжая традицию великого Теодора Райка, Бьюдженталь пробуждает наше «третье ухо», чтобы уловить настоящий, реальный, субъективно переживаемый момент, часто скрытый за прошлым, притворством и будущим. Чтение этой книги даст вам нечто схожее с психотерапией автора. Это *переживание*, а не объяснение.

Томас Грининг, доктор философии (Ph. D.)

Становясь старше, я понимаю, насколько многочисленны и разнообразны были мои учителя. В предисловии я отметил некоторых; но сейчас хочу пополнить список теми, кому я обязан.

Поскольку это книга об удивительном занятии – жить собственной жизнью, я в первую очередь думаю о своей семье. Особенно хочу отметить то вдохновение и поддержку, которые дарили мне Элизабет, Карен, Джей О., Джейн и Мэри Эдит Бьюдженталь. Наши мнения не всегда совпадали, но на более глубоком уровне я получал от этих близких мне людей поддержку всякий раз, когда в ней нуждался.

Четыре учителя сыграли особенно важную роль в формировании моей точки зрения: Ролло Мэй, Джордж Келли, Карл Роджерс и Абрахам

Маслоу. Я испытываю огромное удовольствие от того, что был лично знаком с каждым из них и получал пользу от нашего общения, а также от их книг и лекций.

Другими моими учителями были клиенты, коллеги, студенты и стажеры. Мне несказанно повезло, что их было так много, что нет возможности назвать здесь каждого из них поименно.

Благодарности

Чем больше поваров, тем наваристее бульон

Я хочу выразить свою благодарность всем, кто внес свой вклад в создание этой книги. Я воодушевлен числом этих людей и огорчен тем, насколько неполным является представленный здесь список. В нем не упомянуты многие из тех, кто щедро делился своим опытом, чтобы научить меня тому, о чем я рассказываю в этой книге. Я надеюсь, все они поймут, что я искренне благодарен им за это.

Мне особенно повезло получить помощь от моей жены, друга, партнера и коллеги, доктора Элизабет Кебер Бьюдженталь. Именно она настолько точно поняла мой основной замысел, что предложила очень меткое название для книги. Поскольку Лиз прекрасно знает меня, ее комментарии после прочтения рукописи часто помогали мне лучше выразить то, что я хотел сказать.

Доктор Миртл Хири внимательно прочла рукопись, обращая особое внимание на отрывки, потерявшие свою актуальность. Богатая лекционная практика позволила ей также определить те моменты, которые могут вызвать у новичков сложности с пониманием.

Доктор Артур Дейкман – писатель, психиатр. Его вопросы, порой непростые, всегда звучали в ободряющей атмосфере искреннего интереса и поддержки.

Среди тех, кто внес значительный и уникальный вклад, – доктор Молли Меррилл Стерлинг и доктор Дэвид Дж. В. Янг – мои прежние коллеги по работе в профессиональной корпорации (до момента моего выхода из нее). Многолетняя практика преподавания предложенного психотерапевтического метода сделала их обладателями ценных знаний и опыта.

Список участников моих консультационных групп и обучающих программ слишком велик, чтобы я мог упомянуть каждого из них по отдельности, но они всегда способствовали поддержанию созидательного духа и демонстрировали стремление немедленно опробовать все, что я им предлагал.

Предисловие

Чему меня научили мои клиенты

Живое – это то, что есть прямо сейчас

Я должен стремиться практиковать то, что проповедую, и хочу донести до вас важность максимы. «Живое – это то, что есть прямо сейчас». Я пишу эти строки ранней весной 1998 года в своем офисе в Новато, небольшом городке на севере Калифорнии, и знаю, что вы, возможно, читаете эти слова уже в XXI веке в Атланте, Нью-Йорке или Каньоне, штат Техас, или в библиотеке маленького английского городка, названия которого я не знаю, или в одном из десятков тысяч других мест и времен.

Я могу протянуть вам руку через пространство и время только благодаря собственному опыту и осознанию того, что *вы*, читая эти слова, тоже протягиваете свою руку в *мое* время.

В большей степени, чем нам хотелось бы признать, примерно так же устроена и психотерапия. Мы должны стремиться к тому, чтобы слышать клиента через разделяющую нас пропасть, – слышать его слова, намерения, эмоции, потребности, усилия и все остальное, что составляет уникальный опыт его бытия.

Основополагающее для этой книги различие

Важно четко различать *переживания* и *информацию* о переживаниях. Переживание – это то, что происходит *прямо сейчас*, то, что выражается в форме глагола. Информация – это существительное. Она инертна. Информация может давать представление о жизни, но сама по себе не является *живой*. То, что живо, – движется, выбирает, меняется, дышит – активно по самой своей сути. Следовательно, живое субъективно и всегда в какой-то мере непредсказуемо, не до конца постижимо и находится за рамками определенности. Все, что говорится о субъективном, всегда вторично: будучи извлеченным из жизненного потока и выраженным словами, оно неизбежно отдалено от реальности.

О чем эта книга

Написание книги, в которой предполагается бросить вызов устоявшимся взглядам в той сфере, где я работаю, само по себе является вызовом. Я испытываю глубокое и благоговейное уважение к моим учителям, ставшим для меня образцами для подражания, а также благодарю за мудрость, которой они так щедро со мной делились. Точно так же меня постоянно вдохновляют и мои соратники. Еще одним источником побуждения к преодолению границ собственных возможностей служат студенты, стажеры и практикующие терапевты, которые делают мне честь тем, что обращаются за руководством и наставлениями. Я бы не смог написать эту книгу так, как она написана, не получив все эти дары. Лучшее, чем я могу ответить, чтобы воздать должное всем, кто внес вклад в формирование моего видения, – это изложить здесь то, чему меня научили все эти люди.

Благодаря этому щедрому источнику знаний я более полувека обучался, практиковал, консультировал, преподавал и писал о том, что мы называем психотерапией. И теперь, если говорить кратко, я, как мне кажется, понял, что нам пора двигаться дальше. Это движение

должно быть не просто новым применением всем давно известных принципов. Напротив, я намерен переосмыслить некоторые из них.

Вот несколько ключевых постулатов, которыми в целом руководствовалась наша теория и практика в последнее время и которые я предлагаю пересмотреть.

- Личная история человека обуславливает его нынешний способ существования (то есть постулат об исторической причинно-следственной связи).
- Понимание таящихся в личной истории клиента истоков, вызывающих дистресс жизненных паттернов, приводит к изменению или отказу от этих паттернов.
- Разработанные и преподнесенные терапевтом (интерпретированные) взгляды на жизненные паттерны клиента необходимы для глубоких и устойчивых изменений.

Кроме этого, я намерен предложить и некоторые новые концепции психологических феноменов, которые пытаются систематизировать сделанные здесь предположения. Их следует рассматривать как гипотезы нового поколения, выросшие из трендов, доминировавших в течение последних 25–50 лет.

Я также уверен, что даже если эти концепции будут приняты и внедрены в практику, со временем их придется пересмотреть, изменить или заменить. Такова природа жизни и человеческих усилий, направленных на то, чтобы понять эту вечно окружающую нас тайну и справиться с теми вызовами, которые она нам бросает.

Об экзистенциально-гуманистической перспективе

Среди прочего книга *«Психотерапия – это не то, что вы думаете»* представляет собой дальнейшее развитие перспективы, изложенной в более ранней книге. *«Искусство психотерапевта»*¹. Понимание того, о чем говорится в настоящем издании, не зависит от знакомства с содержанием предыдущей книги, но оно может быть облегчено или расширено, если читатель знаком с более ранней работой автора.

По сути, на примере названных книг может быть прослежена эволюция моего понимания экзистенциально-гуманистического подхода к изменяющей жизнь психотерапии. То же самое можно сказать и о более ранних работах автора (опубликованных в 1976, 1980 годах).

Дополнительные описания данного подхода содержатся также в ряде других публикаций².

¹ Бьюдженталь, Дж. Искусство психотерапевта. – Санкт-Петербург: Питер, 2022.

² Кроме того, относящиеся к делу материалы содержатся еще в двух книгах автора: «Psychotherapy and Process» (1987) и «The Search for Authenticity» (1965). New York: Holt, Rinehart & Winston.

Введение

Краткий обзор

Этот краткий обзор призван помочь читателю понять то, что представлено на последующих страницах. Обзор с высоты птичьего полета облегчает общение между автором и читателем. По мере того как мы переходим к основным процессам, мы, образно говоря, подходим ближе к базовому уровню, на котором находится описание примеров и особенностей метода.

На протяжении всей книги будут представлены дополнительные вспомогательные элементы нашей с вами коммуникации. Каждая глава открывается кратким обзором, который позволяет вписать представленный в ней материал в общий контекст всей книги. Конечные примечания отсылают читателя к другим источникам либо разъясняют моменты или термины, которые могут оказаться ему неизвестны.

Главный тезис, который я выдвигаю в этой книге, состоит в следующем. Разница между психотерапией, которая в основном фокусируется на *информации*, и психотерапией, которая сосредоточена на *реальных переживаниях* клиента в настоящий (живой) момент, имеет огромное значение для психотерапии, изменяющей жизнь.

Конечно, многие терапевтические направления уделяют внимание и тому и другому аспекту, но в этой книге я делаю акцент на различиях в указанных подходах. Соответственно, здесь я подробно описываю ценности, требования и процессы, связанные с концентрацией основного внимания терапевта на непосредственных переживаниях клиента.

Первая глава данной книги представляет перспективный взгляд на указанные различия. В главе 2 они рассматриваются концептуально, а пока, в нескольких следующих параграфах, я предлагаю краткое описание дополнительных аргументов, позволяющих получить более четкое представление о том, в чем именно состоит различие психотерапевтических подходов.

Подходы, *ориентированные на информацию*, скорее всего, будут в значительной степени полагаться на тщательно подготовленные анамнезы, подробные описания причинно-следственных связей и детально проработанные интерпретации опыта клиента (жалобы, причинность, сопротивление и т. д.). Такие подходы уделяют гораздо больше внимания прошлому и часто склонны рассматривать роль терапевта как главного (или, по крайней мере, основного) агента изменений.

Терапия, *ориентированная на переживание*, отводит центральное место тому, что фактически происходит в субъективном мире клиента в настоящий момент его жизни. Ее волнует намеренность, качество, неявный эмоциональный тон, интенсивность и продуктивность самопрезентации клиента (то есть то, насколько хорошо она помогает дальнейшему внутреннему раскрытию и выражению). Она охватывает преимущественно то, что происходит в настоящем времени (то есть непосредственно в текущем моменте). Важно, что при таком подходе клиент признается *единственным* влиятельным фактором (агентом изменений), а терапевт – главным образом фасилитатором работы клиента.

Конечно, в рамках других подходов – например, новейших психоаналитических – переживаниям клиента также отводится важное место в контексте терапевтических изменений. Однако эти подходы часто интерпретируют текущую мотивацию клиента в терминах его или ее личной истории. Я придерживаюсь той точки зрения, что такой подход снижает эффектив-

ность воздействия и в конечном итоге снижает продуктивность погружений в воспоминания клиента. В основе предлагаемой здесь концепции лежит вызов широко распространенной вере в личную историю как в причинное ядро психопатологии. Эта тема обсуждается в главе 3.

Сознание человека, независимо от его направленности на происходящее в объективной или субъективной среде, всегда находится в движении. Будь то внимание к внешнему объекту (например, цветку, человеку, уличной сцене) или внутреннему объекту (эмоции, идее, намерению), оно всегда является развивающимся процессом. Сохранять неизменность невозможно. Наши глаза, эмоции и мысли находятся в постоянном движении. Это движение принимает форму *поиска* или исследования того, что нам удастся обнаружить, его границ и содержания.

В более широком контексте можно считать, что сознание человека имеет множество уровней, начиная с того, который мы осознаем наиболее отчетливо, и заканчивая тем, который находится в глубинах нашего бессознательного. Черпая из этого богатого резервуара, процесс поиска будет постоянно приносить нам новое и зачастую более глубокое осознание. В этом кроется потенциал, позволяющий через открытие и расширение осознания изменить свое восприятие жизни, в том числе противостоять возникающим дистрессам (глава 4).

Для того чтобы терапевт мог наиболее эффективно содействовать описанному выше поиску, ему необходимо иметь четкое представление о своей роли и обязанностях, а также о правах и обязанностях клиента. Такая основа допускает широкую свободу в применении различных стилей работы и прикладываемых усилий, но при этом сохраняет конечную направленность на потребности и благополучие клиента (глава 5).

Терапевтическое интервью требует структурного подхода, чтобы обеспечить непрерывность и целенаправленность работы, но оно не должно быть излишне жестким или допускать преобладание формы над содержанием. Такая структурность возлагает на клиента значительную долю ответственности за его или ее участие в терапевтической работе. Кроме того, она обеспечивает постоянную точку отсчета для отслеживания динамики в работе (глава 6).

Мы учимся определять себя и природу наших индивидуальных и коллективных миров в терминах, которые становятся нашими идентичностями для себя и для других. Таким образом, эти определения себя и мира одновременно делают нашу жизнь возможной, но и ограничивают, а иногда и искажают ее (глава 7).

Определения себя и мира также обеспечивают нам непрерывность и чувство идентичности или сущности; однако, поскольку они играют столь важную роль в нашей жизни, они также лежат в основе сопротивления изменениям. *Сопротивление* изменениям является центральной особенностью глубинной психотерапии, и работа с ним требует смелости от клиента и мастерства от терапевта (глава 8).

Многое в нашем привычном повседневном мире подчеркивает его очевидность, явность, объективность. Бесчисленным множеством способов мы вынуждены относиться к себе и друг к другу как к объектам. Когда такой акцент на объектности становится чрезмерным, он наносит вред психотерапевтической теории и практике. Выдвигаемая здесь точка зрения подчеркивает внимание к субъективной сфере клиента. В свою очередь, данный подход требует внимания к сопутствующему субъективному опыту терапевта. Этот тезис настолько важен, что его развитию посвящена эта и две последующие главы (глава 9).

Работа психотерапевтов, которые работают только с тем, что представлено им в явной форме, является критически неполноценной. Конечно, редко кто из терапевтов сознательно ограничивает себя в очевидном, но невольно к этому склоняются многие профессионалы. Явное значение слов заманивает нас в процесс решения проблем, сбора подсказок и объяснительных интерпретаций, отвлекая при этом внимание и усилия от того, что может передаваться в неявной форме. Наши клиенты многое рассказывают о своей внутренней жизни через свои бессознательные речевые привычки и особенно через скрытые внутренние установки (глава 10).

В нынешних условиях жизни богатство, сила и значимость человеческой субъективной сферы, как правило, остаются за кадром. Когда мы находим время, чтобы подумать о ее месте и роли, мы можем прийти к осознанию того, что субъективное – это, по сути, и есть та сфера, в которой мы живем по-настоящему. Психотерапия, способствующая серьезному обновлению жизни, не может игнорировать этот важнейший факт (глава 11).

Вымышленная и обобщенная история полного курса психотерапии некоего человека позволяет довольно подробно проиллюстрировать применение рассматриваемого метода психотерапии. Она охватывает временной промежуток в несколько месяцев и приводит читателя к успешному завершению, обеспечивая тем самым более глубокое и фактурное понимание предлагаемых концепций (глава 12).

Комментарий, который следует за описанием работы клиента и терапевта в ходе приведенного в предыдущей главе терапевтического курса, раскрывает тонкости взаимодействия участников процесса и его возможные последствия. Здесь более подробно рассматриваются ключевые моменты в их совместной работе, которые часто *становятся* источником трудностей для терапевтов (глава 13).

Описание эффективных составляющих психотерапевтических изменений позволяет понять, что их назначением является не столько исцеление, сколько обучение более совершенным навыкам жизни и более полной самореализации (глава 14).

Подводя итог, можно сказать, что суть предлагаемой мной концепции состоит в смещении фокуса усилий психотерапевта с целительства на содействие самопознанию клиента. При этом в мои намерения не входит ниспровержение более привычной психотерапевтической доктрины, скорее я надеюсь придать ей *большую* силу, направив основное внимание на актуальные, происходящие в данный момент переживания клиента и на то, как терапевт может содействовать уже имеющимся у клиента намерениям, способствующим его личностному росту.

Пролог

Психотерапия – это не то, что вы думаете. Это не исцеление от болезни. Это не наставления мудрого консультанта. Это не совместное общение хороших друзей. Это не изучение эзотерических знаний. Это не помощь в осознании ошибочности жизненного пути. Это не поиск новой религии...

Психотерапия – это не то, что вы думаете. Многих людей удивляет, когда они узнают, что на самом деле речь в первую очередь не идет об их детстве, или о том, что когда-то причинило им боль или травмировало их, или о бактериях в организме, или о деструктивных привычках, которые они приобрели, или о негативных установках, которые в себе носят.

Психотерапия – это не *то, что* вы думаете. Она о том, *как* вы думаете. Она обращает внимание на неосознанные допущения в вашем мышлении. Она проводит различие между тем, о чем вы думаете, и тем, как вы это делаете. Она меньше озабочена поиском причин, объясняющих ваши действия, и больше – обнаружением смыслов, которые вы вкладываете в свои поступки.

Психотерапия – это то, *как* вы думаете. О том, как вы уживаетесь со своими эмоциями. О том, как вы воспринимаете людей, которые для вас важны. О том, к чему вы стремитесь в своей жизни и как можете невольно усложнять себе достижение поставленных целей. Она помогает вам увидеть, что изменения, к которым вы стремитесь, уже внутри вас. Вы начинаете осознавать и ценить искру чего-то вечного, которая является вашей сутью.

Психотерапия – это не то, *что* вы думаете, это то, *как* вы уживаетесь с самим собой прямо сейчас.

Несколько слов о словах

Как мужчине не понравится, если применить к нему местоимение «она», так и женщины все чаще бывают возмущены тем, что в их отношении без разбора применяются слова, относящиеся к мужскому роду.

Тот факт, что мы осознали неуместность использования слов мужского рода для совместного обозначения обоих полов, является показателем социального прогресса. То, что мы до сих пор не нашли по-настоящему удовлетворительного способа исправить это упущение, является показателем культурного отставания.

При подготовке этой книги я попытался по возможности обойти данную проблему за счет употребления слов в форме множественного числа, но этот способ хорошо работает лишь в тех случаях, когда мы делаем широкие обобщения.

Однако эта книга посвящена одной из самых интенсивных форм отношений «один на один», и, соответственно, все представленные здесь иллюстративные выдержки и сопутствующие им объяснения теряют свою адекватность при внезапном переходе на использование слов во множественном числе.

Поэтому общими усилиями мы остановились на импровизированном варианте чередования пола клиентов и терапевтов, задействованных в тематических иллюстрациях в каждой главе.

Глава 1. Что такое «живой момент»?

Два примера психотерапевтической работы

Существует множество возможных измерений, которые можно использовать для описания и сравнения психотерапевтических методов. Одним из наиболее фундаментальных является сравнение выбранного фокуса заинтересованного внимания терапевта.

Вероятно, наиболее часто используемой опорной точкой является информация: информация, полученная от клиента и о клиенте; информация, субъективно обработанная терапевтом; и информация, возвращенная клиенту в форме интерпретации.

В противоположность этому я предлагаю переключить внимание на переживания клиента, которые он испытывает в настоящий момент, и тем самым открыть новые горизонты для нашей работы, улучшив ее способность стимулировать значительные изменения в жизни.

В этой главе я предлагаю вашему вниманию два вымышленных протокола терапевтических интервью с клиентом, которого мы будем называть «Дэйв Стерн». Под этим псевдонимом не скрывается ни один реальный человек. Интервью представляют собой компоненты, которые были составлены исключительно для того, чтобы обеспечить более реалистичное сравнение двух терапевтических подходов.

В первом протоколе описана работа, которую можно считать в целом типичной для эклектичных консультантов и психотерапевтов, придерживающихся гуманистического направления в терапии и предпочитающих фокусироваться на информации. Второй пример представляет работу психотерапевта, который фокусируется на реальных переживаниях клиента, происходящих в настоящий, живой, момент.

Интервью, ориентированное на информацию (А)

Клиент (**КЛ**) – Дэйв Стерн; терапевт (**ТР**) – Марк Гиллеспи.

Клиент проходит психотерапию два раза в неделю в течение пяти месяцев. Изначально его проблема заключалась в постоянных приступах беспокойства и упадке сил. Со временем эти приступы стали настолько частыми и интенсивными, что его профессиональная карьера архитектора оказалась под угрозой. В последнее время частота эпизодов несколько снизилась, но когда они случаются, то кажутся такими же интенсивными, как и раньше.

Сегодняшнее интервью, 39-е по счету, довольно типично для их совместной работы на данном этапе. Между клиентом и терапевтом образовался достаточно прочный рабочий альянс, хотя Дэйв не всегда проявляет желание полностью вкладываться в работу. Марк, терапевт, держится относительно сдержанно, в основном поощряя Дэйва исследовать собственные чувства и свое представление о себе.

КЛ-1А. Я не знаю, о чем сегодня говорить. В последнее время мне, кажется, стало лучше, да и в остальном в моей жизни происходит не так уж много событий, так что... *(делает паузу, взгляд неопределенно рассеян)*.

ТР-1А. Помните ли вы, что мы обсуждали в прошлый раз, – как вам трудно сосредоточиться на своих чувствах?

КЛ-2А. Да. (*Пауза, глубокий вдох.*) Да, ну, я просто хотел спросить, как вы думаете, стоит ли мне... то есть можно ли мне теперь сократить число наших сеансов до одного в неделю.

ТР-2А. Есть ли какая-то причина, по которой эта идея возникла у вас именно сейчас?

КЛ-3А. Ну, просто это дорого стоит, а мой офис приносит не так много прибыли, как раньше. И... и я думаю, что спады – периоды беспокойства – в последнее время случаются уже не так часто.

ТР-3А. Как вы думаете, почему?

КЛ-4А. О, я не знаю. Наверное, это связано с тем, что я рассказал вам о том, как мой отец постоянно говорил, что нужно ответственно относиться к работе, а потом я был таким разгильдяем в колледже и... Знаете, мы говорили о том, что мне кажется, будто я... Я будто постоянно оглядывался на него, пытаюсь получить одобрение, понимаете?

ТР-4А. Так. А теперь вам нужно мое одобрение?

КЛ-5А. Ну, я не думаю, что уже готов остановиться или что-то в этом роде. Но я подумал, что мог бы просто немного сократить время. Вы тоже так считаете?

ТР-5А. Ну, я думаю, что вы могли бы приходить раз в неделю, если это покажется вам необходимым, но я не уверен, что сейчас самое подходящее время для принятия такого решения. Вы понимаете, мы еще многого не знаем о том, что значит для вас ваша работа и как она может быть связана с вашими отношениями за пределами офиса.

КЛ-6А. Да, именно так. Ну, это была просто идея.

ТР-6А. Я понимаю, но мне интересно, говорит ли ваш порыв сократить терапию о том, как вы относитесь к нашей работе или лично ко мне?

КЛ-7А. Ха! О, я так не думаю. Я просто в восторге от того, что мы здесь делаем.

ТР-7А. Угу. (*Выжидательная пауза.*)

КЛ-8А. Да, э... (*нерешительно, не понимая, чего от него хотят*). Ну, я не знаю, что еще сказать. (*Пауза, быстрый взгляд на лицо терапевта. Затем клиент закрывает глаза, и его лицо становится сосредоточенным. Когда он вновь открывает глаза, в его взгляде заметно раздражение.*) Ну, я не знаю, с чего начать. Так много всего, знаете ли, и ничто из этого не кажется особенно важным.

ТР-8А. Почему бы вам не вернуться к тому, что вы рассказывали мне в прошлый раз – о том, как вы сейчас общаетесь со своей подружкой?

КЛ-9А. Хорошо, конечно. В воскресенье мы пошли на пляж, и это был действительно хороший день. Там было много народу, знаете ли. Все хотели побыть на солнце, пока не наступила осень.

ТР-9А. Так...

КЛ-10А. И я сказал Нелл, что она действительно отлично выглядит в бикини, но готов поспорить, что без него она выглядела бы еще лучше. (*Короткий смехок.*)

ТР-10А. Как она это восприняла?

КЛ-11А. О, она смеялась и говорила что-то о том, что не стоит торопить события. Она не заиклена на сексе и всем таком, знаете ли. Я уже говорил, что иногда у нас бывают довольно серьезные любовные отношения.

ТР-11А. Это то, чего вы хотите?

КЛ-12А. Что вы имеете в виду?

ТР-12А. Чего вы хотите от нее... романтических или сексуальных отношений?

КЛ-13А. О, я очень хотел бы лечь с ней в постель, знаете ли. Но я не тороплю события. То есть я думаю, что это произойдет еще нескоро. Она уже намекала на это. На прошлой неделе, когда мы ходили в кино, мне показалось, что она, как и я, не прочь поучаствовать в большой сексуальной сцене. И я подумал, может, мы вернемся к ней домой и... займемся любовью, но... Но она сказала, что не готова, так что... Это будет нескоро.

ТР-13А. И...?

КЛ-14А. Так что я могу подождать. В любом случае это не то, о чем я хочу поговорить. Я просто вспомнил, что хотел вам сказать. На прошлой неделе у меня был еще один ужасный приступ.

ТР-14А. Я удивлен, что вы вспомнили об этом только сейчас.

КЛ-15А. Ну, знаете, я... Я думал о Нелл и обо всем остальном. *(Пауза.)* В общем, в прошлую среду... нет, в четверг, я реально завязался в узел на пару часов.

ТР-15А. Где вы были в то время?

КЛ-16А. В своей квартире. Понимаете, я только что пришел из офиса и думал о том, чем бы мне заняться вечером, и никак не мог решить, а потом я покрылся потом, и затем... О, я не знаю, я просто... просто чувствовал, что мне страшно, или что я заболею, или... Я не знаю... *(Прерывается, откидывается в кресле, не глядя на терапевта.)*

ТР-16А. Продолжайте.

КЛ-17А *(приходит в себя, снова садится ровно).* Я не хочу сейчас снова в это ввязываться. Я имею в виду, что это просто вытягивает из меня все силы, и в такие моменты я хочу просто свернуться калачиком и заснуть. *(Делает паузу.)* Что мне делать, как вы думаете? Я просто ненавижу, когда это происходит.

ТР-17А. Что ж, передохните минутку. *(Пауза.)* Теперь давайте посмотрим, что, по вашему мнению, привело к этому приступу.

КЛ-18А. Я не знаю *(почти в отчаянии).* Я много раз пытался выяснить, в чем причина этих проклятых приступов, но у меня ничего не выходит. А вы что думаете?

ТР-18А. Ну, я заметил, что вы вспомнили об этом, когда говорили о сексуальных отношениях с Нелл.

КЛ-19А. Да. Верно. *(Делает паузу, задумавшись.)* Но здесь нет никакой связи. Я давно избавился от неприязни к сексу. Я уже рассказывал вам о том, что случилось, когда я учился в колледже. А потом у меня был потрясающий роман с Мелани. Нет, я не думаю, что проблема в сексе. Вы это имели в виду?

ТР-19А. Нет, но вы ведь вспомнили о своем приступе именно тогда, когда заговорили на эту тему.

КЛ-20А. Да, я знаю. Но... но... Как мы можем узнать, правы вы или нет?

ТР-20А. Когда вы думаете о сексе с Нелл в ближайшем будущем, что приходит вам на ум?

КЛ-21А. Мм, дайте подумать. Ну, я думаю о том, как она выглядела на пляже. У нее действительно отличные ноги и милая попка. Ее сиськи... хм, ее грудь в порядке, ничего особенного. Я... э-э... Я представляю, что это будет здорово, и...

ТР-21А. Что-то еще?

КЛ-22А. Ух, ну, мне интересно, мы пойдем к ней или ко мне и есть ли у нее... Я имею в виду, я не знаю, принимает ли она таблетки, и... и я думаю, что у меня еще остались презервативы в комоде, и...

ТР-22А. Кого вам напоминает Нелл?

КЛ-23А. Я не... Я не знаю... Вы имеете в виду мою мать, сестру или кого-то еще, с кем я не должен иметь сексуальных отношений, но у меня в голове нет ничего похожего на подобные мысли.

ТР-23А. Так.

КЛ-24 А. Да, как-то я... Я помню, как пытался подглядывать за своими сестрами, когда они принимали ванну. Я рассказывал вам об этом.

ТР-24А. Да.

КЛ-25А. И... ну, я не могу вспомнить ничего другого.

ТР-25А. Расскажите мне о том, что, по вашему мнению, могли бы сделать ваши мать или отец, если бы они обнаружили, что вы подглядываете за своими сестрами, когда они раздеты.

КЛ-26А. О, думаю, они бы реально разозлились. Я знаю, мама всегда была такой скромной... чрезмерно скромной. Я даже никогда не видел ее груди.

ТР-26А. А вы хотели? Я имею в виду, вы пытались?

КЛ-27А. Э-э... Да, кажется, да. Я не очень хорошо помню.

ТР-27А. А как бы поступил ваш отец?

КЛ-28А. О, он бы точно меня выпорол. Но не более того. Он был не настолько злым, как отцы некоторых моих друзей.

ТР-28А. Испытываете ли вы те же чувства, когда видите Нелл в бикини?

КЛ-29А. Да, наверное. И я думаю о том, как одиноко мне иногда бывает и как приятно, когда мы обнимаемся, и о том, как мне не хватает кого-то дома... и в моей постели... В смысле – не только для секса. Я имею в виду, чтобы просто быть там ночью со мной... И... *(Делает паузу, шмыгает носом.)* И... Знаете, я чувствую, что почти готов расплакаться. Это глупо, я знаю, но...

ТР-29А *(быстро перебивая).* Дайте волю своим чувствам, Дэйв.

КЛ-30А. Да, ну... Мне грустно и как-то одиноко. Наверное, я всегда буду скучать по Джесси *[бывшая жена клиента]*. В любом случае, может быть, Нелл захочет приехать ко мне, и я... *(Умолкает, погружаясь в себя.)*

ТР-30А. Оставайтесь на этой волне. Когда вы думаете о том, что Нелл придет к вам домой, какие мысли у вас возникают?

КЛ-31А. Уххх. *(Глубокий вздох.)* Кажется, во мне сейчас не так уж много всего. Наверное, это из-за моего одиночества, да? То есть обычно я не позволяю себе заикливаться на нем, но... Ну вот. Думаю, мне нужно быть более настойчивым с Нелл. Вы так не считаете? То есть никакого насилия, конечно. Просто дать ей понять, как сильно я хочу ее... или кого-то. Конечно, я бы не сказал ей этого, но это действительно так. И нет смысла просто сидеть и жалеть себя, я просто должен оторваться свою задницу и найти кого-то, с кем можно быть. Верно?

ТР-31А. По-моему, все правильно.

КЛ-32А. Как вы думаете, это именно то, что скрывается за моими приступами? Знаете, одиночество, желание, чтобы в моей жизни кто-то был?

ТР-32А. Заметили ли вы, что эта идея пришла к вам сразу после разговора об отношении вашей семьи к сексу?

КЛ-33А. Да, возможно. *(Пауза.)* То есть я не уверен, но кажется, что это может быть связано. Только это не совсем новая идея. Я знаю, что, как вы сказали на прошлой неделе, я получал неоднозначные послания о сексе от своих родителей... С тех пор как я развелся, я хочу, чтобы в моей жизни кто-то был... О, черт, я не знаю.

ТР-33А. Я думаю, что ваши чувства к Нелл каким-то образом переплелись с вашими чувствами к семье, особенно к сестрам... и к матери.

КЛ-34А. Ха! *(Пауза.)* Я не знаю... Да, я понимаю, что вы имеете в виду, и все же... Вы подразумеваете, что я хотел бы заняться сексом с кем-то из них?

ТР-34А. Когда вы думаете об одиночестве, что приходит вам на ум? Каково это, когда вы один в своей постели и у вас возникает это чувство?

КЛ-35А. Это просто жалкое зрелище, скажу я вам. Я имею в виду, что совершенно несчастен! *(Снова замолкает.)*

ТР-35А. Вам знакомо это чувство в других ситуациях? Потратьте минуту и попробуйте вспомнить несколько предыдущих случаев, когда вы чувствовали себя настолько же несчастным.

Интервью, ориентированное на переживания (В)

Клиент (КЛ) – Дэйв Стерн; терапевт (ТР) – Марк Гиллеспи.

Клиент проходит психотерапию два раза в неделю в течение пяти месяцев. Изначально его проблема заключалась в постоянных приступах беспокойства и упадке сил. Со временем эти приступы стали настолько частыми и интенсивными, что его профессиональная карьера архитектора оказалась под угрозой. В последнее время частота эпизодов несколько снизилась, но когда они случаются, то кажутся такими же интенсивными, как и раньше.

Сегодняшнее интервью, 39-е по счету, довольно типично для их совместной работы на данном этапе. Между клиентом и терапевтом образовался достаточно прочный рабочий альянс, хотя Дэйв не всегда проявляет желание полностью вкладываться в работу.

КЛ-1В (*тяжело вздыхает.*) Фух! Наконец-то я здесь. (*Пауза. Несколько нерешительно подходит к креслу.*) Я подумал, что, может быть, сегодня мне стоит воспользоваться кушеткой, но по крайней мере начну я в кресле.

ТР-1В. Мм...

КЛ-2В (*устраивается поудобнее в большом кресле*). Хорошо... (*Вздыхает.*) Хорошо... (*Закрывает глаза, явно расслабляясь физически.*) Я удивлен. Сегодня во мне все еще много напряжения. Дайте мне еще минуту или две.

ТР-2В. Не торопитесь. Вы делаете важную вещь. [*Учит клиента уделять первостепенное внимание тому, чтобы по-настоящему сконцентрироваться на себе, прежде чем начать говорить.*]

КЛ-3В. Я чувствую напряжение в спине... спине и плечах... (*Затихает, внутренне настраиваясь.*)

ТР-3В. Прислушайтесь к себе.

КЛ-4В (*спустя несколько минут начинает шевелиться*). Просто какое-то беспокойное чувство. Желание начать действовать, сделать что-то... Теперь я знаю, что это сигнал – напоминание мне...

ТР-4В. Вы прислушиваетесь к тому, что происходит внутри вас. Не торопитесь.

КЛ-5В. Подождите, я хочу опуститься немного ниже. (*Сползает в кресле и сидит неподвижно.*)

ТР-5В (*очень тихо*). Это ваше время... ваша жизнь.

КЛ-6В. (*После минутного молчания.*) Мне сейчас грустно, очень грустно. Я хочу, чтобы у меня был кто-то... кто-то, кого можно любить... и кто любил бы меня. (*Говорит тихо, дыхание становится глубже.*) С тех пор как мы с Джесси расстались... Боже! Я так одинок. Так одинок. (*Снова замолкает.*)

ТР-6В (*тихим голосом*). Так одиноки.

КЛ-7В (*резко встrepенувшись, садится прямо*). Черт! Не думал, что вернусь к этому снова. Когда это, наконец, закончится? Хватит уже!

ТР-7В. Вы хотели бы это просто выключить, верно?

КЛ-8В. О да, я хочу! Я уже целый год думаю о ней и о нашем браке. Я действительно не вижу...

ТР-8В (*быстро*). Вы твердо решили не видеть.

КЛ-9В. Да ладно, Марк, вы должны признать, что я уже сполна расплатился за этот... этот развод.

ТР-9В. Я мог бы согласиться с вами, если бы вы не демонстрировали так часто, что вам еще есть над чем работать.

КЛ-10В. Что значит «я демонстрирую»?

ТР-10В. Вы делали это минуту назад и сейчас делаете это снова, просто иначе. Можете ли вы позволить себе признать это?

КЛ-11В (*успокаиваясь*). Да, да. Когда же я закончу с этим? Что я должен делать? Проходить через все это снова и снова?

ТР-11В. На этот вопрос можете ответить только вы.

КЛ-12В. Выходит, от вас мало проку (*полунасмешливо, полусерьезно*).

ТР-12В. Зависит от того, какая помощь вам требуется.

КЛ-13В (*с горечью*). Пережить все эти страдания. Избавиться от этих бесконечных сожалений. Снова почувствовать себя хорошо!

ТР-13В (*тихим голосом*). Уйти от того, что на самом деле происходит внутри вас.

КЛ-14В (*эмоционально*). Я все испортил. Я все испортил! (*Делает паузу, размышляет; его лицо меняется.*) И она тоже не была чертовым ангелом. Не я один! Она никогда не признает этого, но она тоже виновата. (*Он замолкает, явно переживая внутреннюю борьбу.*)

ТР-14В. Не останавливайтесь! Вы делаете свою работу.

КЛ-15В (*напряжение в лице и в голосе*). Я ненавижу эту «работу». Ненавижу чувствовать себя так, когда внутри все сжимается. Метаться из угла в угол, чувствовать себя виноватым и винить ее. Это когда-нибудь закончится?

ТР-15В (*эхом*). Это закончится?

КЛ-16В. Возможно, я теперь всегда буду испытывать сожаление, и мне следует просто принять это и продолжать жить дальше, не возвращаясь к своему проклятому разводу каждые пять минут. Неужели это действительно то, что я должен делать? Давайте начистоту (*настойчиво*), признайтесь, каковы мои шансы выбраться когда-либо из всего этого дерьма?

ТР-16В. Кажется, вы пытаетесь превратить наш разговор в некий теоретический спор.

КЛ-17В (*успокаиваясь, серьезным тоном*). Нет, конечно, нет.

ТР-17В. Вы, должно быть, очень напуганы теми чувствами, которые испытываете в связи с разводом.

КЛ-18В. Да, в каком-то смысле, наверное. Но скажите по правде, Марк, как вы думаете, я когда-нибудь избавлюсь от всех этих страданий? Я имею в виду, что наверняка же есть какой-то способ покончить с этим и жить дальше, не повторяя раз за разом всю эту дурацкую историю.

ТР-18В (*говорит очень ровным тоном, глядя прямо в лицо клиенту*). Я слышу, как вы пытаетесь быть благоразумным, но я также слышу, как сильно вы хотите уйти от той боли и грусти, которые живут внутри вас. Я не виню вас, но и не собираюсь присоединяться к вам в попытках обмануть себя.

КЛ-19В. Я знал, что вы скажете нечто подобное.

ТР-19В. Это моя работа.

КЛ-20В. Да, я знаю. (*Долгая пауза.*) Ладно, я знаю, но я ненавижу это. Итак, давайте посмотрим, на чем я остановился?

ТР-20В. Более важный вопрос – где вы сейчас?

КЛ-21В (*после нескольких минут молчания*). Джесси, Джесси, когда же я отпущу тебя? Я знаю, что испортил все, что было между нами, но... Мы могли бы все уладить. Я знаю, мы могли бы... Но ты сказала, что не хочешь больше пытаться. Ты отказалась от нас... от меня. (*Умолкает и едва не плачет.*)

ТР-21В. Это так больно.

КЛ-22В (*прерывает молчание; безжизненным голосом*). Ты отказалась от меня, Джесси.

ТР-22В. (*Выжидающее сосредоточенное молчание.*)

КЛ-23В. Да, Джесси отказалась от меня, от нас обоих. Мне так трудно признать это. Почему-то я всегда говорил себе, что в конце концов мы все уладим. В конце концов мы будем вместе, но... но мы не вместе... и никогда больше не будем. Проклятье, проклятье, проклятье!

ТР-23В. (*Выжидающее молчание.*)

КЛ-24В. Это то, что так трудно... так трудно принять... принять по-настоящему. Все кончено... со мной и Джесси. Все кончено. Никогда уже не будет всего того, о чем мы... я... мы оба мечтали. Никогда.

ТР-24В. Никогда.

КЛ-25В (*с глубоким вздохом*). Никогда.

ТР-25В. (*Молчит, выжидая.*)

КЛ-26В. (*Молчит несколько минут, лицо ничего не выражает, тело обмякло, взгляд направлен в пустоту... Наконец приходит в себя и начинает говорить.*) Я не понимал, насколько сильно я лелеял тайную надежду, что когда-нибудь мы снова встретимся, что однажды возродим наши мечты, однажды... (*голос срывается*).

ТР-26В. Однажды...

КЛ-27В. Я не хочу отказываться от этой надежды, но теперь уже слишком поздно. Ее больше нет. Она мертва.

ТР-27В (*эхом*). Слишком поздно.

КЛ-28В. Да. (*Молчит. Из глаз вытекают несколько слезинок, которые он даже не пытается вытереть... Наконец тяжело вздыхает.*) Да. Уже слишком поздно. Да. Если я откажусь от этой надежды... Я цеплялся за нее. Вы знали об этом? (*Не дожидаясь ответа.*) Вы знали, что я цеплялся за эту надежду? Я не знал. Но это так! Я держался за нее так, как будто, если делать это с достаточной силой, она должна сбыться!

ТР-28В (*мягко, но твердо*). Вы держались за эту надежду.

КЛ-29В. Да. Я держался за нее. Я и сейчас держусь за нее, но знаю, что должен отпустить... Это действительно пугает меня!

ТР-29В. Действительно пугает вас.

КЛ-30В. (*Молчит, внутренне очень сосредоточен.*) Хм-м-м... (*Делает долгий медленный глубокий вдох.*) Да, это пугает меня, но... но я также чувствую за этим страхом что-то еще. (*Снова молчит, выпрямляется в кресле, но затем снова откидывается на спинку с очередным вздохом.*) Страх, но... но там есть что-то еще... что-то еще... Это как волнение, или... предвкушение, или...

ТР-30В (*мягко, но настойчиво*). Не торопитесь... Двигайтесь медленно... Вы делаете свою часть работы. (*Пауза.*) Вы сейчас смотрите на то, что так долго отказывались видеть.

Глава 2. Прояснение значения живого момента

Психотерапия должна быть сосредоточена на переживаниях клиента

Психотерапия по своей природе является работой с человеческим восприятием. Таким образом, она предполагает некоторую степень изменчивости и явно или неявно отражает представления о природе психологического благополучия и психологического дистресса.

Представленный здесь взгляд на человеческие возможности в целом оптимистичен, но в то же время он подчеркивает, что работа по самопознанию и самоизбавлению (от психического дистресса или патологии) требует приложения усилий, времени и в конечном счете должна быть выполнена только самим человеком, являющимся клиентом.

Это не должно восприниматься как недооценка вклада терапевта. Это означает лишь то, что мы оцениваем его работу в перспективе.

На протяжении многих поколений человеческий опыт осмысливался преимущественно в одной или обеих парадигмах, религиозной и моральной. Эти две парадигмы часто существовали параллельно, хотя одна из них, как правило, доминировала. Религиозный подход акцентировал внимание на духовных и иных мирских влияниях; моральный настаивал на врожденном статусе или принадлежности к определенному сословию, формируя тем самым кодекс этики и поведения, без которого человек считался не более чем животным.

Фрейд олицетворяет собой наиболее известных выразителей измененного взгляда на природу человека. Следуя модели зародившихся в XVIII и XIX веках и ставших весьма продуктивными естественных наук, он предложил строго историческую причинность в качестве способа сделать субъективное объективным и, таким образом, доступным для беспристрастного «научного» подхода. На протяжении большей части нынешнего столетия (которое сейчас подходит к концу) данная точка зрения являлась доминирующей, особенно в отношении приемлемых подходов к облегчению психологического дистресса.

Однако после Второй мировой войны все чаще стали звучать предположения, согласно которым механистический подход к человеку является чрезмерно ограниченным и искажающим суть. Два взаимосвязанных элемента в этом развитии проистекают из экзистенциальной философии и гуманистической психологии. Настоящая работа является вкладом в этот обновляющий существующие представления переход.

Экзистенциальная философия изначально подчеркивала изолированность каждого человека в индифферентной вселенной, рассматривая человеческий опыт как необъяснимый и делая акцент на свободе выбора и ответственности за последствия своих поступков³. Отчасти такое представление уходит корнями в общеевропейское разочарование, наступившее после Второй мировой войны.

Когда экзистенциальное мировоззрение пришло в Америку, оно наложило на гуманистические представления, которые являлись более традиционными для этой части света. Особую роль в этом слиянии сыграл Ролло Мэй⁴, который постарался снизить степень пессимизма исходной экзистенциальной концепции. Будучи психоаналитиком и психотерапевтом, Мэй предложил более оптимистичный и полезный для укрепления психического здоровья

³ См.: American Heritage Dictionary of the English Language. 3rd ed. / A. H. Soukhanov (ed.). Boston, 1992.

⁴ См. прежде всего: *May R. Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology* / R. May, E. Angel, H. F. Ellenberger (eds.). – New York: Basic Books, 1958.

человека взгляд, который в итоге и сформировал экзистенциально-гуманистическую ориентацию, лежащую в основе этой книги.

Кто такой клиент или пациент?

Очевидно, что это человек. Человек, который в чем-то нуждается. Человек, обращающийся за помощью. Пока все хорошо. Но...

Что представляет собой человек, обращающийся за помощью?

Это физическое тело, которое приходит в мой кабинет. Комплекс, состоящий из перцептивной, когнитивной, слуховой и речевой систем, которые привели человека ко мне и теперь заставляют его или ее пройти через ритуалы представления и рассказывания по местам.

Только ли перцептивная, когнитивная, слуховая и речевая системы?

Нет. Активное субъективное восприятие, обработка и реагирование на то, что происходит в комнате, – тоже в деле.

Теперь это полный набор?

Нет, есть еще мысли, чувства и намерения по поводу того, что происходило в прошлом и что может произойти в будущем.

Вот теперь точно все, да?

Нет, скорее всего, нет, но этого достаточно, и даже более чем достаточно, чтобы мы могли приступить к работе.

«Чтобы приступить к работе». Но о какой именно «работе» здесь идет речь?⁵ Какие элементы из приведенного выше набора должны быть в ней задействованы? Ответ «все перечисленные» – одновременно и слишком поспешный, и слишком неполный. Он игнорирует сложность и протяженность любой человеческой жизни, что делает его малополезным. Соответственно, то, что мы должны сделать, – это выбрать некоторые элементы, имеющие первостепенное значение, уделяя при этом разборчивое, хотя и меньшее внимание другим.

Предложение изменить точку зрения терапевта

Наиболее известное обоснование психотерапии можно кратко – или даже слишком упрощенно – изложить примерно следующим образом.

Тщательно выстроенные отношения дают возможность клиенту и терапевту пересмотреть историю жизни первого, включая его жизненные установки, чтобы обнаружить, в чем они не соответствуют реальной ситуации. Затем эта информация деликатно преподносится клиенту с намерением добиться изменения уровня его удовлетворенности жизнью.

Этот процесс заключается главным образом в том, что терапевт собирает информацию об истории и настоящей жизни клиента и одновременно наблюдает за тем, как клиент во время сеанса произвольно воплощает в жизнь свой способ существования в мире.

Обладая большим опытом, образованием и профессиональной подготовкой, а также будучи отстраненным от повседневных трудностей жизни клиента, терапевт может распознать

⁵ Я часто использую в этой книге и в реальном общении с клиентами слово «работа». Оно отражает мой основополагающий взгляд на психотерапию. Называя то, что происходит во время наших сеансов, «работой», я тем самым со всем уважением указываю на то, что партнерство между клиентом и терапевтом должно быть надлежащим, взыскательным и продуктивным. – *Примеч. авт.*

те паттерны, которые мешают или наносят вред, чтобы затем в деликатной манере обратить на них внимание клиента. Таким образом, эффект исцеления усиливается благодаря тщательному отбору информации и чуткому выбору наиболее подходящего момента донесения ее до клиента.

Еще более упрощая, мы можем представить это как процесс, в ходе которого терапевт накапливает, обрабатывает и выборочно передает клиенту информацию о нем самом. Конечно, клиент – активный участник и партнер в этом процессе, но ключевые ингредиенты – это мудрость и мастерство терапевта в работе с информацией о клиенте, включая распознавание сигналов о том, как клиент переносит свои созданные в других ситуациях предубеждения в терапевтическое взаимодействие.

При сборе, обработке и передаче информации чуткий и опытный терапевт обращает внимание как на *содержание*, так и на *сам процесс*. Это можно представить в простой графической форме.



Наблюдения из моей собственной практики⁶ и многолетний опыт обучения, супервизии и работы в качестве консультанта с различными психотерапевтами убедили меня в том, что существует еще одно измерение, обладающее богатым терапевтическим потенциалом, но до сих пор не ставшее предметом нашего пристального внимания. Это *переживания клиента в текущий момент*.

Конечно, многие опытные и эффективные психотерапевты обращают внимание своих клиентов и дают им обратную связь по поводу их переживаний. Это делает доступным еще один аспект, относительно независимый от непосредственного содержания разговора (который может вестись о прошлом, настоящем или будущем).

Такие действия терапевта часто являются одной из составляющих обратной связи по ходу процесса (то есть обращают внимание клиента не только на содержание, но и на способ его участия), что, по мнению многих терапевтов, способствует самоисследованию и раскрытию клиента.

Отличием предлагаемого здесь подхода является перенос основного внимания терапевта с *информации о клиенте* на *его актуальное переживание, происходящее в текущий момент*.

Цель этого переноса – интенсифицировать и расширить субъективную активность клиента и, как следствие, степень его осознанности. Когда происходящее в субъективной сфере выдвигается таким образом в сознании клиента на первый план, диапазон и значимость внутренних переживаний для их обработки существенно увеличиваются. Это, в свою очередь, помогает клиенту обнаружить способы саморазрушения и, таким образом, высвобождает его творческий (или самоисцеляющий) потенциал.

Такое смещение фокуса внимания требует серьезной перестройки профессиональной деятельности терапевта и добавляет, как мне кажется, мощный аспект к предыдущей схеме.

⁶ Не ведущейся в настоящее время.



Живой момент как объект внимания терапевта

То, что реально присутствует в терапевтическом кабинете, то, что максимально непосредственно (почти осязаемо) доступно для работы, – это *настоящий (то есть живой) момент*, когда клиент и терапевт оба находятся в этом самом *настоящем моменте*. Их работа должна быть сосредоточена на том, что *происходит сейчас*, а не на том, что *было ранее* или, возможно, произойдет в *будущем*. Конечно, мысли и чувства о прошлом и будущем имеют место, но – и это очень важно – хотя они и *связаны с прошлым*, на самом деле они происходят в настоящем.

Пример.

Клиент. Когда я училась в старших классах, я была настоящей идеалисткой.

Терапевт А. В какой форме выражался этот идеализм?

Терапевт В. А сейчас?

Иногда терапевты отвечают так, как это сделал терапевт В, в попытке придерживаться настоящего времени, и конечно, это выглядит очень содержательно. Однако содержание в настоящем времени может быть не совсем *актуальным*, и кроме того, ответ терапевта В все же не относится к живому моменту. В отличие от ответа терапевта С.

Терапевт С. Вы относите это к периоду обучения в «старшей школе».

И ответа терапевта D.

Терапевт D. Вы говорите об этом очень отстраненно.

Если исходить из того, что *действительностью* является то, что происходит в кабинете прямо сейчас, то становится очевидным, что действительность в данном случае заключается в отстранении и удержании содержания на измеряемом во времени расстоянии от *момента* высказывания. То, что из сказанного клиенткой действительно актуально, – а вовсе не ее идеалы и воспоминания о школьных годах.

Это ключевой момент акцента на живом моменте, который часто понимают неправильно: мы склонны слушать то, что говорится, а не то, как и когда это говорится.

Терапевты должны прислушиваться к «музыке» в гораздо большей степени, чем к словам. На самом деле это наставление относится не только к тому, что происходит в стенах терапевтического кабинета. Большинство из нас с разной степенью проницательности учатся обращать внимание на выступающего, а не только на его речь. Все усилия бойкого продавца могут пойти прахом, если он будет слишком напорист или беспристрастен; расплывчатые ответы и неуместные реакции – все это знакомые читателю примеры взаимного несоответствия музыки и слов.

Мы осознаем – как правило, в негативном ключе, – что «законсервированная» или не слишком мотивированная речь в большей степени обусловлена потребностями говорящего, нежели учетом проблем, актуальных для слушателя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.