

Психотерапия и процесс: основы экзистенциально-гуманистического

Джеймс Бьюдженталь

James F. T. Bugental, Ph.D.

PSYCHOTHERAPY AND PROCESS
THE FUNDAMENTALS OF AN EXISTENTIAL-HUMANISTIC APPROACH

© McGraw-Hill, Inc, 1978

Джеймс Бьюдженталь

ПСИХОТЕРАПИЯ И ПРОЦЕСС
ОСНОВЫ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКОГО ПОДХОДА

Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни
Перевод с английского Ольги Турухиной
Корректоры Сергей Гуков, Галина Калашникова
Подготовка электронной версии книги: Сергей Гуков

ОГЛАВЛЕНИЕ

TOC \h \z \t "01_Glava+Editorial;1;02_Zag-1;2;02a_Zag-2;2"	HYPERLINK \l "_Toc139540207" Об этой книге
PAGEREF _Toc139540207 \h 9	
HYPERLINK \l "_Toc139540208" Об авторе	PAGEREF _Toc139540208 \h 10
HYPERLINK \l "_Toc139540209" Вступление	PAGEREF _Toc139540209 \h 12
HYPERLINK \l "_Toc139540210" Благодарности	PAGEREF _Toc139540210 \h 18
HYPERLINK \l "_Toc139540211" Предисловие	PAGEREF _Toc139540211 \h 20
HYPERLINK \l "_Toc139540212" 1. Перспективы путешествия	PAGEREF _Toc139540212 \h 23
HYPERLINK \l "_Toc139540213" Дефицитные уровни терапевтических целей	PAGEREF _Toc139540213 \h 24
HYPERLINK \l "_Toc139540214" Адаптация	PAGEREF _Toc139540214 \h 24
HYPERLINK \l "_Toc139540215" Повышение эффективности совладания	PAGEREF _Toc139540215 \h 28
HYPERLINK \l "_Toc139540216" Обновление эго	PAGEREF _Toc139540216 \h 30
HYPERLINK \l "_Toc139540217" Бытийные уровни терапевтических целей	PAGEREF _Toc139540217 \h 32
HYPERLINK \l "_Toc139540218" Рост в личной и межличностной актуализации	PAGEREF _Toc139540218 \h 35
HYPERLINK \l "_Toc139540219" Экзистенциальное освобождение	PAGEREF _Toc139540219 \h 39
HYPERLINK \l "_Toc139540220" Трансценденция	PAGEREF _Toc139540220 \h 42
HYPERLINK \l "_Toc139540221" Заключение	PAGEREF _Toc139540221 \h 44
HYPERLINK \l "_Toc139540222" Выбор терапии, соответствующей потребностям клиента	PAGEREF _Toc139540222 \h 45
HYPERLINK \l "_Toc139540223" Фокус этой книги	PAGEREF _Toc139540223 \h 47
HYPERLINK \l "_Toc139540224" Другие сравнительные особенности терапий	PAGEREF _Toc139540224 \h 48
HYPERLINK \l "_Toc139540225" Терапии действия и внутреннего исследования	PAGEREF _Toc139540225 \h 48
HYPERLINK \l "_Toc139540226" Внутреннее видение в сравнении с инсайтом	PAGEREF _Toc139540226 \h 53
HYPERLINK \l "_Toc139540227" Ограничения экзистенциально-гуманистического подхода	PAGEREF _Toc139540227 \h 54
HYPERLINK \l "_Toc139540228" 2. Путешественник собирается в путь	PAGEREF _Toc139540228 \h 56
HYPERLINK \l "_Toc139540229" С чем приходит в работу клиент	PAGEREF _Toc139540229 \h 58
HYPERLINK \l "_Toc139540230" Тревога и боль	PAGEREF _Toc139540230 \h 58
HYPERLINK \l "_Toc139540231" Боль	PAGEREF _Toc139540231 \h 61
HYPERLINK \l "_Toc139540232" Отчаяние	PAGEREF _Toc139540232 \h 62
HYPERLINK \l "_Toc139540233" Надежда	PAGEREF _Toc139540233 \h 63

[HYPERLINK \l "_Toc139540234" Понимание клиентом самого себя PAGEREF _Toc139540234 \h 65](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540235" Обращение за помощью PAGEREF _Toc139540235 \h 67](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540236" Встреча и взаимодействие PAGEREF _Toc139540236 \h 69](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540237" Рассказ клиента о начале психотерапии PAGEREF _Toc139540237 \h 72](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540238" 3. Проводник тоже готовится PAGEREF _Toc139540238 \h 77](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540239" Желательные качества терапевта PAGEREF _Toc139540239 \h 78](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540240" Кто такой терапевт? PAGEREF _Toc139540240 \h 78](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540241" Собственное благополучие терапевта PAGEREF _Toc139540241 \h 79](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540242" Обещание: быть профессионалом PAGEREF _Toc139540242 \h 81](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540243" Преданность процессу исцеления / роста PAGEREF _Toc139540243 \h 83](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540244" Присутствие: сущностная часть психотерапии PAGEREF _Toc139540244 \h 84](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540245" Вмешиваться или не вмешиваться PAGEREF _Toc139540245 \h 90](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540246" Культивированная чувствительность PAGEREF _Toc139540246 \h 93](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540247" Навыки PAGEREF _Toc139540247 \h 99](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540248" Личный эпилог PAGEREF _Toc139540248 \h 102](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540249" 4. Проводник должен знать судно, а путешественник — доверять ему PAGEREF _Toc139540249 \h 103](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540250" Фундаментальная важность жизненной заботы PAGEREF _Toc139540250 \h 104](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540251" Способность иметь дело с жизненной заботой PAGEREF _Toc139540251 \h 105](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540252" Блоки к использованию способности менять жизнь PAGEREF _Toc139540252 \h 109](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540253" Внутренний поиск. Ключ к жизненным заботам PAGEREF _Toc139540253 \h 112](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540254" Процесс внутреннего поиска PAGEREF _Toc139540254 \h 114](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540255" Обнаружение блоков к внутреннему поиску PAGEREF _Toc139540255 \h 117](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540256" Уважение и искренняя забота как необходимые компоненты отношений PAGEREF _Toc139540256 \h 128](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540257" Плоды внутреннего поиска PAGEREF _Toc139540257 \h 130](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540258" 5. Путешественники заключают договор и начинают путешествие PAGEREF _Toc139540258 \h 132](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540259" Концептуализация идеальных терапевтических отношений PAGEREF _Toc139540259 \h 133](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540260" Многообразие моделей терапевтических отношений PAGEREF _Toc139540260 \h 135](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540261" Экзистенциально-гуманистический идеал отношений клиента и терапевта PAGEREF _Toc139540261 \h 139](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540262" Стадии психотерапевтического процесса PAGEREF _Toc139540262 \h 150](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540263" Начало развития альянса PAGEREF _Toc139540263 \h 152](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540264" Зарождение и фокусировка мотивации клиента для достижения центрированного осознания бытия PAGEREF _Toc139540264 \h 153](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540265" Раскрытие и проработка сопротивлений PAGEREF _Toc139540265 \h 154](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540266" Столкновение с экзистенциальной тревогой PAGEREF _Toc139540266 \h 158](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540267" Поддержка обучения новому и новых способов быть PAGEREF _Toc139540267 \h 168](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540268" Расставание PAGEREf _Toc139540268 \h 170](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540269" 6. Путешественник открывает дары и опасности путешествия PAGEREf _Toc139540269 \h 172](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540270" Сосредоточение интенциональности во внутреннем поиске PAGEREf _Toc139540270 \h 173](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540271" Интенциональность PAGEREf _Toc139540271 \h 174](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540272" Базовый навык внутреннего поиска PAGEREf _Toc139540272 \h 175](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540273" Развитие присутствия PAGEREf _Toc139540273 \h 177](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540274" Фокусировка на заботе PAGEREf _Toc139540274 \h 179](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540275" Погружение и исследование PAGEREf _Toc139540275 \h 181](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540276" Работа с сопротивлениями PAGEREf _Toc139540276 \h 185](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540277" Способствующая роль терапевта PAGEREf _Toc139540277 \h 187](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540278" Обобщение направляющих условий эффективного поиска PAGEREf _Toc139540278 \h 189](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540279" Клиент начинает интенсивную психотерапию PAGEREf _Toc139540279 \h 192](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540280" Выбор искренней и значимой ориентации на самоисследование PAGEREf _Toc139540280 \h 193](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540281" Развитие принимающего отношения к себе PAGEREf _Toc139540281 \h 194](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540282" Снижение озабоченности обычными формами социального контроля PAGEREf _Toc139540282 \h 196](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540283" Обнаружение расширенного ощущения собственных возможностей PAGEREf _Toc139540283 \h 198](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540284" Обновление решимости довести работу до конца PAGEREf _Toc139540284 \h 200](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540285" Расширение ощущения собственной идентичности PAGEREf _Toc139540285 \h 201](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540286" Преданность ориентации на рост, продолжающийся всю жизнь PAGEREf _Toc139540286 \h 206](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540287" Рассказ клиента о работе в терапии PAGEREf _Toc139540287 \h 208](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540288" 7. Путешествие всегда новое не только для путешественника, но и для проводника PAGEREf _Toc139540288 \h 211](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540289" Работающий терапевтический альянс PAGEREf _Toc139540289 \h 212](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540290" Встреча для создания уникальных отношений PAGEREf _Toc139540290 \h 212](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540291" Мониторинг отношений PAGEREf _Toc139540291 \h 214](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540292" Серьезное внимание к работе клиента PAGEREf _Toc139540292 \h 218](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540293" Что делает терапевт PAGEREf _Toc139540293 \h 223](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540294" Вмешательства в поток осознания клиента PAGEREf _Toc139540294 \h 223](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540295" Настойчивая поддержка веры клиента PAGEREf _Toc139540295 \h 228](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540296" Направление к расширенному ощущению идентичности PAGEREf _Toc139540296 \h 229](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540297" Присутствие, забота и моделирование PAGEREf _Toc139540297 \h 234](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540298" Изменение отношений и их отпускание PAGEREf _Toc139540298 \h 238](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540299" Рассказ клиента о заботе терапевта PAGEREf _Toc139540299 \h 240](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540300" 8. Хотя путешественники завершают путь, путешествие продолжается PAGEREf _Toc139540300 \h 242](#)

[HYPERLINK \l "_Toc139540301" Первичность субъективного PAGEREf _Toc139540301 \h 243](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540302" Открытие силы присутствия PAGEREf _Toc139540302 \h 244](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540303" Поиск / внутреннее видение PAGEREf _Toc139540303 \h 246](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540304" Высвобождение скрытого потенциала PAGEREf _Toc139540304 \h 249](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540305" Изменение ощущения времени PAGEREf _Toc139540305 \h 250](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540306" Заключение. Субъективный суверенитет PAGEREf _Toc139540306 \h 252](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540307" Изменения переживания жизни PAGEREf _Toc139540307 \h 253](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540308" Изменения ожиданий от жизни PAGEREf _Toc139540308 \h 253](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540309" Возвращение своего эмоционального наследия PAGEREf _Toc139540309 \h 254](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540310" Изменение жизненных намерений PAGEREf _Toc139540310 \h 257](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540311" Изменение скорости жизни PAGEREf _Toc139540311 \h 258](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540312" Изменение взгляда на человеческие отношения PAGEREf _Toc139540312 \h 262](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540313" Расширенное ощущение идентичности PAGEREf _Toc139540313 \h 266](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540314" Я, я и ещё раз я PAGEREf _Toc139540314 \h 267](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540315" Ничто PAGEREf _Toc139540315 \h 270](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540316" Свобода PAGEREf _Toc139540316 \h 272](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540317" Ощущение большей жизненной силы PAGEREf _Toc139540317 \h 273](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540318" Опора на внутреннюю мудрость PAGEREf _Toc139540318 \h 276](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540319" Принятие нашей божественной природы PAGEREf _Toc139540319 \h 279](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540320" Невозможная мечта PAGEREf _Toc139540320 \h 284](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540321" Некоторые размышления о передних рубежах развития PAGEREf _Toc139540321 \h 286](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540322" 9. Путешествие окончено. Проводник осмысляет пройденный путь PAGEREf _Toc139540322 \h 291](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540323" Мой личный опыт работы психотерапевтом PAGEREf _Toc139540323 \h 293](#)
[HYPERLINK \l "_Toc139540324" Библиография PAGEREf _Toc139540324 \h 300](#)

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Психотерапия, о которой идёт речь в данной книге, — это путешествие к большей целостности, подлинности, жизненной силе и новым смыслам. Хотя невозможно заранее предугадать, каким будет психотерапевтическое путешествие, эта книга содержит карту пути, описание его возможностей и опасностей, а также ожиданий и обязанностей спутников — психотерапевта и клиента.

Гуманистическая позиция состоит в том, что когда человеческим существам доверяют, когда им помогают смотреть в лицо любым чувствам и импульсам в неосуждающей атмосфере, когда им даётся возможность взвесить все альтернативы без необходимости немедленно действовать, тогда и только тогда человеческие существа освобождаются от многовекового страха собственной природы и начинают жить целостно, тогда и только тогда они находят способы усилить синергию с другими.

ОБ АВТОРЕ

Джеймс Бьюдженталь (1915–2008) — американский психотерапевт, один из основоположников экзистенциально-гуманистического подхода в психотерапии. Удостоен награды «За выдающийся вклад в клиническую психологию» Американской психологической ассоциации и первой награды Ролло Мэя за вклад в гуманистическую психологию.

Посвящается Карэн Мари Бьюдженталь

ВСТУПЛЕНИЕ

Преддверие путешествия. Перспективы экзистенциально-гуманистической терапии

Психотерапия, особенно такая психотерапия, которая описана в данной книге, — это путь. Слово «путь» многозначно. Одно из его значений — это «эмоциональное приключение», и психотерапия — это именно эмоциональное приключение. Другое значение — это «путешествие из одного места в другое», и психотерапия — как раз такое путешествие.

Психотерапевтическое путешествие в чём-то похоже на отважный путь европейцев XVII века, покидавших свои дома в Старом Свете и совершавших рискованное путешествие через Атлантический океан в поисках новой жизни в Америке. Они точно не знали, сколько всего они оставляют позади и что они обретут. Многие из них находили старый уклад жизни невыносимым, и все они надеялись, что Новый Свет подарит им что-то получше. Совершив путешествие, они уже не могли в полном смысле вернуться назад. Это было путешествие в один конец — подобно интенсивной психотерапии и жизни вообще.

На этих станциях я опишу путешествие: его общий план; двух людей, путешествующих вместе; то, что они берут с собой в путь; карты, помогающие им ориентироваться (и, как они надеются, достаточно точные); судно, которому они доверяют нести себя; роли, отведённые каждому в пути; тот пункт назначения, который они ищут, и тот, который они находят; новые путешествия, которые сулит прибытие в пункт назначения; и, наконец, личный опыт терапевта, являющегося проводником на пути. Что значит быть живым? Каков фундаментальный принцип или характеристика человеческой жизни? Что отличает жизнь человека от других форм жизни?

Быть живым значит быть способным действовать, видеть и слышать то, что происходит, двигаться, ощущать вкусы, запахи, прикосновения и эмоции. Быть живым значит осознавать цвета и звуки, замечать людей, здания, улицы и траву... Быть живым значит думать о вчерашнем дне, завтрашнем дне и сегодняшнем дне и заботиться о том, что происходит или чего не происходит в нашем опыте, сопереживать другим, знать любовь и ненависть, радость и горе, надежду и зависть... Быть живым значит задаваться вопросом о том, что значит быть живым.

Жизнь — это осознание. По моему мнению, всё сводится к этому. Я говорю это как человек и как психолог, а особенно как психолог в экзистенциальном и гуманистическом подходе. Если не существует и не может существовать осознания — это смерть. Разумеется, осознание охватывает огромный спектр переживаний. Подсолнух осознаёт солнце, а духовный мастер осознаёт ясный свет бытия, и, возможно, в каком-то абсолютном смысле подсолнух и духовный мастер — братья. Или, лучше сказать, они двоюродные братья, поскольку их семейное дерево разветвилось. Подсолнух, насколько нам известно, пошёл по пути бессознательного, а мастер — по пути поиска трансцендентного сознания.

Жизнь — это осознание. Мне кажется, что, рассмотрев все характеристики, описания и осторожные гипотезы, мы получаем в качестве наименьшего общего знаменателя осознание. Человеческая жизнь — это сознание. Сознание означает больше, чем осознание без выбора, которое есть у подсолнуха, больше, чем механический, невыбирающий ответ на внешнее воздействие. Человеческая жизнь — это жизнь в сознании, это жизнь, сознающая саму себя, качественно иной вид осознания. Человеческая жизнь — это сознание, а психотерапия — это искусство, наука и практика изучения природы сознания и того, что может ослаблять или стимулировать его. Психотерапия — это забота о жизни и смерти человеческого потенциала.

Психотерапия — это один из способов живых бороться за свою жизнь, пока они ещё живы. Есть и другие способы, такие как личная решимость, соединённая с глубинным видением, обращение в религию или философию, действительно сильная дружба или любовь, значительный жизненный взлёт или трагедия, продолжительная и мощная медитация или схожая дисциплина — вот лишь несколько путей борьбы живых со смертью, пожирающей нас изнутри. Это лишь несколько путей, позволяющих живым ухватить больше жизни, ожидающей тех, кто готов её взять.

Когда мы смотрим в лицо своему жизненному потенциалу и видим, какой его части мы позволяем утекать в смерть полусознания, мы можем запаниковать, бросить свою жизнь и заняться йогой, разрушить свой брак, уволиться с работы, присоединиться к Церкви объединения или уйти из неё. Мы также можем удвоить свои сознательные и бессознательные попытки заставить замолчать тревожное осознание своей полусмерти. Или мы можем пойти к психотерапевту.

В этой книге я опишу такую психотерапию, которая сосредоточена на факте жизни, стремится усилить сознание и старается работать с фундаментальным жизненным процессом осознания как основным средством дать клиенту возможности более насыщенной и осмысленной жизни. Базовая теория этой психотерапии называется экзистенциальной, поскольку она связана с фактом существования.

Ценностная ориентация этой психотерапии называется гуманистической, поскольку она видит в большей реализации потенциалов человеческих существ самый желанный исход терапевтической работы.

Эта книга написана для тех читателей, которые хотят познакомиться с интенсивной психотерапией, не относящейся ни к бихевиоральному, ни к психоаналитическому подходу. Я попытался обрисовать связную схему психологических свойств такой работы, природу основных процедур и благоприятные исходы. Я также попытался дать читателю почувствовать ощущение субъективного опыта клиента и психотерапевта в такой психотерапии.

Эту книгу можно считать продолжением той концепции психотерапии, которую я представил для профессионалов в книге «Поиск аутентичности. Экзистенциально-аналитический подход к психотерапии» и проиллюстрировал для всех читателей в развёрнутых «диалогах» в книге «Наука быть живым. Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии».

Дж. Ф. Т. Бьюдженталь Сан-Рафаэль, Калифорния январь 1978 г.

БЛАГОДАРНОСТИ

Совершенно невозможно назвать всех, кто внёс свой вклад в эту работу, поэтому я просто скажу спасибо своим клиентам — они мои главные учителя; своим друзьям и коллегам, дававшим мне поддержку и советы; а также своим ученикам, помогающим мне прояснять и уточнять мои идеи и точно формулировать мои процедуры.

Следует особо отметить доктора Рождера Н. Уолша, чей проникательный рассказ о его собственном опыте этой терапии [Walsh, 1976] был огромным даром и обогатил главу о результатах терапии. Доктор Джон Ф. Когсвелл предоставил доступ к опубликованному рассказу о своём опыте терапии [Cogswell, 1971], а также специально подготовил его описание, тем самым многое привнес на страницы этой книги. Другими людьми, внёсшими свой разнообразный и очень ценный вклад, были Г. Роджерс Кэррингтон, доктор Роберт С. Хоффман, Джон Леви и доктор Сильвия А. Туфенкджиан-Мирабелла. Особой благодарности заслуживает Кэти Уиттен за терпение и поддержку, которые она предоставляла при подготовке различных частей рукописи.

Наконец, я с большим удовольствием выражаю признательность за экзистенциальную, гуманистическую и очень личную поддержку моей жене, коллеге, компаньонке и подруге — доктору философии Элизабет Кебер Бьюдженталь.

Джеймс Ф. Т. Бьюдженталь Сан-Рафаэль, Калифорния 12 мая 1977 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Клиническая психология — стремительно растущая область исследований и практики. Традиционные

границы между клинической психологией и другими психологическими дисциплинами быстро разрушаются. Исследования в сфере обработки информации оказывают непосредственное влияние на поведенческую терапию, работы по физиологии психологии оказывают влияние на исследования биологической обратной связи, сообществу психологов приходится держать руку на пульсе происходящего в социальной психологии и т. д. В то же время клиническим психологам приходится работать в меняющихся новых условиях, а также постоянно вырабатывать новые навыки, продолжая использовать уже существующие. Организации медицинского обслуживания просят клинических психологов не только предоставлять свои непосредственные клинические услуги клиентам, но и помогать менять связанное со здоровьем поведение тем клиентам, которые не требуют стандартных услуг клинического психолога. Центры-сообщества психологического здоровья просят своих клинических специалистов оказывать непосредственные услуги, а также помогать в развитии программ профилактики и процедур оценки программ. Это лишь некоторые примеры того, как расширяется область клинической психологии.

Как профессиональным клиническим психологам, так и студентам, изучающим клиническую психологию, сложно поддерживать связь со всем происходящим в этой области. Традиционные учебники дают лишь поверхностный охват последних изменений, а журналы не предлагают широкого видения. «Серия по клинической и профессиональной психологии» — попытка заполнить эти пробелы. В целом эта серия может служить знакомством с областью клинической психологии. Часть этих книг, посвящённая терапии, может служить учебниками для курса по терапии. Отдельные тома, дополненные статьями из журналов, могут использоваться для семинаров и как дополнительные тексты для курсов, когда преподавателю кажется, что учебник недостаточно охватывает материал в одной из сфер, или для коротких курсов, предназначенных для практикующих профессионалов. Мы надеемся, что каждый из томов, написанных и отредактированных экспертами в данной области, также послужит современным потребностям заинтересованных профессионалов в данной области, чувствующих потребность в актуальной информации.

В этом томе Джеймс Ф. Т. Бьюдженталь представляет лаконичный и полный обзор экзистенциально-гуманистической психотерапии. Многие авторы пишут об этом подходе либо слишком философски, либо слишком запутанно, не помогая читателю понять, как эта позиция отличается от других подходов к психотерапии. Бьюдженталю удаётся сделать то, что оказалось не под силу многим: предоставить доступное и личное объяснение этой часто остающейся непонятой позиции.

Леонард Д. Гудстейн

1. ПЕРСПЕКТИВЫ ПУТЕШЕСТВИЯ

Диапазон психотерапевтических целей

Первый этап путешествия происходит в умах будущих путешественников. Прежде всего им нужно видение того, куда они хотят отправиться и как они туда попадут. Путешественники слушают рассказы тех, кто путешествовал до них, говорят с теми, кто мог бы их направить, читают описания того места, о котором мечтают, и начинают тонкую подготовку к первому реальному шагу — решению отправиться в путь.

Я опишу ту терапию, которой посвящена эта книга, показав, чем она похожа на другие подходы к помощи людям в изменении переживаний жизни и чем отличается от них. Для этого я представлю диапазон возможных целей терапии: от помощи клиенту в обретении ощущения большего комфорта до полного пересмотра природы собственной идентичности.

Экзистенциальная терапия имеет дело с существованием, с базовым фактом бытия. Бытие — это процесс, и та терапия, которой посвящена эта книга, сосредоточена вокруг процессов в жизни клиента, процессов, через которые клиент может измениться, и самой жизни, лежащей в основе всего процесса.

Вероятно, когда вы читаете о психотерапии в наши дни, вас ошеломляет огромное количество предлагаемых услуг. Психоанализ, гештальт, транзактный анализ, психосинтез, экзистенциализм, биоэнергетика, гуманистический подход, теории Райха, Юнга и Адлера, первичная терапия, актуализация и т. д.

Чтобы обозначить отличия экзистенциально-гуманистического подхода, являющегося темой этой книги, я раскрою диапазон, в который входит шесть уровней целей психотерапевтической работы. Затем я укажу место данного подхода среди них.

Дефицитные уровни терапевтических целей

Адаптация

Когда я бездумно то надеваю на нос очки, то снимаю их, оправа гнётся и через какое-то время либо у меня начинают болеть от неё уши, либо очки начинают сидеть криво. Тогда я несу очки к мастеру, который исправляет их. Одна из важных форм консультирования выполняет схожую функцию, стараясь помочь клиенту изменить определённые источники дискомфорта для лучшей адаптации. Существует тенденция считать подобную работу второстепенной, в основном рассматривая её как способ развить беспрепятственный конформизм в больном обществе. В действительности же она может быть способом снижения стресса для человека, находящегося в конфликте со своим окружением, и это очень уместная цель для некоторых людей в определённых обстоятельствах, например для клиентов, чьи финансовые возможности для получения профессиональной помощи ограничены или чья ситуация не позволяет взяться за большее, для людей, по собственным причинам не желающих большего, а также для консультантов, знающих свои ограничения и не готовых двигаться в глубинную работу.

Адаптационное консультирование удовлетворяет совершенно законную человеческую потребность в облегчении боли, тревоги, конфликта или озабоченности виной. Разумеется, в нём рассматриваются симптомы, однако лишь те, кто лишён бремени подобных симптомов, может относиться к ним бесцеремонно. Задача этого вида консультирования — помочь клиенту понять на практике, что значительную часть страданий создаёт он сам. В фокусе пути — изменение привычек клиента для учёта непредвиденных обстоятельств среды или угроз благополучию (например, посредством отказа от курения). На этом уровне часто применяются техники модификации поведения, определяющие происходящее здесь.

Конечно, мы должны признать, что многие страдания жизни возникают из паттернов, укоренившихся во внутренней структуре клиента намного глубже, чем можно пойти при адаптационном консультировании. Всегда существует возможность того, что страдание сигнализирует о скрытом способе бытия, который сохранится и будет создавать другие сложности, если устранить определённый паттерн симптомов.

Арт, тридцатилетний мужчина, страдал от повторяющихся эпизодов тревоги каждый раз, когда ему приходилось выступать перед небольшими группами на работе. Поскольку это было неотъемлемой частью его обязанностей, он обратился за помощью.

Консультирование в целом успешно помогло ему говорить в таких ситуациях, не испытывая страданий, лишаящих способности действовать. Однако через три месяца после получения этого результата клиент вернулся к консультанту с жалобой на неспособность сосредоточиться и забывчивость на работе. Он был направлен на более интенсивную психотерапию и какое-то время работал со своими сильными страхами быть невидимым, стать жертвой «машины» своей работы, а также не быть личностью или индивидом. Симптомы указывали на этот страх, и простая помощь в адаптации не облегчила его.

С другой стороны, Бетти, двадцатидвухлетняя жена и мать единственного ребёнка, обратилась за консультированием с жалобой, которая на поверхности казалась очень похожей: она не могла подружиться со своими соседями и ощущала неловкость, когда её муж приводил домой коллег. Консультирование помогло ей осознать, что она навязывала себе перфекционистские стандарты, пытаясь быть безупречной хозяйкой. По последним сведениям, она обрела новый комфорт в

присутствии других, и проблема не возникала вновь.

Гордон Аллпорт [Allport, 1937] указал (с. 191–207) на то, что некоторые паттерны поведения становятся функционально автономными. Под этим термином он подразумевает то, что, хотя паттерны привычек всегда произрастают из мотивационной почвы как ответ на определённую потребность человека, по прошествии времени эта потребность может перестать существовать или стать относительно незначительной, однако привычка зачастую продолжает существовать сама по себе.

Молодая жена-перфекционистка в своё время всегда пыталась угодить родителям, всё делая правильно, и бездумно сохраняла такое поведение во взрослой жизни. Однако теперь в нём отсутствовала настоящая необходимость, и она получала достаточно поощрения и поддержки в других сферах своей жизни, особенно в отношениях с понимавшим и ценившим её мужем, и поэтому смогла отказаться от этого паттерна. Она продолжала поддерживать дом в идеальной чистоте, однако тревога в тех случаях, когда не всё было безупречно, значительно уменьшилась.

Повышение эффективности совладания

Адаптационное консультирование помогает клиенту справиться с ситуационным дистрессом, более эффективно адаптируясь к условиям среды. Можно выделить и второй уровень, на котором усилия направлены на то, чтобы помочь человеку обучиться улучшенным навыкам взаимодействия со средой, тем самым получая от неё другой ответ. Разумеется, это крайне упрощённое описание происходящего в действительности. Консультирование совладания зачастую сосредоточивается на исследовании основных сфер жизни клиента — семьи, работы, друзей — с прицелом на обнаружение повторяющихся паттернов, вызывающих нежелательный опыт. Это проще понять на примерах.

Хэнк, 19 лет, был одним из самых молодых супервизоров в своей фирме. У него постоянно возникали проблемы, когда он пытался добиться сотрудничества от своих подчинённых, и он боялся, что на этом его карьерное движение остановится. Консультирование помогло ему увидеть, что тревога не давала ему как следует выслушать подчинённых. Он так старался показать своё «владение ситуацией», что почти не слушал, прежде чем давать распоряжения или переходить к действиям.

Дора обратилась за консультированием, поскольку скатывалась в алкоголизм. Она жила одна после болезненного развода и почти не имела друзей. Консультант помог ей осознать то, как страхи, связанные с отношениями, были неуместно привнесены в её жизнь в результате развода. При поддержке консультанта Дора опробовала новые занятия и отношения и обнаружила, что ей не нужно так много пить в свободное время.

Некоторые виды терапевтических групп, групп встреч, семейной терапии и терапии пар в основном направлены на этот уровень терапевтических целей. Группа — исключительно полезный инструмент консультирования, направленного на увеличение эффективности совладания, поскольку повторяющиеся паттерны, создающие сложности для клиента, часто разыгрываются в условиях группы. Кроме того, в группе происходит полезная стимуляция тех ожиданий от себя и других, которые могут быть источником повторяющихся эпизодов фрустрации и неудовлетворённости — например, зачастую необоснованного убеждения, что другие люди испытывают меньше сложностей в браке или воспитании детей, ведущего к чувству вины за свою неудачу в этих сферах. Это иногда называют плюралистическим неведением — очень многие люди испытывают страдания из-за проблем, свойственных всем нам. Группа идеально подходит для рассеивания подобного неведения и боли людей, ощущающих свою неполноценность в отношениях с товарищами.

Обновление эго

Я использую слово «эго» для обозначения свойственного человеку составного образа того, кем или чем он является. Обычно в него помимо прочего входит образ «я» в отношениях с семьёй, работой, друзьями и т. д. Эго содержит оценку человеком собственных сильных и слабых сторон, личных качеств, того, что ценно, и того, что вызывает замешательство. Эго человека растёт путём добавления новых частей на протяжении лет и редко по-настоящему исследуется для того, чтобы убедиться в его актуальности и уместности. Однако мы снова и снова принимаем решения, глубоко влияющие на нашу жизнь, с точки зрения этого предполагаемого образа.

Важная терапевтическая цель — помочь человеку сделать осознаваемой и явной значительную часть этого образа «я». В этом процессе клиент часто приходит к пониманию того, что довольно большие фрагменты эго на самом деле являются устаревшими и чрезмерно ограничивающими. Затем концепция эго может быть изменена и сделана более функциональной и реалистичной. Типичные темы, представляющие предмет терапии на этом уровне, связаны с убеждениями клиента о том, что возможно в его жизненной ситуации и что может требоваться от других в его жизни, а также с его отношением к самому себе (самообесценивание, ненависть к себе или другой конфликт с собственным существом). Психотерапия на этом уровне направлена на то, чтобы помочь клиенту быть более реалистичным, более принимающим в отношении себя и других, а также шире использовать те способности, которые клиент задействует лишь частично. Её основная цель — ослабление самоотчуждения, одного из самых разрушительных влияний, наблюдающихся у многих людей в нашей культуре.

Некоторые из типичных результатов этого уровня терапии таковы:

Эд осознаёт, что пытается соответствовать образу «я» как того, кто постоянно побеждает и превосходит всех остальных в своей группе. Он изменяет этот образ, тем самым снижая нереалистическое давление, которое он сам на себя оказывал.

Фло казалась себе неловкой и неуклюжей, когда дело доходило до общения с мужчинами; её мнение опиралось на несколько унижительных случаев из времён начала старшей школы. Теперь она меняла мужей и любовников, не находя удовлетворения. Как только она покоряет мужчину, он доказывает свою никчёмность самым фактом её принятия, и Фло вынуждена искать другого. Терапия помогает ей пересмотреть свой образ «я» и осознать, что теперь она на самом деле привлекательная женщина и что ей не нужно постоянно бороться со старым представлением о себе.

Бытийные уровни терапевтических целей

Абрахам Маслоу, внёсший один из самых больших вкладов в развитие гуманистического взгляда на психологию, много раз обращал наше внимание на важную особенность человеческого опыта. Он подчёркивал, что, с одной стороны, нас объединяет со всеми живыми организмами мотивирующий эффект дефицита чего-либо. Когда у нас недостаточно пищи или воды, когда мы должным образом не защищены от стихий или же не удовлетворены другие наши биологические потребности, это стимулирует нас к действию для изменения условий, от которых мы страдаем. Однако, с другой стороны, человеческих существ также мотивируют сами возможности роста. Мы ощущаем тягу к воплощению тех своих скрытых возможностей, которые ощущаем в себе. Маслоу [Maslow, 1968] противопоставлял друг другу дефицитную мотивацию и мотивацию роста, и здесь я буду следовать этой модели.

Усилия, направленные на адаптацию и совладание, а также то, что я назвал терапией обновления эго, в основном определяются дефицитной мотивацией. Они направлены на уменьшение негативных переживаний и, по сути, стремятся «починить» опыт бытия человека в мире. С другой стороны, рост, освобождение и трансценденция — это цели, направленные на большее воплощение собственного бытия. Они подразумевают не возвращение человека к некоему предполагаемому «лучшему» прежнему состоянию, а его движение вперёд — к прежде невиданному богатству и осмысленности жизни.

Эта книга в основном посвящена измерениям роста и терапевтическим средствам достижения соответствующих целей. В соответствии с этим в дальнейшем я буду очень мало говорить о первых трёх уровнях нашего диапазона и уделю основное внимание последним трём.

Эти три уровня включают многие цели предыдущих трёх уровней, поскольку стремятся уменьшить страдания человека, но не останавливаются на них. Они отличаются от дефицитных уровней своим акцентом на том, чтобы помочь клиенту обогатить жизнь через раскрытие прежде даже не ощущавшихся возможными закрытых сфер внешнего и внутреннего опыта. Термин «терапия», напоминающий о медицинских и хирургических вмешательствах при болезнях и травмах, во многом неточен для этих трёх уровней работы. Их было бы правильнее называть обучающими, нежели

терапевтическими — по крайней мере на поздних стадиях, когда лечебная фаза уже пройдена. Сам я предпочитаю термин «воплощение» или «вызывание».

Мы унаследовали язык, обвенчанный с концепциями и традициями. Так, слово «психотерапия», когда-то означавшее питание дыхания, или духа (души), или заботу о них, оказалось связанным с современной медицинской практикой. Практикующего называют врачом, по более оптимистической традиции считая, что он занимается обучением, однако всё же подразумевая, что основная деятельность остаётся за ним. Его партнёра в этом предприятии называют пациентом, то есть тем, кто страдает и подвергается воздействию. В более широком смысле это слово стало указывать на пассивность, вследствие чего оно полностью расходится с ориентацией терапии, описанной в этой книге. Таким образом, мы будем использовать неуклюжее, но более уместное слово «клиент» — тот, кто слышит, — тем самым по меньшей мере возвращая важнейший акт слушания (самого себя) тому, кому он принадлежит.

Рост в личной и межличностной актуализации

В процессе нашего развития от младенчества до взрослых лет все мы вырабатываем способы выживания в мире, избегая вреда настолько, насколько это возможно, и получая свою долю удовлетворения. Эти способы становятся структурой нашей жизни: они — важная часть того, как мы видим собственную идентичность и каким представляем мир. В них достаточно эффективности, чтобы выдержать проверку временем, однако они также включают много такого, что ограничивает и порождает конфликты и что мы переросли. Мы, сами того не ведая, пытаемся жить детским восприятием и, будучи взрослыми, находим в нём много неточностей и ненужных ограничений. Такие паттерны, или структуры, жизни, рассматриваемые как способы сдерживания представляющейся невыносимой тревоги, называются сопротивлениями, то есть они сопротивляются тому, что представляется слишком сильной болью, страхом или ужасом. Эти сопротивления также не допускают в сознание импульсы, восприятия и эмоции, связанные с этими угрозами. Таким образом, работа сопротивления — блокировать свободное и открытое самоисследование и внутреннюю коммуникацию в самом психотерапевтическом процессе.

Настоящий рост в личной и межличностной сферах, в богатстве жизни, в разворачивании прежде ограниченных потенциальных возможностей требует проработки наиболее ограничивающих сопротивлений. Это требовательный и долгий процесс исследования того, как эти сопротивления разыгрываются непосредственно в часы психотерапии. Когда они обнаруживаются, у клиента наконец появляется возможность пережить то, что сдерживалось сопротивлениями, и узнать их цену. Это не отстранённый процесс оценки. Это мучительная и наполненная конфликтами борьба, поскольку, когда сопротивления обнажаются и начинают ослабевать, угрожающий материал, который они скрывали, вторгается в сознание. Клиента затопляют чувства страха, боли, вины, стыда, ужаса и тщетности, которые иногда усиливаются настолько, что клиент может ощущать неспособность отпустить те средства, которые так долго обеспечивали ему определённую степень защиты. Тем не менее видение того, что может оказаться менее ограниченным способом жизни, также сильно и толкает клиента вперёд, к отказу от некоторых старых средств. Теперь становится очевидным, что существует два типа сопротивлений: первый вид сопротивления связан с темами, больше не имеющими такой силы в жизни клиента, например с чувством, что отчуждение от родителей равносильно смерти (что верно для маленького ребёнка, но неверно для взрослого); со страхом вечного проклятия за сексуальное поведение; или с ужасом своей полной непродуктивности в отсутствие покаяния со стороны авторитетных фигур. Второй вид сопротивления направлен на блокирование тех тревог, которые в настоящее время так же велики, как и прежде. Обычно это так называемые экзистенциальные тревоги: страх смерти, неблагоприятных случайностей, ответственности, отдаления от других и пустоты вселенной [Bugental, 1965, 282–315].

Клиент может находить возможными встречу и работу с первым видом сопротивлений, в основном пришедших из прошлого. Это ведёт к облегчению и высвобождению энергий, с давних пор удерживавших сопротивления на своём месте. Для некоторых клиентов это знаменует окончание

приносящего удовлетворение опыта терапии. Тревоги, с которыми мы ничего не можем поделать, возвращаются под присмотр сопротивлений, и терапия прекращается. Хотя это вряд ли можно назвать законченным продуктом терапии, нужно признать, что законченность всегда относительна. Ни одна из форм терапии не рождает людей, полностью свободных от сопротивлений и вытеснения. Если кто-то утверждает обратное, это говорит либо о наивности, либо о недооценке глубины человеческого существа.

На этом уровне возможно достижение вполне реальных терапевтических результатов. Клиент обнаруживает, что ощущает себя более живым или чувствует усиление потенциала жизни, поскольку теперь намного больший фрагмент центральной части его существа включается в эго и освобождается от зависимости от мнений других и коллекции достижений. Часто клиент ощущает импульс поменять работу и другие занятия или семейную ситуацию. По этой причине терапевты, работающие на данном уровне, часто поощряют партнёра клиента к близкому параллельному опыту — личной терапии, группе встреч, вспомогательным интервью или направляемому чтению, что снижает вероятность распада отношений между клиентом и партнёром после терапии.

Презируемый образ

Частое достижение на этом уровне — выявление и высвобождение того, что Карен Хорни [Horney, 1950] называет презируемым образом «я». Это пугающее представление о том, что может быть обнаружено, если будут сорваны все маски. Это нереалистично отвратительный образ, порождённый всеми постыдными секретами, которые были похоронены, и унижениями, накопленными за жизнь. Успешная терапия на уровне роста часто ведёт к изгнанию этого внутреннего демона.

Экзистенциальное освобождение

Этот уровень продолжается с того, на чём останавливается предыдущий. Встреча с экзистенциальной тревогой, возникающей из условий самой жизни, делается настолько непосредственной, насколько могут выдержать клиент и терапевт, что всегда означает не полностью. Тем не менее раскрытие сопротивлений продвигается вперёд, и движение к беспрепятственному внутреннему осознанию продолжается.

Если клиент и терапевт проявляют настойчивость, постепенно возникает свежее видение того, какой может быть жизнь при ослаблении большинства ограничений. После этого для многих из тех, кто заходит настолько далеко, наступает время кризиса. Теперь клиенту приходится столкнуться с возможностью действительного отказа от старых способов бытия, интегрированных в саму ткань личности и мир, в котором существует эта личность. Теперь у клиента появляется возможность перейти к совершенно новому способу бытия. Эта возможная новая жизнь по своим самым глубоким смыслам радикально отличается от любого предыдущего уровня. Вместо того чтобы чинить или обновлять «я» или даже развивать новое «я», теперь мы открываем возможность освободиться от полного отождествления с «я» со всех значительно ограничивающих точек зрения.

Такое освобождение от «я» является целью, лишь несколько лет назад представлявшейся просто дикой фантазией. Сегодня свидетельства этой возможности продолжают накапливаться в виде отчётов о психоделических исследованиях, изменённых состояниях сознания, пиковых переживаниях, свидетельствах антропологов, духовных учителях и открытиях глубинных психотерапевтов и их клиентов. Мы подходим к осознанию того, что эго — это конструкт сознания. Это условность, а не структурная данность. Его конкретное содержание и форма возникают в результате опыта жизни человека, но ни в коем случае не являются неизменными.

Это действительно ключевой момент: никто не обязан отождествляться с одной определённой конфигурацией «я». Человек обладает возможностью принимать способ бытия в мире (эго), уместный в данной жизненной ситуации, но в других ситуациях в определённой степени отодвигать его в сторону. Для большинства из нас это звучит фантастически и уж точно выходит за пределы тех представлений о нашей природе, на которых мы выросли. Сейчас я не буду уточнять эту идею, но вернусь к ней в главе 8 и постараюсь прояснить, что именно терапия помогает сделать некоторым людям.

Идеализированный образ

Освобождению от отождествления с эго способствует разоблачение идеализированного образа (являющегося противоположностью презируемого образа, описанного на предыдущих страницах) и отказ от него. Эта скрытая и часто довольно грандиозная концепция того, кем мог бы быть человек, если бы только этому способствовали обстоятельства, так же разрушительна, как и её более мрачный близнец. Она парализует деятельность, поскольку ни одно действие не дотягивает до этого преувеличенного образца. Ни одно достижение, каким бы удачным оно ни было, не может принести удовлетворения. Однако клиент сопротивляется отпусканью этого почти божественного, но похожего на злокачественную опухоль идеала, словно ему приходится отказаться от своей самой заветной надежды.

Трансценденция

Моё описание трансцендентного уровня личной эволюции не опирается на достаточный собственный опыт. Несколько раз я приставал к этим берегам и даже сходил на землю, но ни в коем случае не являюсь их первопроходцем и уж точно не живу там. Однако мне выпала честь сопровождать тех, кто пошёл глубже и оставался там дольше, чем я. Очевидно, что никто из знакомых мне людей не является там постоянным жителем: все посещают эти земли, исследуют их и возвращаются. Я пишу, опираясь на сообщения о таких путешествиях и собственные короткие визиты.

Психотерапия — лишь один из возможных путей к этому новому миру; к другим относятся религия, медитация, психоделики и неэгоистическое служение. Путь психотерапии известен мне лучше других и лежит здесь в основе моего отчёта.

Ключевой смысл термина «трансценденция» — это «выход за пределы», в частности, выход за пределы дихотомий «хорошее / плохое», «правильное / неправильное», «реальное / нереальное», «я / другой», «здоровье / болезнь», «рост / упадок», «жизнь / смерть», «Бог / человек», которые мы бездумно принимаем как данность в своей жизни. Мы не отбрасываем этих сравнений, однако рассматриваем их в более инклюзивной перспективе. Представьте себе примитивное племя людей, которые всю свою жизнь проводят в горной долине и время от времени слышат истории о воде, простирающейся насколько хватает глаз. Они вряд ли сочтут такое возможным, до тех пор пока в один прекрасный день не поднимутся на самолёте и не увидят свою деревню в долине, гору и далёкий океан. Их мир перестаёт обуславливаться мышлением «или — или», и подобное включение может произойти и в нашем мире. Мы знаем это в абстрактном смысле и в то же время узнаём трансценденцию собственным существом. Маслоу [Maslow, 1971] указывал на множественность смыслов трансценденции, описывая дальние границы человеческого потенциала.

Как и Кастанеда [Castaneda, 1974], мы говорим о видении в новом смысле, выражающем наше растущее осознание того, что мир, так же как и эго, — это одновременно конструкт и открытие сознания. Таким образом, те, кто усердствует в своём трансперсональном путешествии, переживают внутри самих себя то, что пространство и время могут таять, подобно часам Дали, и что мы живём лишь в одном произвольном измерении из множества, в то время как нас постоянно окружают другие возможности.

Заключение

В таблице 1.1 приведены некоторые из описанных мной выше измерений, а также другие, позволяющие обобщить сходства и различия между шестью уровнями терапевтических целей. Не следует представлять их слишком фиксированными или слишком явно отличающимися друг от друга. Это просто созвездия наблюдений, обобщённых для удобства нашего исследования. В то же время созвездия существуют лишь в глазах смотрящего.

Таблица 1.1. Сравнение шести уровней психотерапевтических целей

Категория

Дефицитная мотивация

Мотивация роста

Консультирование

Терапия

Оживление

АдаптацияСовладаниеОбновлениеРостОсвобождениеТрансценденцияМентальная областьСознательноеСознательное и предсознательноеПредсознательноеПредсознательное и бессознательноеБессознательноеВнутреннее видениеФокус вниманияСодержаниеСодержаниеСкорее содержание, чем процессСкорее процесс, чем содержаниеПроцессВнутренний поискПредположение о реальностиСоглашение о концепции эго и мираСоглашение о концепции эго и мираТо же самое, но часть эго меняетсяРеконструкция концепций эго и мираТекущая концепция эго и мираНепривязанностьЦелиИзменение поведения для удовлетворения требованиям мираРазвитие навыков взаимодействия с миромЗамещение нефункциональных самовосприятийРеорганизация жизни и оживлениеОсвобождение от диктатуры эго, текучее бытиеОткрытость абсолютному осознаниюКризис?НетНетТравматический катарсисНеполныйПочти всегдаСмерть и перерождениеПрирода альянса«Профессиональная» беспристрастность«Профессиональное» дружелюбиеЧастичный переносПереносНевроз переносаСпутники в путешествии по неизведанномуПродолжительность и вовлечённостьКороткая продолжительность, минимальная вовлечённостьСредняя вовлечённость, средняя продолжительность; часто особенно полезны методы групповой работыСредняя вовлечённость, средняя продолжительность; часто особенно полезны методы групповой работыДлинная продолжительность, важная часть жизниОчень важная часть жизни; ожидание настоящих жизненных перемен после терапииОчень важная часть жизни; ожидание настоящих жизненных перемен после терапииВажность для жизниВторостепеннаяПолезно для лучшей жизниВажные жизненные измененияПоворот в жизни, обогащениеФундаментальный пересмотр жизненной перспективыФундаментальный пересмотр жизненной перспективыСимптомыОблегчение симптомовОблегчение симптомовПроработка симптомовПроработка симптомовСимптомы не важныСимптомы не важныТипичная терапияМодификация поведенияГрупповая терапияОбщая психотерапияЭго-анализ, глубинная терапияЭкзистенциальная психотерапияТрансперсональная терапия

Выбор терапии, соответствующей потребностям клиента

Как при таком количестве уровней терапевтических целей понять, каким образом направить клиента к тому уровню, на котором нам лучше всего работать? Я не знаю. Я сам начинаю так, словно каждый человек движется к самой всеобъемлющей цели, если, конечно, обстоятельства начала нашей работы (ограниченное время или денежные ресурсы, отчётливая необходимость справиться с определённой жизненной ситуацией) не делают очевидным неуместность этого и такое направление наших усилий не противоречит интересам клиента.

В самом начале мы работаем с большинством клиентов с намерением двигаться к самой всеобъемлющей терапевтической цели — освобождению или трансценденции. Со временем я могу обнаружить, что некоторые люди не готовы идти так далеко, с другими же мне может не хватать чувствительности или навыков, чтобы помочь им взять на себя такое глубокое обязательство или преодолеть такие бурные воды. Тогда мы можем работать на уровне роста или даже обновления и получить хороший терапевтический результат.

Первичная терапевтическая работа — создание устойчивого рабочего альянса, обучение клиента расширенному представлению о его природе, развитие навыков внутреннего поиска и т. д. — даёт устойчивую опору для всех уровней терапии. (Эта первичная работа требует больших усилий и глубже погружает клиента и терапевта в бессознательный материал, чем полезно для первого и второго уровней консультативных целей.) Таким образом, практический путь строительства прочного фундамента нашей совместной работы окупается вне зависимости от того, как далеко мы в итоге решим зайти в своём путешествии. Мы оба сможем лучше оценить, какая глубина является реалистичной, после того как поработаем вместе достаточно долго, чтобы обрести действительно субъективное «чувство» того, каково наше партнёрство, что может наше совместное путешествие принести каждому из нас и какую цену, чем бы она ни была, возможно, придётся заплатить, если мы не

дойдём до своей цели или решимся пойти дальше. В этом процессе надежды меняются под действием реального опыта, а разочарования вносят коррективы в разворачивание новых горизонтов. Решение, к которому мы теперь приходим совместно и в значительной степени негласно, почти несомненно будет более обоснованным, чем любое другое, которое мы могли принять в самом начале.

Фокус этой книги

В этой книге я говорю о психотерапии как о предприятии, направленном на снижение тревоги и боли и одновременно стремящемся пойти дальше этой важной функции и пробудить потенциал, скрытый в каждом из нас. Я в основном обойду вниманием дефицитные уровни описанного мной диапазона.

Теории и процедурам такой работы посвящено много превосходных работ, к которым могут обратиться заинтересованные читатели.

Другие сравнительные особенности терапий

Терапии действия и внутреннего исследования

Другой способ отличить и сделать более понятной ту терапию, которую я описываю в этой книге, — это сравнить её с другими подходами. Можно провести сравнение между терапиями, в которых главное место отводится разного рода действиям, и терапиями, которые направлены скорее на субъективное исследование. Разумеется, почти все терапии уделяют внимание и тому и другому, так что здесь я говорю об относительном акценте. Это сравнение часто понимают неверно, и я хочу попытаться не допустить здесь подобной запутанности.

Терапии действия, такие как гештальт, биоэнергетика, первичная терапия, формирование поведения и некоторые виды работы в транзактном анализе, можно сравнить с терапиями внутреннего исследования, такими как психоанализ, юнгианская аналитическая терапия, а также рассматриваемый здесь экзистенциально-гуманистический подход. В терапиях действия фокус внимания направлен на то, что делает терапевт вместе с клиентом и по отношению к клиенту.

Терапевт предлагает физические действия, ролевые игры и имитируемые клиентом диалоги с самим собой или другими значительными фигурами в собственной жизни. В отличие от таких видов терапии, терапии внутреннего поиска уделяют больше внимания тому, что клиент обнаруживает в собственном потоке осознания, в который терапевт вторгается (или который он загрязняет) настолько мало, насколько это возможно.

Терапии действия в основном содержат убеждение, что терапевтическое или способствующее росту воздействие — это корректирующее эмоциональное переживание, способствующее выгрузке клиентом старых, прежде ограничиваемых, эмоций и свободному выражению чувств. Терапевт старается обеспечить такую стимуляцию, которая вызовет эмоции, часто стремясь к любому высвобождению эмоций и предполагая, что, как только клиент начнёт испытывать катарсис, важный материал спонтанно поднимется на поверхность. В отличие от терапий действия, подходы внутреннего поиска, не отрицая ценности вклада катарсиса в высвобождение заблокированных чувств и другого субъективного материала, содержат убеждение, что такая проработка является наиболее ценной и конструктивной, когда возникает из проработки сопротивлений самим клиентом, допуская таким образом высвобождение сдерживаемых чувств и мыслей. Подходы, направленные внутрь, безусловно, признают ценность корректирующих эмоциональных переживаний, однако настаивают, что путь возникновения таких переживаний критически важен с точки зрения того, будут ли они играть корректирующую роль (исцелять или поддерживать рост). Именно здесь часто возникает непонимание, о котором говорилось выше. Это можно лучше понять на примере:

Билл приходит в терапию с жалобами на беспокойность и раздражительность, потерю интереса к работе и чувство отсутствия связи с семьёй. Посвятив время развитию хороших рабочих отношений, терапевт в подходе действия может предложить Биллу побить подушку и гневно покричать на неё, например: «Нет! Нет! Нет!» — призывая Билла отпускать любые выплёскивающиеся эмоции. В благоприятном случае, делая это, Билл потеряет ощущение искусственности и окажется охвачен давно подавляемой яростью, вызванной, например, тем, что мать предпочитала его сиблинга. Затем терапевт действия может предложить Биллу поговорить с пустым стулом так, словно на нём сидит его

мать, и рассказать матери о своих гневе и боли. Затем Билла могут попросить пересест на «стул матери» и ответить Биллу. Работа будет продолжаться таким образом, и её целью будет помочь Биллу полностью выпустить старую обиду, обрести новый, более взрослый, взгляд на неё, а затем ощутить освобождение от ограничений, которые он давно носил в себе и которые могли быть одной из причин его жалоб.

Терапевт, делая акцент на внутреннем поиске, работая с Биллом, предлагает ему рассказать историю его беспокойности и плохих отношений так, как ему захочется. Когда Билл делает это, терапевт бдительно подчёркивает те моменты, когда Билл начинает чего-то избегать в своём рассказе или становится неискренним (например, так: «Билл, я замечаю, что вы редко упоминаете свою мать — разве что полушутя. У меня возникает вопрос: вам сложно прямо говорить об отношениях с ней?»). Со временем Билл обнаруживает, что испытывал сложности или нежелательные чувства, пытаясь искренне описать свои отношения с матерью. Столкнувшись с этим, он может быть склонен раздражаться от повторяющихся замечаний терапевта о его проблеме: сложности искренне говорить об отношениях с матерью («Вы уже достали меня, постоянно придавая такую важность тому, как я говорю о маме. Может, оставьте эту тему в покое?»). Теперь терапевт осознаёт, что та раздражительность, на которую Билл жаловался ранее, частично проявляется прямо на сессии и это предположительно указывает на важность данной области («Билл, мне кажется, вы бы скорее предпочли ввязаться со мной в спор, чем посмотреть в лицо тому, насколько вам сложно прикасаться к чувствам, связанных с вашими отношениями с матерью».).

Таким образом, многократно включая в рассмотрение другие области связанных чувств и сложностей, терапевт поможет Биллу обнаружить подавленные и вселяющие ужас чувства и мысли, действие которых мешает его жизни («Вы, наверное, думаете, что я тупой по сравнению с другими вашими пациентами. Так вот — мне плевать. Я устал соответствовать вашим ожиданиям и ожиданиям всех остальных. Я сыт по горло, вы понимаете? Вы, мой босс, моя мама и весь остальной мир могут катиться к чертям — и мою жену не забудьте прихватить!»).

Теперь с Биллом происходят катарсис и корректирующее эмоциональное переживание, которые с большей вероятностью будут иметь место в контексте взаимозависимых чувств и идей, более полно представляющих жизненную ситуацию Билла, то, как он себя видит, а также его возможности освобождения от старых паттернов.

Будучи психотерапевтом, который ценит внутренний поиск, я чувствую, что второй путь ведёт к более всеобъемлющим и устойчивым результатам. Я убеждён, что, когда клиент приходит к своим эмоциональным блокам в результате собственного внутреннего поиска (где психотерапевт сосредоточен скорее на процессе, чем на содержании работы пациента), происходит нечто большее, чем корректирующее переживание, каким бы ценным оно ни было. Клиент обретает подлинное внутреннее видение, знание себя, не являющееся лишь вербальным или логическим, — это переживание, действительно охватывающее весь организм, всё существо клиента. Клиент расширяет внутреннее осознание и осознание жизни в целом, и это расширенное осознание остаётся устойчивой частью человека, во многом обогащая его дальнейшую жизнь.

Разумеется, оба эти примера крайне упрощённые. Однако я надеюсь, что не слишком исказил подход терапевта действия. Он во многом заслуживает похвалы, и я сам время от времени дополняю свою работу методами действия.

Ещё одно возможное отличие между подходами в том, что обычно в них различаются представления об идеальном участии клиента в течение терапевтического часа. Терапии действия стремятся к максимально интенсивной эмоциональной вовлечённости клиента, удерживая акцент на эмоциональных переживаниях. В работе внутреннего поиска идеальное состояние клиента — это интенсивное «присутствие», то есть его подлинное и почти полное пребывание в моменте и в происходящем. (Концепция присутствия обсуждается далее в главе 3.) По-настоящему присутствующий клиент полностью увлечён погружением в субъективное. Важный и часто остающийся незамеченным момент заключается в том, что это погружение не означает «думание о»

собственном эго или его «разбор». Скорее это открытость внутреннему исследованию, больше похожая на медитацию или чтение совершенно захватывающего романа, чем на решение арифметических задач.

Внутреннее видение в сравнении с инсайтом

Концепция присутствия указывает на глубинное отличие экзистенциально-гуманистической терапии от ориентации многих психоаналитиков и терапевтов, для которых важен инсайт. Многие из таких специалистов, очевидно, уделяют относительно мало внимания присутствию или ожиданиям клиента. Они сосредоточиваются на разработке логичного и систематизированного (часто исторического) рассказа о динамике клиента и на том, как этот рассказ коррелирует с теоретическими постулатами о личности в подходе терапевта. В такой терапии клиент часто обретает обширное знание (неверно называемое инсайтом) о собственном эго, однако почти не развивает эффективного внутреннего видения (то есть живого ощущения собственных намерений и сил в направлении собственной жизни). Ограничения экзистенциально-гуманистического подхода

Терапия, описанная в этой книге, на мой взгляд, крайне ценна для многих людей. В то же время она в равной степени неуместна или бесполезна для других людей. Когда клиент, терапевт и метод удачно подходят друг другу, результатом может быть огромный успех в облегчении страданий, поддержка роста и расширение жизненного пространства. Именно этому посвящена данная книга, и мне кажется, это важная тема в жизни человека. Однако позвольте добавить, что я (как и любой другой терапевт) не могу помочь всем, кто ко мне обращается. Вообще-то я даже не верю, что этот подход работает для всех. По-моему, утверждения об универсальности той или иной терапии происходят либо из отсутствия честности, либо из наивности. Многие системы полезны, однако человеческие существа слишком непохожи друг на друга, слишком сложны и слишком неизведанны, чтобы мы могли надеяться найти всеохватный подход к психотерапии, даже если бы он существовал.

2. ПУТЕШЕСТВЕННИК СОБИРАЕТСЯ В ПУТЬ

С чем клиент приходит в психотерапию

Решив отправиться в путь, путешественник должен подготовиться. Разумеется, он должен собрать багаж, подготовить финансы, попрощаться и позвать проводника, но куда более основополагающей является внутренняя подготовка. Для этого требуется по-настоящему ощутить тот факт, что выбор сделан, а также знать, какие неоднозначные переживания он влечёт. Это подразумевает отпускание некоторых ранее важных частей жизни. Сюда входит осознание тонких нюансов чувств к людям, местам и делам, которое возникает, когда мы знаем, что уже никогда не посмотрим на всё это по-старому. Самая важная подготовка к путешествию, которая способна глубже всего повлиять на то, как развернётся путь, — это тонкие и полусознательные изменения в чувствах и мыслях путешественника.

Итак, в этой главе я говорю о клиенте, приходящем на первичное интервью своего психотерапевтического путешествия. Клиент приходит не без ожиданий. Уже произошло многое из того, что будет иметь глубокую важность в предстоящей работе. Клиент приходит с огромным эмоциональным, интеллектуальным и даже духовным багажом, связанным с более глубокими уровнями бытия.

Два незнакомца встречаются по предварительной договорённости. Их стремление — сразиться с самой жизнью; их цель — отбить у омертвления больше жизни для одного из них; опасность в том, что один из них или оба они обнаружат, что на какое-то время жизнь наполнится болью и тревогой; однако они могут быть уверены в том, что если будут честно идти вперёд в своей борьбе, то оба в определённой степени изменятся.

Интенсивная психотерапия — довольно уникальное занятие в нашем обыденном мире. Студент, обдумывающий возможность стать психотерапевтом, отправляется в путешествие, исход которого вряд ли можно предсказать. Со своей стороны клиент надеется на глубинные и полезные изменения, однако заблуждается, если думает, что знает, какими они будут.

Всё это может звучать немного мелодраматично, и, полагаю, отчасти так и есть. Однако меня и многих людей, с которыми я совершал психотерапевтическое странствие, этот путь действительно привёл в новые места внутри самих себя и внутри других — в такие места, куда мы никогда бы не отправились добровольно, если бы с самого начала могли принять такое решение, хотя, наконец достигая их, мы чувствовали, что прибыли по назначению.

В этой и следующей главах я говорю о двух людях, совершающих путешествие: о клиенте и о терапевте. Я говорю о них как о человеческих существах, а не только как о ролях или функциях. Читателю важно ощутить родство с ними обоими. Лишь так в остальной части книги появится подлинная коммуникация. Психотерапия экзистенциально-гуманистической ориентации — это в первую очередь очень личный, субъективный и меняющий жизнь обоих его участников опыт.

С чем приходит в работу клиент

Тревога и боль

Посмотрите на эти два слова: «тревога»... «боль». Впустите их в себя. Позвольте себе знать изнутри, что они означают, но не как абстракции, не как что-то, что переживают другие люди. Без близкого знакомства с этими двумя словами и тем, что они означают, вы мало что поймёте из этой книги. Если вы не можете позволить им откликаться в вас, вы пока не можете быть настоящим гуманистическим терапевтом, хотя, возможно, вам нужно стать клиентом той или иной психотерапии. Если же эти слова о чём-то вам говорят, вы уже приближаетесь ко встрече со смыслом, который я хочу донести.

В доме тихо. Все ушли спать. Я ещё хочу немного почитать, чтобы успокоиться, чтобы сон смог быстрее прийти ко мне, когда я лягу в постель. Я поправляю подушку на своём стуле, зажигаю лампу немного ярче, беру книгу и устраиваюсь поудобнее. На то, чтобы понять первое предложение, уходит две-три попытки — после этого примерно страницу всё идёт хорошо. Затем я осознаю, что перечитываю одно и то же предложение уже в третий или четвёртый раз и до сих пор понятия не имею, что оно означает. Я не хотел, чтобы всё было так. Я старался занять себя, найти интересную книгу, не ложиться до тех пор, пока мне не захочется спать настолько, что я тут же усну, после того как книга проводит меня к границе сна. Я не хотел, чтобы это повторилось снова, но я знал, что так будет.

Мне трудно дышать. Воздух кажется разрежённым — мне нужно больше кислорода. Я беспокоюсь — мне некомфортно от того, как под моей спиной лежит подушка. Мои ладони потеют. Я пытаюсь заставить свои глаза вернуться к книге, однако они плохо фокусируются. Я ёрзаю на стуле и набираю в лёгкие большой глоток воздуха. Моя одежда кажется тесной и шершавой. Я не могу сделать так, чтобы моя грудь раскрылась, и по-настоящему вдохнуть — мне словно приходится учить свою грудь дышать. Моё сердце кажется заledenевшим и тяжёлым. Может быть, это напряжение слишком велико для него? Я встаю со стула и торопливо пересекаю комнату. Мне что-то нужно? Я не могу понять, что именно. Нет-нет, мне просто нужно подвигаться. Двигаться приятно. Но я хочу бегать и прыгать. Ходьба слишком медленная, в ней слишком мало активности. Я не могу как следует прогуляться в этой комнате. Может быть, мне нужно выйти на улицу. Там воздух будет прохладнее, его будет больше. Нет, глупости. Я не могу выйти на улицу в этот ночной час. Может быть, я могу открыть окно и впустить воздух внутрь. Я знаю, что это бесполезно. Я знаю, что просто расстроен. Я встревожен. Мне просто нужно успокоиться. Успокоиться! Как я могу успокоиться? Я не могу даже дышать! Я напуган — сам не знаю чем. Может быть, я знаю, но не хочу знать. Я ненормальный — что со мной не так? Я в тревоге, в тревоге.

Тревога — это страх без лица. Тревога — это белая чума XX века. Мы создали такой мир, в котором нам часто приходится жить с тревогой. Мы расщепили атом, слетали на Луну, раскрыли загадку ДНК, преодолели скорость звука, разработали ещё больше ужасного и эффективного оружия, превратили свои главные города в человеческие пустыни, снесли церкви, обнаружили гнилые брёвна в строении своего правительства, превратили школы в институты для содержания детей, с которыми мы не можем справиться, а тюрьмы — в школы преступлений, от которых мы не можем себя защитить. Леонард Бернстайн назвал одно из своих произведений «Эпоха тревоги». Время тревоги настало. Странно, что ещё не все стучатся в двери к психотерапевтам.

Боль

Что такое боль? Задайте себе этот вопрос и почувствуйте в ответ на него. Боль — это настолько универсальная часть человеческого опыта, что вы можете с удивлением осознать, как непросто её определить. Боль — это нечто болезненное, это неприятное и нежелательное субъективное ощущение, обычно связываемое в нашем уме с физической травмой, но ни в коем случае не являющееся лишь телесным переживанием. Боль — это сигнал того, что чего-то не хватает, что-то угрожает или представляет опасность, что-то требует внимания. Боль — это мучение, мука, сигнал тревоги, гонец смерти.

Тревогу, ощущение угрозы и опасения, можно вынести, хотя это и ведёт к меньшей эффективности и разрушению удовлетворения от жизни. Однако когда тревога соединяется с болью, она толкает нас к действиям — мы больше не можем уклоняться от поисков помощи. Обычно, но, конечно, не всегда, клиент, приходящий в психотерапию, переживает комбинацию тревоги и боли.

Боль — это сигнал того, что что-то не так в моей жизненной системе. Боль может сигнализировать о кариесе, порезанном пальце, расстройстве желудка, опухоли, не дающей внутренним органам брюшной полости работать, или нарушении стабильной работы сердца. Она также может быть сигналом слишком сильной вины, слишком сильных конфликтов с близкими и исходящей от них угрозы, знаком вселяющей ужас необходимости принять решение, пустоты и тщетности обыденных занятий, знаком страха старения и смерти или невыносимого одиночества. Боль — это голос моей жизни, кричащий, чтобы привлечь внимание, найти лекарство. (То, что подавляет боль, подавляет и жизнь: транквилизаторы действуют по принципу отрицания таких сигналов.)

Отчаяние

Обычно, но не всегда, клиент уже прошёл через период, когда он пытался жить с тревогой и болью, а также через период, когда он пытался облегчить их по отдельности или вместе, используя подручные средства: ища отвлечений, меняя ту или иную часть жизни (место жительства, работу, семью, отношения, друзей), используя силу воли для подавления нежелательных чувств, и т. д. Когда клиент приходит в терапию, он обычно в отчаянии, хотя этот факт может ускользать как от терапевта, так и от него самого. Сознательно или нет, клиент приближается к панике от того, что попал в ловушку чувств, на облегчение которых, кажется, нет надежды.

Терапевт, впервые встречающийся с клиентом, должен быть чувствителен к вероятным, но часто подавленным или скрытым напряжениям, которыми мотивирована эта встреча: к тревоге, боли и отчаянию. Одним из главных приоритетов терапевта будет создание для клиента возможности в определённой степени выразить эти эмоции. Да, зачастую важно также помогать регулировать выплеск этих чувств, чтобы клиент не испугался слишком резкого катарсиса. Это мощный опыт: иметь сочувствующего и нейтрального слушателя, способного уменьшить груз, который до сих пор нёс на себе клиент. Разумеется, возможности отпускания клиентом тяжёлого груза — хотя бы ненадолго и хотя бы частично — могут предшествовать такие вопросы, как детали договорённости о терапии, личная история клиента и т. п.

Надежда

Психотерапия начинается не только потому, что клиента одолевают тревога и боль и ему отчаянно хочется облегчения. Начало психотерапии также отражает надежду клиента на то, что жизнь может быть другой. Это кажется таким очевидным, но мы часто не замечаем этого или принимаем как должное и перестаём уделять этому внимание. Надежда клиента связана с самыми важными вещами, которые он приносит в терапевтическую работу; она станет ресурсом, к которому мы будем много раз обращаться и который должен помочь клиенту пройти через сущий ад и даже, как это ни парадоксально, вопиющее отсутствие надежды.

Мудрый терапевт полностью выслушивает рассказы клиента о его страданиях, о попытках помочь себе, не увенчавшихся успехом, а также о попытках понять то затруднительное положение, которое сковывает клиента. Затем терапевт мягко исследует надежду клиента. Это должно быть сделано действительно мягко, ведь новый клиент, с готовностью рассказывающий о своих неприятностях,

защищает надежду от недобрых глаз и голосов (и имеет на это полное право). Терапевт слушает о надежде не только чтобы понять, насколько реалистичны ожидания от терапии, — хотя это, разумеется, тоже важно, — и не только для оценки готовности клиента к интенсивной работе, групповой работе или другой форме терапии, — хотя всё это также важные вопросы. Чувствительный терапевт слушает в том числе чтобы узнать, как этот человек держался за ощущение возможности, проходя через страдания и разочарования, дабы вместе с клиентом почувствовать смутное или яркое видение того, что скрыто, то есть находится внутри и ожидает рождения.

Понимание клиентом самого себя

Люди — это существа, создающие смыслы. Нам всегда нужен смысл — без него мы сходим с ума или умираем. Когда мы пытаемся найти смысл в мире снаружи, в абстрактных понятиях (жизнь, добродетель, «Бог и страна») или в чём-то внешнем, мы становимся творениями этого внешнего и теряем автономию. Однако нам необходим смысл. Когда же мы обнаруживаем, что наши тревога, боль и отчаяние заставляют нас искать помощи, мы с большой вероятностью можем прийти к терапевту как к эксперту, который откроет нам до сих пор ускользавший от нас смысл. Хотя клиенты редко говорят об этом открыто, они часто воспринимают терапевта как человека, который через обучение и опыт обнаружил смысл бытия. (А мы, терапевты, тоже часто начинаем верить мыслям о том, что это так.) Однако клиент пытается осмыслить свои страдания, своё мучительное положение ещё до часа первичного интервью. Человек всегда пытается объяснить это себе и, возможно, другим, назвать это, найти причины, а значит, и возможные решения. То, как он формулирует мысли о своих запутанных эмоциях, о тщетных попытках найти облегчение, о том, что могло вызвать это состояние, и о том, что с этим нужно делать, — то, как он складывает всё это в своего рода корзину смысла, — является важной частью того, что клиент приносит на первое интервью.

Иногда клиент с готовностью делится своими формулировками с терапевтом, словно ученик, сделавший домашнюю работу и ищущий признания и похвалы за «инсайт» относительно самого себя. Иногда клиент неохотно делится своими формулировками, боясь, что терапевт обесценит их, таким образом лишив его даже того скудного утешения, которое у него есть. Иногда клиент хочет, чтобы формулировками занимался терапевт, пытаясь проверить, сможет ли этот эксперт увидеть происходящее так же, как и он сам.

Терапевту важно узнать, как клиент формулирует свою ситуацию, однако он также должен помочь ему поделиться этим по-своему, вместо того чтобы вытягивать сведения по частям при помощи вопросов. Терапевты слишком часто бездумно обращаются с клиентами так, словно те инертны и не имеют полезных представлений о собственных условиях и потребностях. Такие терапевты умело пользуются списком вопросов, на которые ожидают получить прямые и лаконичные ответы. Те же, кто всё-таки поощряет объяснение ответов, порою слушают их лишь для обнаружения симптомов и наблюдения мыслительного процесса, не признавая более глубокого смысла, выражаемого этим человеческим существом в его уникальных встречах с жизнью.

То, как клиенты формулируют свои ситуации, прежде чем прийти в терапию, крайне важно. Это покажет гуманному и осознанному терапевту, как человек ведёт свою схватку с жизнью, какого рода смыслы наиболее полезны, какую роль различные ресурсы (семья, друзья, чтение, популярные медиа) играют в осмыслении опыта, что человек делает со своей внутренней жизнью (болью, тревогой, страхами, надеждами, желаниями), и многое другое. Кроме и вне этого взгляды клиента на собственные обстоятельства часто содержат много того, что точно указывает в направлении, в котором должна двигаться терапия, даже если рассказы клиента редко бывают полны.

Обращение за помощью

Когда наконец наступает день встречи клиента и терапевта и психотерапевтическое путешествие начинается, завершается давно развивавшийся процесс. Корни прихода в кабинет терапевта впервые протягиваются назад — почти наверняка к самым ранним дням жизни клиента. Одно из первых открытий человеческого существа показывает, насколько безопасно или небезопасно быть беспомощным, и приход в терапию обнаруживает беспомощность — по крайней мере так кажется

большинству людей в первый день. То, что клиент видит в терапевте отца или мать (или обоих), учителя или другую авторитетную фигуру, настолько обычно, что стало избитым фактом. Это начинается ещё до первой встречи. Размышлять о том, чтобы обратиться к терапевту, человек может только в том случае, если создаст воображаемого терапевта. Из какого же материала конструируется эта фигура? Разумеется, из тех людей, которых я перечислил, а также из любимого дядюшки или тётушки, из священника, из карикатур, где пациенты лежат на кушетках и говорят нелепые вещи, из книг и фильмов о терапии, из собственной глубокой надежды встретить того, кто действительно сможет понять и помочь.

Таким образом клиент готовится к первому контакту. Разумеется, он обдумывает, как сформулировать свою ситуацию, а также размышляет о тех секретах, которые страшно раскрывать, о тех своих сторонах, которые являются предметом гордости и которые, как он надеется, выдержат проверку профессиональным исследованием, а также о небольших страхах и надеждах, неожиданно пролетающих через осознание, которые человек ценит, хотя и считает немного детскими. Человек также думает о том, что ему известно о терапии и что он слышал или думал в подтверждение или опровержение этого. Будет ли терапевт настаивать на пяти встречах в неделю? Привяжется ли клиент к этому неизвестному и чужому другому и станет ли зависимым от него? Вынудит ли терапия клиента вернуться к тем конфликтам с супругом или родителями, которые так долго блокировались? Есть ли риск развода или разрыва отношений с родителями, потери работы или ухода с работы, ведь ходят слухи, что всё это происходит довольно часто? Сможет ли клиент наконец освободить ту тайную часть себя, того поэта или мечтателя, то потерянное творческое «я»? Будет ли терапевт молчаливым и неотзывчивым? Придётся ли потратить на терапию много времени и денег? Можно ли быть настолько эгоистичным, чтобы столько тратить на собственные потребности? Почему нельзя просто взять себя в руки и справиться со своими проблемами? Является ли признаком слабости или ущербности необходимость в обращении за подобной помощью?

Встреча и взаимодействие

Наконец два незнакомца встречаются. Они смотрят друг на друга, слушают друг друга, нюхают разделяющий их воздух. Их невидимые антенны мягко вытягиваются, осторожно проверяя и робко оценивая. Их интуиция, постоянно работающая на глубоко бессознательном уровне, непрерывно всё учитывает. Один думает про себя: «Могу ли я верить ему? Могу ли я доверить ему свои секреты, свою вину и стыд, свои хрупкие и сокровенные надежды на жизнь, свою уязвимость?». Другой задаётся вопросами: «Могу ли я вкладывать в него свои силы? Могу ли я быть рядом с ним в боли и в кризисе? Могу ли я сам стать уязвимым перед ним? Какие сюрпризы может преподнести этот человек и что эти сюрпризы могут спровоцировать во мне?».

Эта оценка и измерение ведётся тысячей тонких и неявных способов. Это критически важный процесс, лишь небольшую часть которого можно сделать сознательной, вербальной или открытой. Это слишком важный процесс, чтобы передавать его в руки каких бы то ни было посредников, и в нём должен полностью участвовать сам человек. (Мне известно о том, что многие виды терапевтического сеттинга подразумевают встречу клиента со специалистом, осуществляющим первичный приём, который направляет клиента к терапевту. Это может быть эффективным с административной точки зрения, однако я твёрдо верю, что такое направление может носить лишь рекомендательный характер и меняться в зависимости от исхода первой встречи терапевта и клиента, дающей более глубокое прочтение того, насколько они подходят друг другу.)

Затем оба принимают решение. Будем ли мы продолжать? Возьмём ли мы срок в несколько недель или месяц, чтобы проверить, как мы вместе себя чувствуем, или же можем взять на себя более продолжительные обязательства прямо сейчас? Это серьёзное дело, и к нему нужно подходить трезво и с осознанием того, что, взяв на себя обязательства, эти два человека могут соединиться на более интимном уровне — по крайней мере в некоторых измерениях, — чем тот, который имеет место в любых других отношениях в жизни клиента, и что терапевт также будет сильно вовлечён в происходящее. В жизни почти нет аналогичных случаев, когда такой важный выбор принимается не в

потоке эмоций, как это происходит в случае решения о заключении брака.

Однако само по себе решение о совместной работе не обеспечивает такой подлинной вовлечённости, о которой я здесь говорю, — эти узы должны быть выкованы из непосредственного совместного опыта. Всё начинается с первых осторожных прикосновений на эмоциональном уровне: клиент выпускает давно сдерживавшиеся эмоции или раскрывает очень старый секрет. Терапевт твёрдо стоит на ногах, проявляет эмпатию, но не вовлекается в эмоции и, кажется, видит дальше того, что есть сейчас, — видит человека, которым потенциально может стать клиент. Так начинает формироваться союз. Иногда в нём возникает непонимание и даже конфликты. Клиент очень хочет угодить терапевту и в то же время обижен из-за своей потребности угождать. Клиент, рискующий очень многим, наблюдает и проверяет, насколько устойчиво присутствие терапевта, насколько он открыт воздействию и насколько способен не стать его пленником. Терапевт начинает обнаруживать места своего отождествления с клиентом и отличия от него, а также сходства и отличия этого и других клиентов. Каждый из них начинает отчётливо проявляться для другого как личность, и они начинают искреннее взаимодействие на уровне глубокой работы.

Рассказ клиента о начале психотерапии

Я попросил нескольких бывших клиентов описать свои переживания в психотерапии и буду несколько раз использовать фрагменты этих рассказов. Имена и материал, по которому можно было бы установить личность клиента, были изменены, кроме того, рассказы были несколько сокращены; в остальном описания остались неизменными. Ниже приведён фрагмент воспоминаний одного мужчины (знающего толк в художественных описаниях) о его первичном интервью:

Вот оно, детка! Вот тот момент, которого ты избегал всю свою чёртову жизнь! Словесная эквилибристика, интеллект, отточенный юмор, диплом Принстонского университета, модная одежда и все книги по психологии, которые я прочёл за последние шесть месяцев, — какой от всего этого теперь толк? Вообще-то, может быть, это и поможет произвести на него впечатление. Ведь поможет? Ненадолго. Он обучен видеть сквозь весь этот джаз. Впервые в своей жизни мне приходится столкнуться с фактом того, что вся эта показуха абсолютно ни к чему меня не приведёт... Этот человек здесь для того, чтобы видеть сквозь всё это дерьмо... и обнаруживать то дерьмо, которое лежит под ним. Я плачу ему, чтобы он снимал всю шелуху, слой за слоем, словно с гигантской луковицы, — болезненно, медленно, по частям, до тех пор, пока он не доберётся... до чего? А это забавно! Чего я боюсь? Там, под всем этим, ничего нет. Я — это просто постановка. Нет ничего. Ничего? Почему это слово здесь так зависло?

Последний год колледжа был единственным временем, когда мне было действительно хорошо. С тех пор всё стало по-другому. Эта утомительная прогулка к получению учёной степени для меня просто не работает. Это скучно, это механично, давление слишком велико, это... «Аспирантура! Ага!...». Как у меня дела? Он этого не показывает, но готов поспорить, что он уже составил для себя правильную картинку. Выпускник Принстона, художник-вундеркинд — я не забыл рассказать ему о том лете, когда у меня была настоящая выставка в галерее? Искусство против науки. Конфликт между двумя стоящими целями. Вот и всё. Разыграй это. Этого мне должно хватить как минимум на три сессии. Человек Возрождения, да Винчи в современном платье. Он разрывается между двумя мирами — искусством и наукой. Хорошо, у меня есть всё, что нужно до конца часа. Я в безопасности. Он уж точно не сможет... «Дон, расскажите, что вы испытываете, когда рассказываете мне обо всём этом?»

Звук удара. Тишина. Почему я не могу ничего сказать? Почему в комнате вдруг стало так темно? Да ладно тебе, это абсурд. Этот парень — такой же человек, как и я: в очках, галстук, с бородой, как и я, и он всего лишь задал мне простой стандартный вопрос. Невелика важность. Тогда... почему я не могу составить предложение и дать ему ответ? Отпустить, лучше понизить передачу. Он сказал «испытываете?». Что он, чёрт возьми, имеет в виду? Наверно, он имеет в виду, что я думаю. Я же рассказываю ему, что я думаю! Что ещё ему нужно? Я рассказываю ему, почему я здесь и что меня беспокоит, — я рассказываю ему о себе всё. Он что, не слушает? Минутку, я ещё не рассказал ему про Грейс. Я хотел приберечь это на следующий раз. Ясно, он хочет проблем, а не историю. Пожалуй, я

перейду к ним прямо сейчас.

«Дон, послушайте, могу я вас кое о чём попросить? Давайте на минуту перестанем разговаривать, чтобы вы могли установить связь с тем, что происходит в вас прямо сейчас. Не спешите. Когда вы вернётесь, попробуйте немного рассказать мне о том, что обнаружите. Хорошо?»

Вот дерьмо! Я так и думал, что он имеет в виду это... Господи Иисусе, как из этого выпутаться? Что происходит внутри?! Внутри происходит... О. Боже. Мой! Он же не имел в виду это дерьмо? Нет... пожалуйста. Ты не имел в виду этого. Да пошёл ты! Никто не слышит этого, никто! Даже ты! Кроме того, это тривиально и не имеет отношения к делу. Я пришёл сюда с Большими Проблемами. Неспособность принять карьерное решение. Нереализованный потенциал. Экзистенциальный кризис. Проблемы с сексом. Я тут не для того, чтобы разбрызгивать эту чушь из моей головы... Я не буду тратить своё время на тот мусор, о котором сейчас думаю. Почему он ничего не говорит? Он испытывает моё терпение? Давай, испытай меня... Думаю, я могу сказать ему, чтобы он катился к чертям. Ага. Слишком резко. Это не соответствует моему имиджу. Я могу дёрнуть отсюда и не возвращаться. Отлично! Тогда я вернусь ровно к тому, с чего начал, а это уж точно не похоже на победу...

Тебе понадобилось пять лет, чтобы набраться смелости прийти сюда, а когда ты пришёл, он спросил: «Что вы испытываете?» — и ты уже готов собрать вещички и вернуться в свою пустую жизнь и, скорее всего, в конце концов покончить с собой, но не раскрыть правду? Правду. О том, что ты на самом деле жалкий мудак. Ты испуганная, застенчивая, одинокая, слабая, уродливая, отвратительная жопа. Недочеловек. С дипломом Принстона, чтобы сбивать людей с толку. Иногда нас может любить только мать, но на тебя было наплевать даже ей. Боже, что ты за фальшивка! Всё, что ты когда-либо говорил и делал, — всё это лишь для того, чтобы быть Большой Шишкой и не дать людям узнать этого. Не дать им узнать, какой ты на самом деле. Ну ладно, хоть что-то. Возможно, всё плохо, но представь себе, насколько хуже всё могло бы быть, если бы они знали... Разве ты не видишь? Оно того не стоит. Я не могу сказать тебе, что здесь происходит. Возможно, я одинок, но по крайней мере люди разговаривают со мной... Видите, доктор, это то, чего вы не можете понять. Здесь есть риск, и я не шучу. Я говорю это не только вам, но и всем, с кем я когда-либо встречался: если бы вы знали меня — в смысле какой я на самом деле, — если бы вы могли залезть мне в голову и послушать весь этот бред, игра бы тут же закончилась. Навсегда. У меня в этой жизни есть не так много, но, поверьте мне, если бы хоть часть этого дерьма просочилась наружу, я бы потерял даже то небольшое. Вы можете мне гарантировать, что оно того стоит? Вы можете мне гарантировать, что хотя бы вы сами не убежите прочь с криками? Нет, думаю, не можете. Никаких гарантий... Боже, какое было бы облегчение, если бы хоть раз в жизни я мог избавиться от этого дерьма. Очень уж долго я носил в себе всё это.

Ведь речь только о нём и больше ни о ком? Могу ли я ему доверять? Интересно, сидит ли он по вечерам со своими приятелями, обмениваясь историями о придурках вроде меня? Нет, он почему-то не похож на того, кто мог бы это сделать... Что я вообще теряю? Разве может стать хуже? Вообще-то, думаю, может. Может стать намного хуже. Как минимум он может подтвердить мои худшие опасения о самом себе. Он может тут же отказаться от меня и отправить к какому-нибудь дружку, который лечит настоящих уродов... Ты ещё не видел таких, как я. И да, чёрт возьми, мне важно, что ты думаешь. В смысле что ты подумаешь, если я буду с тобой действительно откровенным. Другие никогда меня не знали. Но ты узнаешь. Боже, надеюсь, я тебе понравлюсь! Надеюсь, что ты захочешь со мной дружить. Надеюсь, что ты найдёшь во мне то, что окажется для тебя ценно. Могу я хотя бы надеяться на это? «Дон, у меня такое ощущение, что внутри вас сейчас происходит очень много всего. Вы не могли бы поделиться чем-то из этого?»

А этот ублюдок настойчив. Ладно, доктор Б. Твоя взяла. Бог свидетель, надеюсь, ты знаешь, что делаешь, и надеюсь, это не приведёт к взрыву. Господи Иисусе, похоже, всё. Ну, поехали...

3. ПРОВОДНИК ТОЖЕ ГОТОВИТСЯ

Некоторые характеристики идеального терапевта

Приготовление совершает не только путешественник, но и проводник. Эти приготовления опираются

на всю карьеру проводника, на его опыт, образование, навыки и любую мудрость, которую ему удалось накопить. Бывалый проводник знает, что предстоящее путешествие сопряжено с риском для путешественника, а также может таить опасности для проводника. Заработанная потом и кровью мудрость говорит о том, что ни один человек, отправляющийся в путешествие, не возвращается из него прежним. С ним всегда происходит трансформация — пусть и тонкая. Путешественник, как и любой другой клиент, берёт проводника в путешествие по неизведанной территории, в котором знания проводника могут помочь, но никогда не будут достаточными, а успех или неудача в конечном счёте зависит от него самого. Итак, проводник стремится подготовиться настолько, насколько это возможно, зная, что никогда не сможет подготовиться настолько, насколько хочется.

Сейчас мы рассмотрим качества, из которых состоит идеальный терапевт, сопровождающий клиента в его внутренних исследованиях. Я опишу то, что, на мой взгляд, означает быть таким терапевтом. Я делаю больший акцент на личных качествах, а не на технических знаниях. Отмечу: это не потому, что знания неважны, но потому, что они должны быть настолько всесторонне интегрированы, чтобы присутствовать в самом способе бытия терапевта [Bugental, 1965, ch. 26].

Желательные качества терапевта

Кто такой терапевт?

Что за странная доля — быть психотерапевтом! Для меня — того, кто всегда старался понять, как всё сделать правильно, как походить на других, как преуспеть и быть ценным! Как странно, что сегодня другие видят во мне того, кто может помочь им сделать то, что я так долго пытался сделать и неизменно чувствовал, что не способен на это! Думаю, в каком-то смысле я всю жизнь проходил подготовку, чтобы стать терапевтом, хотя услышал об этом призвании лишь в весьма зрелом возрасте. Сейчас трудно вспомнить, но, полагаю, я слышал о психиатрах и психоаналитиках, хотя уверен, что, какими бы ни были мои сведения о них, они казались такими же далёкими, как пирамиды, и я вряд ли задумывался о том, чтобы начать посещать такого специалиста, не говоря уже о том, чтобы им стать. Говорят, что те из нас, кто становится терапевтами, делают это, чтобы решить собственные проблемы. Я не следовал по этому пути сознательно, но, думаю, бессознательная тяга к этому всё же присутствовала. Уже после того как я принял решение стать психологом, присутствовало ощущение собственной значимости и надежда найти решения некоторых собственных сложностей. (Я частично описал тот поиск и те сложности в [Bugental, 1976, ch. 8].)

Собственное благополучие терапевта

Как может тот, кто пребывает в хаосе, помочь другому выйти из хаоса? В этом вопросе заложено множество смыслов.

Прежде всего, пребывание в хаосе ещё не говорит о том, что в жизни что-то не так. Вообще-то, как я уже отмечал в главе 1, приспособленность к современному миру может быть гораздо более неоднозначной. В то же время я не говорю, что пребывание в хаосе — это правильно или даже нормально. Быть в хаосе — в тревоге, внутреннем конфликте и сомнениях в себе — совсем невесело. Кроме того, на это расходуется жизнь, человеческий потенциал и то, что могло бы быть для человека источником обновления и удовлетворённости.

В общем, я смотрю на это так: идеальный психотерапевт — это тот, кто стремится привести свою жизнь в порядок и поддерживать в ней порядок. Идеальный терапевт признаёт, что эмоции, конфликты, пристрастия и тревоги в собственной жизни терапевта непременно повлияют на жизнь клиента, и это не пустые слова. Таким образом, идеальный терапевт берёт на себя ответственность за то, чтобы постоянно наблюдать за собой, чтобы уменьшить неблагоприятное влияние собственных страданий на клиента. Для этого терапевт проходит личную терапию не только на начальных стадиях обучения, но и в любой момент жизни, когда эти страдания внедряются в терапевтическую работу. Помимо этого идеальный терапевт использует другие средства ослабления таких влияний: медитацию, работу со сновидениями, а также консультации товарищей или более опытных коллег. В общем, хотя невозможно ожидать, что терапевт будет полностью «чист» от эмоциональных и прочих пунктиков, можно точно сказать, что от него ожидают бóльшие, чем обычно, усилия по осознанию этих

«пунктиков» и работе с ними.

Итак, если психотерапевты не всегда приносят на встречу с клиентами свою идеально устроенную жизнь, что же они приносят? Вообще-то ответ довольно очевиден: не существует стандартного шаблона психотерапевта, как не существует и стандартного содержания того, кто носит такое название. Таким образом, я опишу некоторые атрибуты, которые кажутся достаточно важными, чтобы терапевт обладал ими и работал над их развитием. Ни один известный мне терапевт, включая, конечно, меня самого, не владеет всеми этими атрибутами в совершенстве. Многие известные мне терапевты стараются расти в этих измерениях и чертовски хорошо это делают.

Обещание: быть профессионалом

Идеальный терапевт — это профессионал. Я обозначаю этим термином отношение, а не подчёркиваю контраст с любителем с точки зрения того, получает ли терапевт вознаграждение за терапевтическую работу. Я знал терапевтов, которые были настоящими профессионалами, но предоставляли свои услуги в некоммерческой клинике. Я скорее говорю о внутреннем процессе человека. С моей точки зрения, существует четыре отличительные характеристики настоящего профессионала, в какой бы области он ни работал.

Ощущение личной идентичности профессионала определяется его работой. Я без дополнительных размышлений принимаю решения, по-другому отвечаю на то, с чем сталкиваюсь, а также реагирую на те или иные проблемы, исходя из своей связи с областью психотерапии. Я не просто тот, кто «занимается психотерапией»; я — психотерапевт.

Зная, что профессиональный рост бесконечен, профессионал предан этому росту. Профессионал обладает собственной мотивацией расти и устанавливает личные стандарты достижений.

Профессионал продолжает развиваться не потому, что этого требуют его работодатель или государство, а из ощущения собственного проявления.

У профессионала есть обдуманная точка зрения на область своей работы и отношения с теми, с кем он работает. Профессионал уделяет время размышлениям о смысле работы, о связанных с ней ценностях, о том, какое место эта работа занимает в обществе в целом, а также о воздействии этой работы на других людей.

Профессионал осознаёт, что собственное бытие — это основной путь, через который можно реализовать потенциал своего призвания. Настоящего профессионала отличают не знания, которыми он обладает, а то, как они интегрированы, интерпретированы и применяются.

Преданность процессу исцеления / роста

Одна из основополагающих характеристик идеального терапевта — это рождённое как из теории, так и из опыта убеждение, что внутреннему процессу исцеления / роста клиента можно доверять. Это означает, что терапевт прекрасно знает: никто не может излечить, исцелить или даже напрямую «терапевтировать» клиента. Он обнаруживает на уровне интуиции, что единственная сила, способная создать настоящие и устойчивые изменения, — это сила клиента и его устремлённость к более полной реализации того, что скрыто внутри как потенциал. Глубоко знающий это терапевт не тратит времени и эмоций — своих и клиента, пытаясь совершить невозможное: решить проблемы клиента, направить жизненный выбор клиента или поднять на поверхность скрытые способности клиента к более полной жизни. Вместо этого терапевт сосредоточивается на том, чтобы помочь клиенту осознать и отпустить блоки, удерживающие скованное кандалами ощущение жизни во внутренней тюрьме.

Мы будем говорить об этой присутствующей в каждом из нас силе, позволяющей оживить собственное существование, работать с жизненными проблемами и освободиться от овеществления, много раз и по-разному. Пока же я бы хотел начать очерчивать некоторые способы выражения этой способности и те моменты, на которые терапевт может с наибольшей пользой направлять внимание.

Присутствие: сущностная часть психотерапии

Экзистенциалисты — философы и психотерапевты — часто обращаются к качеству «здесь-бытия» (dasein, дэ́зайн). В более повседневном смысле мы осознаём важность этой характеристики, когда говорим, что кто-то «не здесь» или что нам сложно «оставаться здесь», когда мы слышим скучное

выступление. Одной из важнейших сущностных частей, определяющих связь с процессом исцеления / роста, как мне кажется, является призыв клиента к полному присутствию в работе терапевтического часа. Сейчас это может казаться само собой разумеющимся, но, смею вас уверить, это совсем не так. Сначала я предложу формальное определение присутствия, а затем попытаюсь проиллюстрировать то, насколько оно может быть ускользающим и как важна работа по его поддержанию.

Присутствие — это качество бытия в ситуации, когда некто намеревается быть настолько осознающим и настолько участвующим, насколько это возможно в данное время и в данных обстоятельствах.

Присутствие воплощается через активизацию собственной внутренней (направленной на субъективные переживания) и внешней (направленной на ситуацию и других людей) чувствительности.

Очевидно, что присутствие — это нечто намного большее, чем физическое присутствие. Это полное присутствие в ситуации. Когда мой клиент Бен приходит, чтобы поговорить со мной о своей жизни, о своей тревоге и страданиях, однако начинает час со светской беседы, которая могла бы продолжаться бесконечно, он не присутствует. Когда Лоис рассказывает мне о разрушении своего брака в незаинтересованной и саркастической манере, словно пересказывая историю, чтобы меня развлечь, я чувствую, что она не присутствует по-настоящему. Присутствовать — значит быть полностью в теле, в эмоциях, в отношениях, в мыслях.

Действительно ли это так важно? Да, это важно — по двум основополагающим причинам. Во-первых, избегая присутствия, человек сопротивляется той самой задаче, ради которой он пришёл в терапию, тем самым задевая те самые паттерны, которые не дают ему по-настоящему жить. Во-вторых, то, что происходит в течение терапевтического часа, когда кто-то один из нас с клиентом или мы оба по-настоящему не присутствуем, будет менее эффективным с точки зрения пробуждения энергий роста / исцеления в клиенте. Я вернусь к первому из этих моментов в главе об основной работе самого терапевтического процесса. Сейчас же я хочу подробнее остановиться на втором, поскольку в данный момент в фокусе нашего внимания — убеждения терапевта о фундаментальном месте процесса роста / исцеления. Для этого я введу ещё несколько понятий.

Хотя по сути присутствие — это неделимый процесс или характеристика человека в ситуации, в нём можно выделить два основных аспекта: доступность и выразительность.

Доступность возникает тогда, когда некто намерен позволить происходящему в ситуации иметь для себя смысл и оказывать на себя воздействие. Это подразумевает ослабление обычных социальных защит против влияния или воздействия других. Это означает определённую степень доверия и уязвимости.

Выразительность возникает из намерения позволять себе быть узанным другими в ситуации, сделать доступным часть содержимого субъективного осознания без искажения или притворства. Это подразумевает определённую степень преданности и готовности прилагать усилия.

Присутствие, доступность и выразительность — это континуумы, то есть всегда вопрос степени. Они зависят от человека, от ситуации, от присутствия другого (других) и от многих других влияний.

Таким образом, можно рассматривать две стороны вопроса присутствия: сторону входа и сторону выхода. Будет ли мой клиент присутствовать здесь настолько устойчиво, что происходящее в то время, которое мы проводим вместе, сможет что-то изменить, действительно коснётся его?

К тридцати годам Бетти трижды побывала замужем — браки следовали один за другим, и она достаточно умна, чтобы понимать, что отчасти причина была в ней самой. Итак, она приходит в терапию, и первые четыре месяца рассказывает свою историю с очень настоящими слезами, болью и страхом. Затем начинается новый период, когда ей сложно найти достаточно важную тему для разговора, когда она отвлекается и раздражается. В этот период она также включает своё очарование, чтобы воздействовать на меня. Её блузы либо с глубоким вырезом, либо почти прозрачные, её брюки настолько узкие, что обтягивают нижнюю часть её тела подобно коже, она смотрит на меня с вожделением и приглашением, поверхностно рассказывая о своём бойфренде, попытках найти заслуживающего доверия парикмахера, а также о других в равной степени пустых вещах. Бетти не

здесь, она не присутствует, не делает себя доступной — разве что в старом и привычном стиле, обречённом на провал.

Работа с угрозой

Что подталкивает клиента к такому бегству? Как может тот, кто обладает определённым прозрением в источник жгучей боли и подлинного страха, так откровенно придушиваться, к тому же за довольно внушительную почасовую оплату? Легко. По сути, то, что это случится, почти неизбежно и совершенно необходимо. Бетти исчерпала привычную территорию своего несчастья; чтобы двигаться дальше, ей нужно было открыть новые, неисследованные области, которые, очевидно, были единственным местом, где мог скрываться её бессознательный вклад в собственное несчастье, и она боялась это сделать. Так что страдающую-и-напуганную Бетти сменила Бетти, которая-знает-как-обходиться-с-мужчинами-и-некомфортными-ситуациями. Бетти не глупа, однако боится того, что может обнаружить в скрытых частях себя самой. Можете быть уверены: мы все это делаем. Именно поэтому мы держим эти части под замком.

Теперь немного подумайте над тем, что произошло с Бетти: прямо в этой небольшой виньетке заключена значительная часть картины происходящего в интенсивной терапии. Клиент приходит в страдании; страдание является для него привычным, с ним можно иметь дело без излишнего дискомфорта и часто с приятным ощущением облегчения — высвобождение боли обычно бывает приятным, кроме того, рядом доктор, который должен помочь. Но если история уже рассказана — что дальше? Доктор не совершает чудес, сказать больше нечего — по крайней мере такого, о чём было бы приятно говорить. Тогда клиент прибегает к своему обычному репертуару способов работы с неприятными ситуациями. Сюда может входить требовательность («Я рассказал вам, что меня беспокоит, — теперь сделайте что-нибудь, чтобы мне помочь!»), вызывание жалости к себе («Это так больно. Ведь вы можете что-то сделать! Я перепробовал всё, но ничего не помогает»), стоицизм и безразличие («Я знаю, что жизнь не бывает простой, и я не жалеюсь, но...») или соблазнительность, чтобы привлечь в свою жизнь кого-то нового и отсечь необходимость двигаться в тёмные и пугающие места (этим приёмом пользовалась Бетти).

Все перечисленные мной способы, а также многие-многие другие, на которые способны мы, люди, можно свести к недоступности ясному посланию терапевтической ситуации: «Держись и исследуй в себе то, что для тебя действительно важно». В каком-то смысле они также являются недостаточной выразительностью, однако это вторично, поскольку в описанных мной ситуациях клиент не утаивает материал сознательно, а просто избегает «знания» о реальной ситуации (то есть необходимости продолжать внутреннее исследование).

Однако есть ещё одно очень важное значение происходящего в такие моменты. Клиент, используя единственный привычный способ сопротивления ситуации, вызывающей тревогу, приносит прямо в кабинет терапевта (и в отношения с ним) один из основных процессов, ведущих к тому, что его жизнь не такова, как ему бы хотелось, к чувству бессилия в самонаправлении. Возвращение Бетти к использованию своей сексуальной привлекательности, а также её отказ от сконцентрированного поиска внутри себя безусловно являются одним из важных паттернов, вносящих вклад в то, что она вступает в заранее обречённые на провал отношения с мужчинами. Она ищет не столько компаньона для взрослой жизни, сколько спасителя, который избавил бы её от пугающей ситуации.

Вмешиваться или не вмешиваться

Итак, возможно, нам стоит просто сообщить ей об этом? «Эй, Бетти, знаешь что? Ты прямо сейчас делаешь это со мной. Ты изображаешь сексуального котёночка, вместо того чтобы быть взрослой женщиной, управляющей собственной жизнью. Прекрати это делать, повзрослей — и всё встанет на свои места». Ни в коем случае! Она сама не понимает, что делает, и если сказать ей об этом прямо (даже если это будет не так неуклюже, как я это представил), это просто не сработает. Более того, причина, по которой взрослой Бетти приходится прибегать к этой никудышной стратегии, должно быть, в каком-то смысле лежит в её самоощущении (возможно, она чувствует, что женщины по сути своей слабы, или чувствует себя не до конца взрослой), и до тех пор пока не будет проведена работа с

причиной, по которой она не способна доверять себе, ей будет нужен, образно выражаясь, костыль, чтобы иметь возможность передвигаться. И так, по этой и другим очень веским причинам мы продвигаемся медленно и сосредоточиваемся на том, что она не до конца присутствует, помогая ей стать более доступной. Таким образом мы прокладываем путь, чтобы помочь Бетти прийти к действительно фундаментальным изменениям. В следующих главах я опишу этот процесс более полно. Когда у клиента возникают проблемы с выразительностью, на это часто указывают наступающие время от времени периоды молчания, уклончивости, использования вежливых и формальных способов вести разговор, сведение к минимуму эмоций, сохранение узкой фактичности или объективности сказанного. Опять же, эти способы «сопротивления» полному присутствию сами по себе важны для терапевтической работы [Bugental, 1965, ch. 6]. Они проявляют те паттерны, посредством которых клиент в прошлом искал защиты от того, что казалось ошеломляющей угрозой, и которые сейчас неуместно продолжают действовать в терапевтической ситуации и, что ещё важнее, в жизни клиента в целом. Следовательно, они оказывают важное влияние на те самые страдания, которые привели клиента в терапию, однако в самом начале обычно остаются неосознанными. Именно в том, чтобы привести их в осознание, и заключается терапевтическая работа.

Важность для «реальной жизни»

Я уже сказал об этом косвенно, однако этот момент настолько важен, что я хочу сформулировать его напрямую. Психотерапия такого рода, сосредоточенная на расслаблении сопротивлений подлинному присутствию в собственной жизни, не является лечением в искусственной ситуации (как это видят некоторые авторы и терапевты), которое затем должно распространиться на «реальную жизнь» клиента. Такая экзистенциально-гуманистическая терапия, которую я описываю, работает с реальными жизненными паттернами клиента, обнажающимися во вполне реальной терапевтической конфронтации. Когда такая терапия проходит хорошо, результатом становятся изменения в самом способе структурирования клиентом своей жизни, так что в следующем шаге распространения на «реальную жизнь» нет необходимости.

Когда я говорю, что, с моей точки зрения, идеальный терапевт твёрдо предан процессу исцеления / роста, я имею в виду, что такой терапевт знает: работа должна идти с обнажённым материалом жизни клиента, и только сам клиент может и должен вносить изменения в этот хрупкий и устойчивый к воздействиям, ускользающий и вездесущий, скрытый и обнаруживающий себя живой материал. Такой терапевт знает и уважает эту фундаментальную истину и с радостью служит ей, а также знает, что присутствие самого терапевта является ключевым элементом, который должен быть принесён в работу.

Культивируемая чувствительность

Слово «чувствительность» переживает не лучшие времена. Для одних людей «тренинг чувствительности» означает своего рода промывание мозгов, для других — что-то вроде опыта группы встреч, по-видимому, утратившего свою актуальность. В иных контекстах «чувствительный» означает «слишком нежный, ранимый или сентиментальный». («Он слишком чувствительный»; «Не говори об этом в её присутствии — она чувствительна к этой теме».) Несмотря на эти негативные ассоциации, я хочу спасти это слово, чтобы мы могли использовать его здесь, поскольку оно лучше любого другого выражает именно то, что я хочу выразить.

Идеальный терапевт обладает тонкой (отточенной, развитой, тренированной) чувствительностью (использованием всех чувств, включая интуицию). Это чувствование подобно совершенному инструменту, способному улавливать такие подсказки, которые не заметил бы среднестатистический человек: нюансы смысла, интонации, тонкие изменения выражения лица или позы, колебание, оговорки и все тысячу и один способ человеческого выражения в гуще жизни. Для такого наблюдателя человеческие существа больше похожи на пламя, чем на машины: они постоянно мерцают и меняются, и внимательное чувствование за один час терапии осознаёт буквально тысячи больших и маленьких изменений, каждое из которых выражает происходящее в данный момент во внутренней жизни. Разумеется, терапевт сознательно не отмечает и не записывает их все. Развитая чувствительность

делает возможным выделять наиболее значительное и улавливать паттерны, не отвлекаясь от остального происходящего. Дирижёры управляют более чем сотней одновременно играющих музыкантов и способны уловить ту степень, в которой конкретный скрипач немного отстал в темпе. Во многих сферах искусства и тонких навыков развитая чувствительность — важнейший ингредиент высочайшей компетенции. Это относится и к психотерапии.

Паттерны чувствительности

Я убеждён, что все мы рождаемся с гораздо большей способностью чувствовать человеческие переживания, чем проявляем в своей дальнейшей жизни. Значительная часть обучения в детстве — это формирование тех областей, в которых мы сохраним и сделаем тоньше своё эмпатическое чувство, а также тех, в которых мы притупим или вовсе будем отрицать его. Таким образом, мы приходим к довольно ограниченному и частичному переживанию собственной природы и мира, в котором живём. Мы учимся улавливать первые минимальные намёки на чувства и отношения тех, кто может быть источником вознаграждения или наказания: родителей, старших братьев и сестёр, учителей, самого крутого парня на районе. Мы наращиваем толстую кожу вокруг своих чувств, связанных с болью и страданием, которые могли бы вывести нас за ощущаемые нами пределы. Интуиция ставится под сомнение, а честное считывание сигналов тех, с кем мы имеем дело, оказывается мешающим, невежливым или даже опасным. Все знают истории о маленьких детях, вслух говорящих то, что, вероятно, чувствовали, однако пытались не признавать все остальные («Почему дядя такой грустный?» — «Похоже, ты ему не нравишься».)

Чувствительность растёт и становится более тонкой и надёжной при регулярном её использовании, доверии ей и последующей её внимательной корректировке. Сознательные и бессознательные ограничения чувствительности снижают её остроту и запутывают наше общение и отношения с другими. Эффективные психотерапевты признают потребность постоянно развивать свою интуицию, эмпатию и чувство человеческих переживаний, бдительно обнаруживают и устраняют слепые пятна, а также знают области, в которых способны посылать клиентам искажённые или пристрастные послания.

Каждый терапевт обладает уникальным паттерном областей открытой восприимчивости, областей частичного восприятия, из которых переживания клиента доходят с большим трудом, а также областей относительной или абсолютной слепоты. Я тоже изучил свои паттерны: я бдителен к указаниям на грусть, конфликт и чувственность. Я без труда улавливаю тёплые чувства, которые испытывает ко мне Джоэл, ощущение беспокойности в теле Лоис, тревогу Пита, связанную с концом и смертью, а также нежелание Нелл иметь дело с глубокой жаждой найти в своей жизни способ дать выход творческой энергии. Однако когда Нелл начинает ощущать ярость в отношении своего мужа, когда Пит раздражается и хочет взбунтоваться против меня, когда Лоис нужно поговорить о страхе старения или когда Джоэл намерен вытащить на поверхность ускользающее воспоминание из раннего детства, мне обычно нужны более ясные сигналы, чтобы вызвать чувствительную восприимчивость. Разумеется, я не могу с уверенностью говорить о том, каковы мои слепые пятна, ведь если бы я их осознавал, они перестали бы быть таковыми. Однако я вполне убеждён, что они существуют, и ценю обратную связь от клиентов и коллег, которая может помочь мне осознать их, хотя я и сопротивляюсь ей. Кроме того, с некоторыми клиентами я обнаруживаю у себя определённые паттерны позитивных и негативных ответов. Я стараюсь осознавать их в меру своих возможностей, прорабатывая те, которые исходят главным образом из моих потребностей, и давая волю тем, которые, как кажется, поддерживают внутренний поиск клиента.

Одно из препятствий чувствительности терапевта, которое может быть трудно осознать его носителю, — это преданность определённой теории терапии. Я стараюсь быть бдительным к этой тенденции в себе самом, однако снова и снова с досадой обнаруживаю, что слушаю клиента через свою прочно стоящую на месте антибихевиористскую, антипсихоаналитическую, проэкзистенциальную и прогуманистическую систему фильтров. Периодически я ставлю себе задачу быть внимательным к конкретной и непосредственной презентации клиента и стараюсь ясно услышать её. Разумеется, это

никогда не бывает возможным в полной мере. Как в терапии, так и вне её мы всегда слышим свои разговорные паттерны, где действуют определённые ожидания. Однако полезно и желательно продолжать осознавать эти предварительные установки и время от времени намеренно расслаблять создаваемые ими ограничения.

Другие тенденции к настоящей чувствительности — это попытки слишком вслушиваться в содержание сказанного клиентом, упуская то, как это сказано. То, как клиент говорит, измерение «процесса» в противоположность содержанию, — богатый источник информации и важнейший путь к работе с присутствием или недостатком присутствия клиента. Приведённые мной ранее примеры клиентов, не полностью присутствовавших во время разговора, иллюстрируют то, что может быть упущено, если слушать исключительно содержание слов.

Навыки

Если чувствительность связана с доступностью терапевта, то навыки связаны с его выразительностью. Вместе эти два свойства подчёркивают важность подлинного присутствия терапевта для встречи с присутствием клиента во время взаимодействия в ходе терапевтического часа.

Много лет назад я слышал историю о клиенте, который пришёл на сессию с диктофоном в руке. Он сказал: «Док, ночью мне приснился такой мощный сон, что утром я первым делом записал всё, что смог о нём вспомнить, и все ассоциации, которые пришли мне в голову в связи с ним. Очень важно, чтобы вы прослушали это, прежде чем мы сможем делать что-то ещё. Так что я просто включу запись, а потом пойду в кофейню внизу и позавтракаю, поскольку ещё не успел это сделать». Сказав это, клиент включил запись и ушёл. Через несколько минут терапевт сидел на стуле в кофейне рядом с клиентом. Когда клиент озадаченно посмотрел на него, терапевт сказал: «Вообще-то мне тоже не удалось позавтракать, так что я поставил свой диктофон рядом с вашим, чтобы записать ваши ассоциации из сновидения. Я послушаю их позже».

Эта история создаёт образ двух диктофонов, серьёзно ведущих терапевтическую работу, пока два человека встречаются за кофе и пончиками. Однако она также иллюстрирует распространённое среди многих людей, включая терапевтов, заблуждение. Содержание сказанного — сновидения и ассоциации — считается существующим независимо от клиента, терапевта, их встречи и даже конкретного дня и часа этой встречи.

Если в тот день и велась какая-то терапевтическая работа, она прошла в кофейне, а не в кабинете. Определение навыков терапевта — тонкая задача, поскольку в фундаментальном смысле это те же навыки коммуникации, которые есть у всех нас, хотя в данном случае они немного отличаются. Отличие — это конкретная форма культивации, направленная на развитие чувствительности и эффективности ответов, выражения идей, вызывания чувств, эмпатического выражения, эффективной конфронтации и уместной поддержки.

Тот факт, что навыки терапевта относятся к повседневной жизни, приводит некоторых людей к доброжелательному, но довольно ошибочному выводу о том, что психотерапия может быть только нетренированной, недисциплинированной и полностью спонтанной — или лучше всего получается, когда она такая. Ничто не может быть дальше от истины. Напротив: я считаю, что по-настоящему профессиональный психотерапевт, с полной ответственностью подходящий к этому призванию, непрерывно занят совершенствованием терапевтических знаний и навыков. Подобно тому как виртуозом становится пианист (или другой артист), полностью овладевший основами ремесла, чтобы иметь свободу настоящего творческого выражения, мастер терапии усвоил механику процесса до такой степени, что она стала невидимой. Пианист уже не «играет на фортепиано» — он извлекает музыку из инструмента, ставшего его неотъемлемой частью. Терапевт уже не «ведёт терапию» — он вступает в аутентичные отношения с клиентом, поскольку навыки полностью интегрированы в способ существования профессионала.

Личный эпилог

Быть терапевтом для меня — очень оживляющий, расширяющий и познавательный опыт. Временами этот опыт также был пугающим и оказывался источником мучений и личных столкновений. И всё же я

чувствую себя одним из счастливых, смакующих занятия своего дня. Сейчас, в мои поздние годы, я наслаждаюсь новыми плодами, обнаруживая удовольствие в осмыслении того, что я наблюдал, а также в том, чтобы учить этому и писать об этом, как я делаю в этой книге, которой делюсь с вами.

4. ПРОВОДНИК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ СУДНО, А ПУТЕШЕСТВЕННИК — ДОВЕРЯТЬ ЕМУ

Основы процесса исцеления / роста

Выбор судна, на котором пройдёт путешествие, должен в основном являться ответственностью проводника, которому следует знать различные виды кораблей, их особые характеристики, их надёжность, скорость и слабые места. Жизнь путешественника скоро подвергнется риску на борту выбранного судна. У некоторых путешественников также есть собственные взгляды на это, однако в конечном счёте большинству из них приходится доверять опыту проводника в подобных путешествиях.

Клиент выбирает терапевта отчасти на основании того, как он представляет себе взгляды терапевта на человеческих существ и терапевтический процесс. Часто клиент приходит с довольно фиксированными представлениями: «Я не хочу никакой групповой движухи», «Я работал с аналитическим типом, который никогда ничего не говорил, и больше такого не хочу» или «Никаких разговоров о детстве». Иногда эти предписания в равной степени порождаются неосознаваемым страхом клиента или его знаниями, но как бы там ни было, терапевту стоит уделить им трезвое внимание и дать на них честные ответы.

Фундаментальная важность жизненной заботы

Человек приходит в терапию из чувства возможного, из ощущения потенциала того, что жизнь может быть другой. Для конкретного человека в конкретный момент это «другое» может заключаться в уменьшении боли или тревоги, большей реализации внутреннего потенциала, улучшении отношений с другими или обнаружении более богатых возможностей жизни, чем до сих пор были известны. Иногда чувство возможного наиболее осознанно проявляется в форме поиска решения проблемной ситуации, такой как всепроникающее и непрерывное чувство одиночества, вины или страха, ощущение, что клиент постоянно обрекает себя на несчастье или находится в плену болезненных и фрустрирующих обстоятельств (брак, профессия, отношения), которые невозможно улучшить и от которых невозможно отказаться. В общем, человек приходит на интенсивную психотерапию с намерением изменить жизнь и с готовностью исследовать возможность того, что, если изменится его собственное эго, что-то действительно станет по-другому.

Мне кажется полезным дать название этому созвездию чувств, куда входят:

переживания страданий, боли или тревоги (не всегда осознанные);

желание новых возможностей в жизни;

готовность посвятить себя самоисследованию;

надежда, что внутренние изменения могут стать путём к реализации желаемых возможностей.

В качестве такого названия будет использоваться слово «забота», или «жизненная забота». На следующих страницах я очерчу базовый угол осмысления предприятия интенсивной психотерапии.

Концепция заботы является основополагающей для этого видения.

Способность иметь дело с жизненной заботой

В конечном счёте способность иметь дело с жизненной заботой существует в основном внутри человека, обладающего этой заботой. В этом утверждении нужно пояснить фразу «иметь дело». Я не пытаюсь утверждать отсутствие вполне реальных проблем, вызванных обстоятельствами мира, в котором мы живём. Это было бы наивно. Я определённо не имею в виду, что человеку следует просто принимать эти обстоятельства как данность и не пытаться их изменить. Вообще-то я убеждён, что чем мы здоровее, тем меньше готовы сидеть без движения при виде некоторых примеров безумия нашего мира. Вот что я действительно имею в виду: осознание того, что мы делаем, следуя за внешним давлением, оценка того, где и как мы могли бы повлиять на это давление, а также мобилизация наших самых эффективных усилий для того, чтобы сделать это, — всё это с наибольшей вероятностью

увенчается успехом, если у нас есть внутренняя ясность. Основание для того, чтобы иметь дело с жизненной заботой, — это наличие у человека такой жизненной заботы, даже если для работы с ним придётся выйти за привычные рамки и что-то поменять в работе, браке, дружбе и т. д.

Разумеется, во многих примерах забот самые важные источники сложностей находятся прямо у нас дома — они заключены в наших способах бытия. То, как мы относимся к другим, та степень, в которой мы берём на себя ненужную вину или смущение, сложности, которые мы испытываем, пытаюсь наладить свою жизнь и использовать собственную силу наилучшим для себя образом, запутанность в своих «хочу» и «должен» — все эти и многие другие заботы не разрешить сменой супруга, работы, школы или чего-то ещё, хотя в итоге какое-то из этих действий может оказаться полезным. Основная работа ведётся в нашей собственной голове, кишках и взглядах.

Здесь работает нечто, приближающееся к «общему закону» человеческой жизни. (В психологии, особенно в гуманистической психологии, не так много таких «почти всегда», поэтому данный случай стоит отметить.) Этот «закон» звучит так:

Человек с подлинной жизненной заботой — переживающий искреннее чувство неудовлетворённости тем, как он живёт, и ощущающий возможность чего-то другого — так или иначе будет действовать, чтобы удовлетворить эту заботу.

Это означает, что если я действительно тревожусь или испытываю боль в связи с каким-то аспектом моей жизни и искренне надеюсь на какие-то новые возможности, я попытаюсь что-то сделать с этим чувством. Я не смогу просто забыть о заботе, решить, что она неважна, или даже просто жить с ней. Настоящая забота ведёт к тем или иным действиям. Конечно, это не означает, что мы разрешаем все свои проблемы, что все наши желания исполняются и что мы полностью реализуем свой потенциал. Любой человек старше пяти лет знает, что «и жили они долго и счастливо» не существует.

На самом деле этот общий принцип означает, что если у меня есть настоящая жизненная забота, я поменяю свой взгляд на вещи, изменю свою жизненную ситуацию, сделаю так, чтобы важные в моей жизни люди вели себя иначе, овладею новым навыком, откажусь от части старых привычек или каким-то ещё способом буду работать со своей заботой. Это не всегда означает, что мои действия будут желательными, успешными, здоровыми и даже приносящими удовлетворение с точки зрения заботы. Я могу стать более зрелым в отношении заботы, однако могу также регрессировать до кататонической неподвижности. Я могу искать большего удовлетворения от жизни, работая во имя социальных или политических перемен, или могу набить свою машину оружием и поехать стрелять по людям. Я могу обнаружить в себе глубинные ресурсы посредством духовной дисциплины или стать одержимым попытками полностью избавиться своё окружение от бактерий и микробов и сделать его стерильным. Я могу попытаться сделать свои семейные отношения более глубокими и радостными или стать в доме мелким тираном, устраивая истерики или выплёскивая свои ипохондрические жалобы. Это понятно без лишних объяснений. В общем смысле тот, у кого есть настоящая жизненная забота, а не банальное, мимолётное раздражение, так или иначе что-то с ней делает, обогащая жизнь или ограничивая её, становясь здоровее или порождая новые симптомы. Психотерапия может быть средством обратить действие этого принципа в направлении, которое, будем надеяться, окажется желательным и приносящим удовлетворение.

Блоки к использованию способности менять жизнь

Человек приходит в психотерапию из-за ослабленной способности использовать скрытые ресурсы, позволяющие иметь дело с заботой и менять свою жизнь. Если бы мы так или иначе не ограничивали свои способности работы с жизненными заботами, мы бы с готовностью работали с ними всеми возможными путями, часть из которых перечислена выше. Однако обычно ситуация не так проста. Мы различными способами создаём препятствия для самих себя: мы не видим всех факторов ситуации, подавляем осознание того, какой вклад в неё вносим мы сами, перекладываем ответственность на других, отыгрываем старые паттерны, которые были более уместными, когда мы были моложе. Мы ощущаем себя так, словно мы менее сильные, более хрупкие и в большей степени ограничены внешними факторами, чем это есть на самом деле. Мы избегаем прямого столкновения со своей

заботой, откладываем работу с болезненными проблемами и не позволяем себе полное внутреннее осознание. Вся масса доспехов защитных механизмов, описанных Фрейдом и другими, может работать на то, чтобы не давать использовать собственные силы в работе с жизненными заботами. (По иронии защитами называется то, что на самом деле безжалостно делает нас уязвимыми для боли и разочарований.)

По сути, блоки для полного бытия — это вариации ложного восприятия нашей собственной природы или ситуаций, в которых действуют наши заботы. Такие ложные восприятия возникают в силу пережитой боли и тревоги или их угрозы, а также убеждения, что если мы раскроем своё осознание, освободив его от ограничений, мы будем полностью сокрушены. Иначе говоря, мы убеждены, что нас унесёт, мы разрушимся или будем стёрты в порошок, если не будем удерживать эти блоки на своих местах.

Бет остаётся в наполненном разочарованиями, пугающем и, похоже, безнадежном браке, поскольку на уровне, глубоко скрытом от сознания, убеждена, что будет навечно проклята, если попробует развестись.

Тед постоянно раздражается, рядом с ним неприятно находиться. Он постоянно чувствует, что другие плохо с ним обращаются, а когда друзья пытаются дать ему обратную связь о том, какое впечатление он производит, Тед слышит в этом очередной пример оскорблений. Он не может позволить себе увидеть то, как он отталкивает глубоко желанные отношения в силу бессознательного убеждения, что боль встречи с ответственностью разорвёт его на части и уничтожит.

Бак считает себя очень одарённым и действительно наделён особыми талантами, однако он почти ничего не создаёт. Он без конца жалуется на ограниченное видение людей, редактирующих научные журналы или отвечающих за исследовательские гранты в его области, однако раз за разом посылает статьи не в те журналы или пишет их в таком стиле, который не позволяет их принять. Он обычно посылает свои предложения исследований после официального срока подачи и лишь частично удовлетворяя формальным требованиям агентств, которые их принимают. Бак боится увидеть, как ему приходится обрекать себя на провал, чтобы избежать риска неудачи, если он действительно посмеет заявить о себе. Он избегает полного участия в соперничестве, где его таланты будут напрямую оцениваться в сравнении с талантами других. Возможность обнаружить, что он не является особенным, означает для Бака то же, что и быть убитым, и что, по сути, та идентичность, которую Бак лелеял с самых ранних лет, будет стёрта таким разоблачением.

Эти два допущения — о том то, что основа для работы с жизненной заботой, по сути, находится внутри клиента, который ощущает эту заботу а также о существовании блока, не дающего человеку получить доступ к этим ресурсам, — определяют проблему — ту сложность, с которой должна работать психотерапия. Наши следующие допущения описывают основания для работы психотерапии.

Внутренний поиск. Ключ к жизненным заботам

Развитие навыка субъективного поиска — это основное средство, позволяющее преодолеть блоки для доступа к собственным ресурсам и максимально эффективно работать с жизненными заботами.

Удивительно, но факт: большинство из нас плохо себе представляют, как можно вести исследование внутри собственной субъективности. Этот человеческий навык первостепенной важности, которому редко непосредственно обучают родители или учителя, часто ограничивается или повреждается посредством того, чему нас учат, и редко развивается в достаточной степени, чтобы можно было быстро обратиться к нему, когда наши жизненные заботы требуют его задействования. Мы увидим, что важность признания и развития этого навыка выходит далеко за пределы его применения к той непосредственной заботе, которая привела человека в терапию.

Итак, что же это за примечательный навык внутреннего поиска? Это присутствующий в сознании набор отношений и способов бытия, при удачном использовании которых результатом является процесс более полной реализации нашей подлинной природы как субъективных существ. Этот набор отношений и навыков связан с такими более знакомыми видами опыта, как медитация, творческое мышление, молитва, созерцание и решение задач, однако сам по себе он является уникальным

процессом, особенно подходящим для исследования жизненных забот. Более того, при его полном понимании он не является очередным искусственным способом мышления. Скорее, это совершенно естественный способ спонтанной работы ума или субъективности человека, освобождённой от ограничений.

Внутренний поиск — это процесс, в котором осознание настроено на собственное субъективное переживание в настоящем моменте и имеет полное право двигаться так, как ему хочется, направляясь лишь ощущением заботы о собственной жизни и ожиданием-намерением открытия. Это не застенчивое самообследование или выяснение чего бы то ни было. Ему лучше всего быть открытым, непринуждённым и почти игривым.

Конечно же, это очень краткое описание. На следующих страницах мы рассмотрим внутренний поиск более подробно.

Процесс внутреннего поиска

Когда человек описывает непосредственное внутреннее переживание жизненной заботы настолько полно, насколько это возможно, в ожидании открытия, запускается процесс внутреннего поиска.

Поиск — это не какое-то экзотическое искусство, а простой процесс использования менее сознательных ресурсов человеческого ума. Когда я озабочен какой-то частью моей жизни, серьёзно вовлечён в неё и в ощущение возможности того, что что-то может быть по-другому, я «настроен» и готов использовать свой талант, который настолько же естественен для меня, как речь и ходьба и, подобно этим двум навыкам, при направлении может стать более эффективным. Если я буду снова и снова говорить о своей заботе, удерживая своё осознание открытым всему, что проявляется, когда я говорю, и позволяя своему уму «блуждать» (поддерживая базовое ощущение заинтересованного ожидания), это неизменно будет вести меня к свежему осознанию.

К 27 годам Тесс дважды побывала замужем и дважды развелась. Сейчас она снова влюблена и хочет выйти замуж. Однако она испытывает сильную тревогу в связи с тем, что её партнёр настаивает на выборе даты свадьбы. Она приходит в терапию, убеждённая в том, что на ней лежит проклятие, от которого её любовные отношения «становятся прогорклыми», и одновременно стыдясь за свою «суеверность». Я приведу сильно сокращённые примеры сформулированной ею заботы.

12 сентября (первичное интервью):

Я знаю, это глупо, но я действительно чувствую себя проклятой или что-то типа того — я никогда не найду того мужчину, с которым действительно смогу остаться. Я не знаю, почему у меня возникают эти чувства, — я пыталась всё обдумать, но не нашла никакой причины.

28 сентября (5-е интервью):

Я знаю, что просто повторяю одно и то же, но это действительно не даёт мне покоя. Должно быть, я делаю что-то такое, что отпугивает мужчин, оказывающихся рядом со мной, или по крайней мере отпугнуло моих мужей. Я чувствую себя своим худшим врагом, но не могу понять, что именно я сделала.

4 декабря (28-е интервью):

Ну, если вам кажется, что это поможет, я скажу это ещё раз, хотя вы, наверное, устали от того, что я это столько раз это повторяю. Я порчу любые отношения, в которых чувствую близость с другим человеком, особенно с мужчиной. Я этого не хочу, но я начинаю беспокоиться, словно меня пытаются загнать в ловушку, и довольно быстро... довольно быстро становлюсь стервозной из-за мелочей. Эй, постойте-ка — кажется, я раньше никогда не говорила это так прямо.

10 февраля (45-е интервью):

Когда позвонил Билл (жених), я разозлилась. Мне показалось, что он меня проверяет или пытается меня связать. Я сказала ему, чтобы он поумерил пыл и что я не его собственность — по крайней мере пока. «По крайней мере пока!» Вот что значит для меня брак, и, думаю, для многих мужчин тоже. Я стану их собственностью. Да ни за что! Я не буду принадлежать никому, кроме себя.

9 мая (75-е интервью):

Теперь я знаю, что не обязана никому принадлежать. Я не ребёнок, который принадлежит своим

родителям. Однако иногда, когда люди подходят слишком близко, я всё ещё становлюсь невыносимой. То же самое бывает, когда я пытаюсь высказаться на собрании на работе. Я всегда боюсь, что кто-то украдёт мои идеи, так что я не выношу их на свет. Почему я вообразила себя такой маленькой и хрупкой? Знаете, Джим, мне не страшно: я могу побороться с любым из них. По крайней мере тогда, когда я по-настоящему бываю с собой.

В этой иллюстрации важно то, что забота Тесс росла и углублялась, так что в конце концов она имела дело со своим восприятием себя и своего места в жизни. Она уверенно идёт по пути такого освобождения от старого образа «я», которое может привести в жизнь настоящее обновление. Однако, возможно, из этого примера и моих утверждений выше не так очевидно, что клиентка, Тесс, или любой, кто эффективно использует этот подход, не придумывает новые способы описания своей заботы и не пытается решить проблему (выяснив, почему у неё сложности в отношениях с мужчинами): единственное, что она делает, — это описывает свою заботу настолько полно, насколько это возможно в данный момент (и всегда с отношением заботы и ожидания). Действительно, любые попытки разрешить проблему, в чём-то разобраться, по-новому рассказать историю и т. д. почти всегда контрпродуктивны. Это объясняется тем, что такие попытки переключают фокус и мотивацию клиента с самой заботы на форму её описания или то воздействие, которое она оказывает на терапевта, тем самым разжигая или перенаправляя мощный творческий потенциал работы с жизненной сложностью.

Обнаружение блоков к внутреннему поиску

Когда человек раз за разом описывает свою жизненную заботу, переживаются и обнаруживаются способы блокирования свободного движения осознания поиска. Этот момент часто удивляет людей, не знакомых с тем, как работает человеческий ум, и склонных думать о людях так, словно они — тупые компьютеры. Если я попрошу компьютер зачитать вслух записанный материал, а затем попрошу его зачитать эту информацию ещё десять раз, я получу десять одинаковых копий того же материала, который был представлен по первому требованию. Если же я попрошу человека пересказать тот же самый материал, а затем попрошу его повторить это десять раз, я получу одиннадцать разных представлений — если только человек целенаправленно не превратил себя в машину, запечатлев материал в своей механической памяти — *rote memory* (слово *rote* имеет тот же корень, что и *rotation* — «вращение», то есть функция колеса). (Проведите эксперимент: попросите друга рассказать вам о каком-нибудь событии, а затем попросите его рассказать о нём ещё раз и сравните две истории.) Человек, особенно рассказывающий о том, что его действительно заботит, в буквальном смысле не может рассказать одну и ту же историю дважды одними и теми же словами. Чем более человек открыт тому, чтобы обнаружить нечто в процессе рассказа, тем сильнее меняется история с каждым пересказом. Таким образом, по крайней мере теоретически, человек, позволяющий осознанию свободно блуждать во всех измерениях при исследовании жизненной заботы, вскоре начинает так или иначе разрешать эту заботу. Расширение осознания, имеющее место при продолжительном, эмоционально вовлечённом рассказе об озабоченности, открывает многообразие новых возможностей.

Я говорю «теоретически», поскольку никто из нас не способен по-настоящему позволить своему осознанию блуждать во всех измерениях. Вместо этого все мы по-разному блокируем, перенаправляем и искажаем внутренний поиск. На языке психоанализа эти помехи для внутреннего поиска называются сопротивлениями — паттернами, выработанными нами для защиты от реальных или воображаемых угроз. Они продолжают действовать, даже когда на сознательном уровне мы этого не хотим, и именно это создаёт сложности.

Я уже сказал, что сопротивления проявляются, в первую очередь, как помехи процессу поиска. Так они вторгаются в терапевтическое интервью, тем самым частично раскрывая источник сложностей клиента в использовании ресурсов, необходимых для разрешения заботы. Однако сопротивления делают не только это. Они также представляют те влияния, которые делают жизнь клиента более тесной, неудовлетворяющей и болезненной, чем она могла бы быть. В полном смысле сопротивления — это те способы, которые мы используем для избегания кажущихся ошеломляющими тревог

человеческого бытия, таких как угроза смерти, осознание того, что наши силы ограничены и что мы подвластны воле случая, а также одиночество и разделённость человеческих существ. (Более подробное описание сопротивлений можно найти в [Bugental, 1965, 88–103; Fierman, 1965, 15–64; Reich, 1949, 20–81].)

Способность к внутреннему поиску

Терапевт способствует полнейшему использованию клиентом способности к внутреннему поиску, благодаря тому, что: а) обнаруживает сопротивления, блокирующие процесс поиска; б) настаивает на необходимости того, чтобы клиент присутствовал настолько полно и искренне, насколько это возможно; в) неизменно воспринимает клиента и всё, что говорит клиент, с полной серьёзностью.

Что может и чего не может терапевт

Я расскажу о тех функциях, которые терапевт может выполнять для клиента, примерно через страницу, а пока я бы хотел сделать важное отступление о слове «способствовать» в вышеприведённом утверждении. Чтобы понять, что это в данном случае означает, нам нужно сделать небольшой шаг назад и осознать, что человеческие существа всегда живут внутри парадокса: мы неизбежно являемся частью всех остальных людей и одновременно разделены с ними. Мы никогда не сможем полностью войти в субъективный мир другого человека, как не сможем и полностью отделиться от любого другого человека. (См. [Bugental, 1976], особенно рассказ о Фрэнке и Лоис на с. 101–189, для понимания того, насколько глубоко этот парадокс может влиять на жизни людей.)

Теперь вернёмся к слову «способствовать». Это слово представляет очень важный, но неизменно ограниченный вклад, который один человек может внести в попытки другого изменить или обогатить жизнь. Это слово напоминает нам о границах такого вклада, заложенных в самой природе человеческого существования. Терапевт может способствовать внутреннему поиску клиента, однако не может сделать работу за клиента. Этот момент имеет первостепенную важность, но, похоже, именно его не понимают многие психотерапевты и психоаналитики: один человек в буквальном смысле не может предоставить другому инсайт относительно внутренней жизни этого другого. Рогоу [Rogow, 1970, 90] цитирует аналитика, утверждающего: «Самые большие вызовы возникают в первые месяцы [психоанализа]. Вы пытаетесь выяснить, в чём проблема... Вы похожи на сыщика, пытающегося разобраться в произошедшем. Возможно, вам удастся разобраться в этом за шесть месяцев, но всё остальное время вы потратите на то, чтобы заставить пациента понять то, что вы выяснили». Такой детективный подход, распространённый в психотерапии и психоанализе, ищет логичной и связной «интерпретации» жизни и сложностей клиента. Когда такая интерпретация получена, она аккуратно передаётся клиенту в надежде на изменения или «излечение». Многие люди, прошедшие годы в терапии и способные бесконечно говорить о своём детстве, своих комплексах и защитах, но в фундаментальном смысле не обогатившие опыт своей жизни, доказывают бесполезность «инсайта» из вторых рук.

Природа инсайта

При правильном понимании инсайт подобен сновидению. Это внутреннее видение, восприятие видения внутри собственного существа. Инсайт другого неизбежно является чужим — он никогда не может стать собственным, так же как собственный инсайт никогда не сможет быть передан другому человеку. Терапевт, который пытается поделиться своим инсайтом с клиентом, старается стать глазами для слепого — слепого к видению терапевта, однако не слепого внутри собственного существа клиента. Такой терапевт слишком много предполагает, не осознаёт или не уважает подлинную автономию каждого человека и скорее мешает внутреннему видению клиента, чем способствует ему. Чтобы полнее понять этот вопрос, попробуйте использовать следующее упражнение:

Представьте, что проснулись утром от насыщенного, многомерного и глубоко захватившего вас сна. Пытаясь прийти в сознание, вы ощущаете многое из того, что только что имело место и украшало ту часть сновидения, которая по-прежнему остаётся самой яркой, однако, пытаясь ухватить другие образы, осознаёте, что они забываются и их уже невозможно вернуть. Теперь, по-прежнему опьянённые сном, вы будите своего друга и начинаете пересказывать сон в надежде сохранить его в

словах. Однако многое ускользает из сетей языка: когда-то такие живые образы искривляются и становятся фрагментарными; связи, казавшиеся такими значительными, разваливаются. То, что вы способны донести, есть лишь жалкий и искажённый остаток образов, когда-то наполнявших ум. Наконец, если позже вы услышите, как друг пересказывает ваш сон кому-то ещё, вне зависимости от того, насколько он был внимателен и заботлив к тому, что вы ему сообщили, вы увидите лишь искажённые остатки того, что когда-то было таким живым, ярким и насыщенным.

Инсайт, или прозрение, при правильном понимании является продуктом внутреннего зрения, внутреннего видения. Те, кто приравнивает описание внутреннего видения к самому внутреннему видению, совершают распространённую семантическую ошибку, путая карту с территорией. То, что можно сказать о внутреннем видении, всегда меньше самого внутреннего видения и всегда относительно бессильно вызвать настоящие изменения в жизни, особенно в сравнении с силой собственного освобождающего внутреннего осознания.

Внутреннее видение — это право по рождению каждого человека и одновременно заработанное потом и кровью достижение тех, кто предан дисциплине обучения процессу внутреннего поиска. Мудрый терапевт может внести значительный вклад в такое обучение, и он гордится тем, что способствует развитию собственных сил клиента. Однако мудрый терапевт также знает, что никто не может предоставить клиенту инсайт.

Обнаруживать сопротивления

Именно здесь, в обнаружении помех свободному движению внутреннего поиска клиента, представлении их клиенту таким образом, что это позволяет тут же почувствовать их ограничивающее воздействие, а также прояснении убеждения о том, что у клиента есть альтернативы, терапевт может сыграть самую важную роль. Терапевт не обвиняет клиента в сопротивлениях и не требует мгновенного отказа от них. Действительно преданный независимости клиента терапевт удовлетворяется тем, что настойчиво привносит в осознание клиента факт сопротивлений и всего того, что они означают в жизни клиента. Временами это превращается в крайне жёсткую конфронтацию, и я ни в коем случае не говорю, что терапевт остаётся пассивным. Это занятие требует большого искусства и призывает к большой чувствительности, дисциплине и эмпатии.

Когда клиента подводят к осознанию тех способов, которыми он ограничивает своё бытие, когда это осознание происходит многократно и в разнообразных контекстах, когда это случается в атмосфере заботы и уважения и когда терапевт искренне сообщает клиенту о своей убеждённости в том, что клиент имеет право на ту жизнь, которую выбирает, клиент почти всегда рано или поздно начинает двигаться к освобождению от помех, в направлении большей целостности и подлинности бытия.

Настаивать на присутствии клиента

В главе 3 я описал концепцию присутствия и продемонстрировал, почему оно важно в процессе терапии. Вторая базовая функция терапевта — это призывать клиента быть присутствующим, центрированным, осознающим жизнь, говорящим из ощущения заботы, а не о заботе. Вообще-то это ещё одна сторона обнаружения сопротивлений, однако она настолько важна, что необходимо обсудить её отдельно. Разумеется, способы клиента отклоняться от присутствия также являются сопротивлениями. Клиенты, особенно на ранних стадиях терапии, склонны отдаляться от самих себя и пытаются говорить о собственной жизни отрешённо, словно являются объективными наблюдателями, иногда принимающими или высмеивающими собственные чувства и импульсы, а иногда говорящими об очень важных для себя темах с юмором и сарказмом. Для терапевта присоединиться к клиенту в попытке предпринять поиск в подобных обстоятельствах равносильно разгадыванию шарады, которое вряд ли увенчается хоть каким-то успехом и, скорее всего, в конце концов окажется контрпродуктивным.

Принимать клиента всерьёз

Третья базовая функция терапевта, способствующего процессу внутреннего поиска клиента, — это вдохновлять клиента на рассказ о жизненных заботах и обо всём, что с ними связано, а также уделять этому серьёзное внимание. Это может казаться тривиальным или очевидным, но могу вас заверить,

что это не так. Клиент не только часто сопротивляется полной вовлечённости в процесс поиска и избегает полной центрированности, но и бывает мотивирован при каждом удобном случае пытаться отвлечь терапевта от полностью серьёзного отношения к происходящему. Клиент может протестовать против «мрачных» сессий, может пытаться смягчить эмоциональные страдания, может выступать против рабочего настроя терапевта и прибегать к другим способам, чтобы ускользнуть от неусыпного внимания терапевта.

Разумеется, бывают моменты, когда чувствительный терапевт расслабляет свою постоянную фокусировку на клиенте, одно эти случаи редко совпадают с попытками клиента ускользнуть из луча фокуса. Конечно, гибкий и разнообразный подход кажется желательным, однако «гибкость» и «разнообразие» могут оказаться ловушками для неосмотрительного специалиста, старающегося доказать свою отзывчивость, но не проявляющего достаточной ответственности. По большей части терапевт должен быть бдительным, вовлечённым и искренне эмоционально откликающимся на то, что говорит клиент и как он это представляет. Это внушительная, требующая усилий и обширная задача. Это серьёзная задача, и терапевт, относящийся к ней именно так, вызывает уважение у клиента. В конце продолжительного путешествия клиенты иногда говорили мне: «Знаете, среди прочего мне больше всего помогло то, что вы принимали меня всерьёз». Куда там моим хвалёным интерпретациям сопротивлений и переноса — фоновое отношение всего этого оказалось более выразительным! Часто те же самые клиенты не пренебрегали ни одним из доступных им средств, чтобы отвлечь меня от такого серьёзного восприятия.

Вообще-то, я вовсе не пытаюсь утверждать, что в терапевтические часы нет места юмору. Юмор — это не редкость, и я считаю, что, когда терапевт и клиент могут беззаботно посмеяться вместе, это надёжный знак созревания терапевтических отношений и подлинного прогресса клиента. Юмор редко бывает результатом сознательного намерения клиента или терапевта рассмешить другого, если такое вообще возможно, но вырастает из их серьёзной и почти полной вовлечённости в текущую работу.

Уважение и искренняя забота как необходимые компоненты отношений

Отношения взаимоуважения и искренней заботы — это идеальная среда, в которой может разворачиваться процесс совместной работы и продвигаться поиск. В самом фундаментальном смысле отношения между клиентом и терапевтом являются или должны являться самыми реальными отношениями в жизни клиента. Лишь в атмосфере приверженности аутентичности можно рискнуть быть настолько обнажённым и открытым, чтобы вести полноценный внутренний поиск. Это не односторонняя близость — клиент может взрастить её лишь в том случае, если терапевт сам так же предан максимально возможному присутствию.

Мудрость терапевта не является необходимым компонентом этого предприятия, хотя остаётся полезной и вносит в процесс обогащающий вклад. Она не обязательно должна быть зрелой — она растёт со временем и опытом. Навыки терапевта также не всегда критически важны. Многие клиенты в ходе терапии подходят к развилке, где навыки терапевта могут играть жизненно важную роль, однако в конечном счёте навыки имеют второстепенное значение.

Первостепенное значение имеет отношение терапевта (хотя одного его также недостаточно). Оно должно состоять из уважения к клиенту и к абсолютной автономности клиента, из уверенности в способности человеческих существ к росту и в потенциале процесса поиска воплощать этот рост, а также из готовности посвятить себя настойчивому пребыванию рядом с клиентом, сохраняя веру даже в условиях провокаций, соблазнов и усталости.

Итак, мы познакомились с условиями, предшествующими интенсивной психотерапии, а также со средствами осуществления этой работы. Остаётся лишь представить короткое утверждение об ожидаемом исходе этого предприятия.

Плоды внутреннего поиска

Человек, исследующий жизненные заботы таким образом и использующий осознание, порождаемое процессом поиска, выходит из терапии с изменённым и расширенным ощущением идентичности и силы. Заметьте, что в этом утверждении не говорится о «решении всех проблем», «более счастливой

жизни», «новых друзьях», «успехах на работе», «превращении в лучшего любовника», «способности легко влиять на людей» или другом желанном или желательном результате, хотя в первую очередь, сознательно или бессознательно, многие люди, проходящие терапию, ищут именно этого.

Интенсивная психотерапия такого рода, который описан в этой книге, не является техникой решения проблем. Нередко по прошествии нескольких лет упорной, дорогой и требующей усилий работы клиент осознаёт: «У меня всё ещё остался пунтик, с которым я сюда пришёл, однако сейчас он почему-то кажется другим, не таким большим и не таким угрожающим. Можно сказать, что он остался тем же самым, но я стал намного больше, так что теперь он не кажется таким уж важным или беспокоящим».

«Я стал намного больше». Это один из важнейших результатов подобной работы. Клиент, остающийся с действительно присутствующим терапевтом, почти всегда приходит к ощущению большего потенциала, большей силы, большего выбора, большей надежды и большей уверенности во внутреннем бытии. Разумеется, это значительные улучшения, однако они не являются тем волшебством, которого изначально и часто тайно ищут многие люди.

Кроме того, иметь те же пунктики вовсе не означает испытывать те же страдания. Напротив: клиент, делающий такое заявление, часто выражает изменение чувств по отношению к своим пунктикам, большее понимание тех паттернов, которые временами служат верой и правдой, а временами оказываются помехами, и ощущение такого видения собственного существа, которое реже сопряжено с оценками и чаще — с согласием и лёгкостью.

5. ПУТЕШЕСТВЕННИКИ ЗАКЛЮЧАЮТ ДОГОВОР И НАЧИНАЮТ ПУТЕШЕСТВИЕ

Отношения и процесс психотерапии

Предварительная подготовка в основном завершена, и путешествие начинается. Путешественники отправляются в путь, судно приходит в движение, и привычный мир исчезает — сначала из виду, а затем и из ума, однако так или иначе неумолимо пропадая, по мере того как приключение входит в свой ритм. Путешествие постоянно меняется, и лучшие планы — это те, что можно легко адаптировать для ответов на вопросы, которые ставят перед нами возможности или требования реальности.

Путешественник желает найти точное руководство и безопасный путь, однако проводник лишь делает предположения, основанные на опыте, который хотя и является ценным, но никогда не совпадает с опытом конкретной дороги в сегодняшний уникальный день.

Можно делать обобщённые утверждения относительно психотерапии — ими уже заполнены целые библиотеки, и прямо сейчас я вношу свой вклад в это собрание, однако в реальности ни один терапевтический курс не вписывается в границы той или иной модели. Тем не менее иметь общий путеводитель полезно, поскольку это делает расхождения с ним более ценными и удовлетворяющими. Разумеется, важнейшей частью процесса являются отношения, возвращаемые клиентом и психотерапевтом. У терапевта есть общая установка относительно того, какое партнёрство кажется наиболее плодотворным, однако опыт подсказывает, что клиент сильно, пусть и бессознательно, влияет на то, как эволюционируют реальные отношения. Конфигурация каждой такой команды уникальна. Это завораживает, даёт возможность для работы и одновременно служит источником усложнений и фрустрации.

Концептуализация идеальных терапевтических отношений

Два человека вступают в партнёрство, причём каждый из них рассчитывает извлечь из него нечто значительное. Их предприятие — исследование внутреннего мира одного из партнёров, а результатом, если всё пройдёт хорошо, станет оживление существования этого человека. Такое обновление может лежать в границах от тривиального до глубинного, от временного облегчения дискомфорта до полного изменения способа жизни и бытия человека в мире, от пользы, которую получит лишь сам клиент, до изменений настолько всепроникающих, что все, кто взаимодействует с клиентом, получают от этих взаимодействий другие результаты, чем могли бы быть без психотерапии.

Однако второй партнёр, психотерапевт, вносящий важный вклад в общую задачу, также обретает

значительное обновление жизни, и в это обретение входит ощущение участия в предприятии, уникальном по своей ценности.

Кроме того, когда всё идёт хорошо, оба партнёра получают практические результаты. Для одного из них это может быть повышенная эффективность и удовлетворённость в повседневных делах и отношениях, для другого одним из видов вознаграждения часто является финансовое, обеспечивающее средства к существованию. Для этой цели, а также отчасти из преданности своей профессии партнёр-терапевт намеренно отдаёт приоритет потребностям клиента в тех случаях, когда они вступают в конфликт с его личными заботами. Однако профессионал также знает, что благодаря этому предприятие в конечном итоге окажется более плодотворным для обоих партнёров.

По правде говоря, одного из партнёров или их обоих иногда изо дня в день толкает вперёд само приключение их работы и ощущение глубокой совместности, несмотря на неизбежные периоды охлаждения отношений. Такое уникальное человеческое предприятие называется интенсивной психотерапией. Теперь нам нужно подумать об отношениях между терапевтом и клиентом, через которые осуществляется это предприятие.

Многообразие моделей терапевтических отношений

Хороший родитель

Хотя вряд ли многие признают это настолько открыто, сегодня многие терапевты играют роль, считавшуюся современной более века назад (Woskoven, 1963). Они отличаются авторитарным способом ведения клиентов, абсолютной уверенностью в том, что они, а не сам клиент, лучше знают, что следует делать клиенту, а также избеганием любого реального взаимодействия с клиентом на равных.

Псевдоравенство

С позицией родителя резко контрастирует концепция «мы все одинаковые и нет оснований, чтобы кто-то играл особую роль психотерапевта, если только этот человек не застрял в своей потребности в статусе». Этот подход к отношениям, как правило, умаляет значение теории, техники, ответственности и почти всего остального, за исключением вываливания всего наружу. Клиенту приходится проявлять проворство, чтобы привлечь хоть какое-то внимание к своей заботе, поскольку практика не-терапевта — это в основном заполнение эфирного времени тем, что нужно ему самому.

Психоаналитический пустой экран

В отличие от предшествующих моделей, в классическом психоаналитическом идеале акцент делается на психологической невидимости психотерапевта. Задача аналитика — раскрывать себя настолько мало, насколько это возможно, так что всё, что клиент сообщает об отношении, эмоциях или мнениях терапевта, может быть плоско интерпретировано как проекция, то есть нечто, исходящее из внутренней заботы клиента. Это похвальная концепция, соответствующая идеалу абсолютной объективности XIX в. К несчастью, этот идеал совершенно недостижим.

Участник-наблюдатель

Гарри Стэк Салливан [Sullivan, 1947] порвал с психоаналитической традицией пустого экрана, настаивая на том, что психотерапевт всегда был частью происходящего в кабинете, что реакции клиента отчасти стимулируются действиями аналитика, а также что, отказываясь признавать своё участие в этом интерактивном процессе, терапевт был отрезан от важных данных. Утверждение Салливана было частью его общей позиции о том, что Фрейд придавал слишком большую важность биологическому и инстинктивному, уделяя слишком мало внимания опыту и социальному.

Любопытное отступление: самого Салливана часто описывали как холодного, отчуждённого и относительно неотзывчивого. Сам он явно не собирался далеко отступить от классической позиции.

Конгруэнтное зеркало

Карл Р. Роджерс [Rogers, 1942; 1951; 1961] был одним из немногих стопроцентных американцев, оказавших всестороннее влияние на область психотерапии. Он последовательно продвигал своё убеждение в том, что человеческие существа по сути хороши и заслуживают доверия, что они обладают потенциалом самоисцеления и что честные отношения — главная сила изменений и

улучшений в жизни человека. В собственной жизни он также стремился поступать в соответствии с тем, чему так хорошо научил многих других.

С точки зрения Роджерса, идеальные терапевтические отношения характеризуются конгруэнтностью. Этот термин характеризует состояние бытия терапевта, в котором его внутренние переживания (например сочувствие, раздражение или удивление) при выслушивании клиента оказываются в его сознании, а также сообщаются клиенту. Роджерс считает (и я полностью с ним согласен), что такая конгруэнтность оказывает мощное воздействие, помогая клиенту самому стать более конгруэнтным и целостным.

Ещё один аспект задачи психотерапевта, согласно этому видению, — по возможности точное отражение клиенту того, что терапевт слышит в словах клиента. Это обманчиво простое занятие, требующее от терапевта избегания любых интерпретаций, обучения клиента, предложений, оценок, поддержки, руководства и других вмешательств. Вместо этого терапевт стремится понять опыт клиента и отразить его самому клиенту, чтобы тот мог сосредоточить свой потенциал исцеления / роста для самообновления.

Дирижёр — интерактивный посредник

Новая модель терапевта требует, чтобы он работал с клиентом двумя способами. Во-первых, терапевт — это ресурс для действий, которые могут способствовать исследованию клиентом его внутреннего опыта, а во-вторых, терапевт использует личные реакции на клиента как материал для их взаимодействия. Такие терапевты часто практикуют терапии действий, описанные в главе 1, и очень активны в своём терапевтическом взаимодействии, предлагая клиенту различные действия, говоря за подавленные части клиента, насмехаясь и воодушевляя и многими другими способами вовлекаясь во взаимную игру.

Экзистенциально-гуманистический идеал отношений клиента и терапевта

С моей точки зрения, идеальные отношения между клиентом и терапевтом в наибольшей степени способствуют внутреннему исследованию клиента. То, какими будут конкретные характеристики этих отношений, зависит от клиента, от того, на каком этапе его жизни проходит терапия, от того, с какими проблемами имеет дело клиент, от личности терапевта, от предшествующей эволюции их отношений, от конкурирующих влияний, имеющих место в жизни клиента вне терапии, а также от других факторов.

Короче говоря, невозможно дать общий рецепт идеальных отношений между клиентом и терапевтом. Однако можно описать некоторые из важнейших характеристик этих отношений и указать на значение тех или иных качеств.

Взаимность

Всё, что я буду говорить о терапевтических отношениях в следующих абзацах, следует читать с крепко прилепленным к этому прилагательным «взаимный». Я убеждён, что партнёры по этому предприятию должны ощущать взаимосвязь, превосходящую любые частные различия между ними. Это союз, основанный на общей человечности, на общей неполноценности, на общей подверженности превратностям судьбы и фрустрациям, на поиске хорошей жизни, на заботе о происходящем. Это основание легко принять как должное, однако не стоит относиться к нему слишком уж небрежно. Часто неявно и нередко явно один из партнёров обращается к этой основополагающей общности и черпает из неё силы.

Однако утверждение о том, что партнёры по терапии имеют много общего, ещё не означает, что между ними нет различий. Они не равны в том, что приносят на встречи, в том, что им приходится там делать, а также в том, что они надеются осознать в результате этих сессий. Конечно, в каждом из этих аспектов также есть определённые сходства, однако эти сходства не стоит ошибочно принимать за тождество. Хорошие терапевтические отношения обычно начинаются с довольно выраженных различий между партнёрами, и, если всё идёт хорошо, в значительной степени происходит выход за пределы этих различий. Действительно, в нескольких моих отношениях с клиентами, которые сами были терапевтами, ближе к концу нашей формальной совместной работы как терапевта и клиента

оказалась желательной смена ролей.

Честность

Обоим участникам этого предприятия нужно стараться быть полностью честными с собой и друг с другом — настолько, насколько это вообще возможно. Часто это сложно для них обоих. Значительную часть времени клиент обманывает, что-то скрывает или искажает. Однако то, что делает клиент, далеко не является «плохим» — когда неизбежные обманы раскрываются, это может предоставить важный материал, и клиент вместе с терапевтом могут совместно исследовать потребность в таких контрпродуктивных действиях.

Терапевт также время от времени испытывает соблазн к искажению. Часто это принимает форму изображения себя более знающим, помнящим и восприимчивым, чем есть на самом деле. Терапевт тонким или очевидным образом может претендовать на экспертизу, которой на самом деле не обладает, либо изображать или выражать свободу от личных страданий, которая скорее является желанной, нежели реально достигнутой. В такие искажения очень легко соскользнуть, и большинство из нас время от времени делают это. Терапевту, как и клиенту, в случае подобных промахов следует избегать самоцензуры. Они могут стать отправной точкой для внутреннего исследования (при необходимости с помощью другого профессионала), позволяющего работать с недостаточным принятием себя, которое обнаруживается в этом.

Это больше, чем вопрос вежливости и даже этической корректности, хотя эти соображения также являются довольно значительными. Однако значение честности лежит глубже: клиенту нужно совершенно реально зависеть от терапевта как источника подтверждения восприятий. Таким образом, терапевт пустого экрана в важном смысле направляет клиента по ложному пути, если все восприятия терапевта пациентом считаются проекциями. Клиенту нужно иметь возможность верить, что терапевт попытается в ответ быть настолько честным, насколько это возможно. Это необязательно означает, что терапевт будет отвечать на все возможные вопросы, но означает, что терапевт будет говорить настолько прямолинейно, насколько это возможно.

К-1: Тогда у меня возникло ощущение, что я раздражаю вас своими вопросами.

Т-1: Да, пожалуй, вы правы. Я почувствовал некоторое раздражение, когда вы на меня давили.

К-2: Почему?

Т-2: Это было связано с вашей манерой, говорившей, что вы получали удовольствие от того, что давили на меня, а также с определёнными частями моей личной истории, которые делают меня немного более чувствительным к насмешкам.

К-3: Что сделало вас таким чувствительным?

Т-3: Не думаю, что, если я сейчас начну углубляться в эти переживания, это принесёт пользу вашей терапии. Возможно, мы поговорим об этом в другой раз. А пока, мне кажется, вам будет полезнее посмотреть на те чувства, которые вы, возможно, испытываете в отношении меня, а также в отношении нашего диалога.

По моему мнению, все приведённые выше ответы являются честными и взаимными в своём отражении отношений между терапевтом и клиентом. Я полагаю, что в Т-3 терапевт не использует манёвр, чтобы избежать некомфортного вопроса, а искренне пытается удержать рабочий фокус на теме внутреннего опыта клиента, вместо того чтобы согласиться на предложение отвлечься от неё.

Уважение

Взаимоуважение необходимо на всём протяжении отношений. Это означает, что терапевт ведёт себя в соответствии с основополагающей серьёзностью задачи, на которую настроились партнёры. Это не означает, что в терапевтическом процессе нет места лёгкости, юмору или игривости. Если вам кажется, что последние два предложения противоречат друг другу, вспомните, сколько раз вы включали телепередачу с записанным смехом, смутно ощущая, что вас обманывают, или чувствуя пустой вкус во рту, только что смеявшемся фальшивым смехом. Искренний юмор, лёгкость или игра возникают из более глубокого фонтана связи с парадоксами и сюрпризами жизни.

Отношение уважения подразумевает, что в роли клиента, стремящегося пересмотреть свою жизнь и привести её к более осмысленным и приносящим удовлетворение результатам, есть достоинство и что быть выбранным для участия в таком поиске другого человека является предметом здоровой гордости. Это означает, что оба участника очень серьёзно относятся к своим ролям в происходящем и что терапия имеет высокий приоритет среди соперничающих забот в жизнях их обоих. Ни тот ни другой не опоздают на встречу и не отменяют её без веской причины, а также не станут мимоходом рассказывать в других ситуациях о происходящем между ними.

Уважение означает, что и клиент, и терапевт осознают тот факт, что они оба участвуют в битве со смертью за жизнь одного или обоих из них и преданны этой битве. Смерть жизненных сил, возможностей, надежды, актуализации собственного потенциала — совершенно реальная трагедия, а её противоположность — подлинный триумф человеческого духа.

Динамичность

Идеальные терапевтические отношения постоянно эволюционируют и меняются. Это не такой способ быть вместе, который возникает в начале отношений участников и остаётся неизменным: он постоянно меняется по мере продвижения работы и проявления потребностей участников. В какие-то моменты терапевт может быть относительно пассивным и занятым исключительно демонстрацией понимания и притяия; в другие моменты весьма уместно быть в высшей степени активным, настойчивым и неуступчивым. В какие-то моменты клиент может искать руководства и поддержки, тогда как в другие моменты может существовать потребность бросать вызов любому руководству со стороны терапевта и настаивать на собственном способе двигаться вперёд. По моему мнению, хорошие терапевтические отношения невозможно описать в целом или абстрактно. Они гибкие и в каждый момент являются уникальными для двух участников в важных для них аспектах. Один и тот же терапевт будет иметь разные отношения с каждым своим клиентом, а один и тот же клиент будет иметь разные отношения с другими терапевтами.

Жизненность

Слово «жизненность» связано с самой жизнью. Это фокус работы партнёров по терапии. Его значение уже было обозначено выше, однако оно имеет дополнительные следствия, которые я бы хотел обрисовать здесь. Я уверен, что человеческая жизнь — гораздо более насыщенный, глубокий, непостижимый и менее понятый феномен, чем мы вообще можем себе представить. Для систем жизнеобеспечения (таких как общество, безопасность, мирные взаимоотношения между людьми) важно и даже необходимо накладывать ограничения на наши действия (народные обычаи, законы), однако нам не следует путать эти практические необходимости с естественными границами условий человеческого существования. С моей точки зрения, психотерапии часто приходится существовать на границе между принятым (конвенциональным) и неконвенциональным или вообще запретным. Это означает, что глубинная психотерапия, стремящаяся помочь клиенту установить связь с самими корнями бытия в жизни, часто оказывается рискованным и сомнительным с точки зрения общества предприятием. Этот момент часто остаётся непонятным для тех, кто обладает лишь абстрактным знанием о том, что входит в интенсивную, меняющую жизнь психотерапию. Здесь ведётся работа с источниками насилия, убийств, самоубийств, изнасилований, преступного мышления, жестокости, кощунства, деструктивного распутства и другими импульсами и действиями, презируемыми цивилизацией и интеллигентными людьми. Многие люди признают это, пусть и неохотно, однако настаивают на том, чтобы терапия говорила об этих возможностях, не выходя за рамки уровня абстракции.

Такое видение человеческой природы в лучшем случае наивно и часто ведёт к намеренной слепоте.

Границу между действием и субъективным импульсом не так легко увидеть или поддерживать.

Глубинной психотерапии часто приходится парить над этой непростой и опасной границей или бывать с обеих её сторон. Лишь когда неодомашненными чувствам и желаниям, являющимся частью каждого из нас, позволяют проявиться и найти какое-то выражение, желательно контролируемое и приглушённое, возникает возможность проработки, позволяющей клиенту жить с внешним и

внутренним равновесием, не навязывая себе вытягивающих энергию полицейских схем контроля.

Доверие

В этом аспекте гуманистическое видение человека довольно резко контрастирует со многими другими взглядами. Для Фрейда сексуальные и агрессивные импульсы человека были настолько безусловно разрушительными, что возможность защититься от себя самих лежала лишь в ограничениях, созданных обществом, а также в созревании самоконтроля и сублимации. Подобным образом традиционные религиозные воззрения стремились поймать и посадить в клетку дикого зверя, живущего внутри нас, и значительная часть аппарата современной культуры до сих пор построена на недоверии к человеческим импульсам.

Гуманистическая позиция состоит в том, что когда человеческим существам доверяют, когда им помогают смотреть в лицо любым чувствам и импульсам в неосуждающей атмосфере, когда им даётся возможность взвесить все альтернативы без необходимости немедленно действовать, — тогда и только тогда человеческие существа освобождаются от многовекового страха собственной природы и начинают жить целостно, тогда и только тогда они находят способы усилить синергию с другими. Эта гипотеза о природе человеческой жизни радикальным образом отличается от той, согласно которой, насколько нам известно, на протяжении большей части своей истории жили мужчины и женщины. Я могу ручаться за тех, кто совершил путешествие к последним уровням терапии, описанным мной ранее: они — все без исключения — оправдали возложенное на них доверие. Однако верно и то, что это крайне малая доля клиентов — даже если к ним добавить всех клиентов всех терапевтов, прошедших через схожий процесс, включая тех, кто сообщил о подобных результатах: их общее число по-прежнему останется крайне малым. Тем не менее я и другие гуманистические психологи утверждаем: старый взгляд на человеческую природу настолько очевидно исчерпал себя, что нам необходимо найти новое, по-настоящему революционное видение. Мы также утверждаем, что наше видение по крайней мере отчасти эмпирически обосновано и заслуживает рассмотрения. Хочу прояснить распространённое недопонимание: я не выступаю за отказ от контроля человеческих импульсов и действий. Если глубинная психотерапия чему-то меня и научила, так это тому, что каждый из нас способен на всевозможные чудовищные поступки [Bugental, 1974]. Простой отказ от цепей социальных условностей и закона означает безумие — это подтверждается многим происходящим сейчас в нашей культуре. На самом деле я выступаю за искренние и широкомасштабные попытки пересмотреть тот образ нашей природы, которым мы руководствуемся и который привносим в каждый этап своей жизни. (В [Bugental, 1971] это предложение описано более подробно.)

Стадии психотерапевтического процесса

Я бы хотел описать то, как может продвигаться интенсивная психотерапия, помогающая клиенту обрести внутреннее видение и увеличить жизненную силу. Для создания такого описания мне придётся сделать абстрактным и объективным по своей сути конкретный и субъективный процесс. Когда мы редуцируем живые взаимодействия, представляющие собой борьбу партнёров по терапии за жизнь, до слов и предложений, они претерпевают неизбежные искажения, так же как рентгеновский снимок является искажением живого человека, которого он представляет.

Однако рентгеновский снимок может оказать ценную помощь в понимании функционирования человека в целом. Он устраняет одни детали, подчёркивая другие. Исключённые аспекты не всегда являются менее важными и устраняются лишь с определённой и ограниченной целью. Можно уделить какое-то время изучению скелета, не обращая внимания на систему кровообращения или нервную систему, однако если мы хотим понять тело целиком или понять реального человека, полезно поддерживать периферийное осознание других жизненно важных аспектов. Действительно, если мы стремимся к полному пониманию скелета, оно должно постоянно учитывать его соотношение со всеми остальными системами и с организмом в целом.

Начало развития альянса

Мои отношения с клиентом — необходимый элемент всего процесса. Если всё идёт хорошо, они становятся мостом, по которому клиент переходит от текущего способа жизни к новому рождению и

новому способу бытия. Они должны будут обеспечивать поддержку в моменты воодушевления и в моменты отчаяния, а также в периоды борьбы и конфликтов и в те чёрные дни, когда клиенту может потребоваться атаковать сам этот мост и меня. Как мы уже видели, эти отношения сложно сравнить с какими-то другими отношениями в обычной жизни. Они — дружба, они — любовная связь, они — партнёрство, они — кровные узы, они — поединок; они — всё это, ничего из этого и одновременно что-то большее. Это терапевтический альянс, связь между лучшими и самыми преданными частями терапевта и самыми отважными и стремящимися к здоровью частями клиента. В разное время в него могут входить многие другие элементы, однако сущность остаётся именно такой. Время от времени любой из партнёров в альянсе может недостаточно удовлетворять его требованиям, однако альянс должен сохраняться.

Первые сессии терапии предпринимаются с очевидной целью познакомиться, но в этом обычном процессе у меня есть некоторые необычные намерения. Я хочу как можно скорее выяснить, каковы самые доступные ресурсы клиента, мотивирующие его расти. Это могут быть личные мечты и надежды, ощущение, что вкус жизни может быть гораздо сильнее, драгоценные воспоминания о пиковых переживаниях или моменты необычайной ясности видения (когда во внутренних ощущениях присутствовала особенная осознанность). Одновременно с этим могут присутствовать тайные и ужасные муки предательства самого себя, ощущение безнадёжности собственной жизни, неудачи в отношениях и действиях, чувства, пойманные в ловушку пустых повторений. Мне потребуется всё, что я смогу узнать о тех силах, которые заставляют клиента искать перемен, облегчения, возможностей или роста. Всё это станет частями моста, от которых будет зависеть путешествие и, возможно, даже сама жизнь.

Зарождение и фокусировка мотивации клиента для достижения центрированного осознания бытия. Обычно клиент приходит в терапию в поисках облегчения какого-то страдания — переживаний паники, неспособности проявить себя в работе, неконтролируемых вспышек гнева. Клиент редко понимает, насколько ограничено его внутреннее осознание, или ощущает, как важно это субъективное чувство для облегчения страданий. Таким образом, в начале работы терапевту необходимо связать озабоченность клиента проявленным симптомом с более значительным скрытым состоянием. Постепенно, после того как терапевт многократно сообщит о своей убеждённости в ограниченной способности клиента к самонаправлению, клиент начинает ощущать потребность в более полной способности к знанию самого себя. Тогда начинают возникать случаи, когда клиент ненадолго обретает такое осознание, так что у терапевта появляется возможность значительно подчеркнуть то, насколько сильно это влияет на жизнь клиента. В идеале после этого клиент и терапевт становятся партнёрами в поиске этой необходимой способности, благодаря чему фундаментальная терапевтическая работа может продвигаться вперёд.

Раскрытие и проработка сопротивлений

В предыдущей главе я описал то, как изначально присущий нам процесс внутреннего поиска по разным причинам блокируется. Сопротивления, препятствующие поиску, были необходимы клиенту на более раннем этапе его жизни, однако сейчас они могут ощущаться или не ощущаться таковыми. Значительная часть терапевтической работы связана с обнаружением, раскрытием и проработкой таких сопротивлений.

«Правило буравчика», которое подсказывает здравый смысл и которое в определённой степени используется мной и другими терапевтами, состоит в том, чтобы пройти этот процесс в три этапа. Первый этап — это обнаружение паттерна сопротивлений в том виде, в котором он проявляется в терапевтической работе («Говоря о конфликте с сыном, вы как бы удерживаете всё на очень абстрактном, интеллектуальном уровне»). Терапевт постоянно отслеживает конкретные паттерны сопротивления полностью открытому осознанию и указывает на них с эмоциональной вовлечённостью. Можно надеяться, что через какое-то время клиент начнёт распознавать этот паттерн спонтанно («Сейчас, думая о Тиме, я сам слышу, что начинаю говорить абстрактно»).

Теперь терапевт переходит ко второму шагу, продолжая указывать на паттерн, если этого не делает

сам клиент. Следующий этап связан с указанием на то, что, блокируя себя таким образом, клиент, по всей видимости, преследует какую-то цель («Похоже, вам приходится быть осторожным и поддерживать контроль, когда вы думаете о Тиме» или «Наверняка есть причины, по которым вы становитесь безэмоциональным, когда имеете дело с тем, как влияет на вас Тим»). Если клиент высокомотивирован, это часто вдохновляет его на поиск возможного источника паттерна сопротивления. Как бы там ни было, как только клиент признаёт, что сопротивление ему полезно или было полезно, начинается исследование его скрытой функции («Если я дам волю своим чувствам, я могу быть с ним слишком суров» или «Я выяснил, что не могу ясно думать, когда перестаю контролировать свои эмоции»). Теперь каждый раз, когда клиент демонстрирует паттерн сопротивления, терапевт может говорить: «Вы, должно быть, ощущаете тревогу в связи со своими чувствами и с тем, куда они могут вас завести, поскольку вы только что начали говорить очень абстрактно и безэмоционально».

Проработка слоёв сопротивлений

Работа по обнаружению и раскрытию корней сопротивления является одной из основных фаз интенсивной, всесторонней психотерапии. Обычно это также самая продолжительная и требующая усилий фаза всей работы. Её иногда называют чисткой лука, поскольку терапевт и клиент обнаруживают одно сопротивление за другим и делают возможным отказ от них.

Когда Кейт впервые приходит в терапию, она недоступна и безэмоциональна. Она стремится относиться к самой себе так же безлично, как относится ко всем остальным. Когда обнаруживается и прорабатывается первый слой сопротивления — её отказ поддаться эмоциональной вовлечённости в рассказ о собственной жизни — она начинает говорить об эмоциональных переживаниях, но пытается делать это с клинической безучастностью. После того как был выявлен этот слой, он в свою очередь уступил место периоду чрезмерного оптимизма, который служил очередным способом отгородиться от свободного и открытого внутреннего исследования (и осознания того, что она может быть подвержена неблагоприятным обстоятельствам и разочарованиям).

Таким образом, работа клиента и терапевта заключается в освобождении осознания первого от стесняющих его доспехов и подкладок, которые когда-то служили ему, предотвращая то, что воспринималось как невыносимая боль или даже уничтожение. Этот процесс довольно прост в описании, однако в реальной терапевтической ситуации он крайне тонок и разнообразен. Через него нужно проходить многократно, со множеством изменений и нюансов. Необходимо снова и снова — таким образом, чтобы клиент глубоко переживал это, а не только признал на когнитивном уровне, — демонстрировать клиенту то, насколько вездесущи паттерны, ограничивающие жизнь, и то, насколько она в действительности ограничена. Такая проработка необходима для предотвращения помех процессу роста в форме интеллектуализации, для создания достаточной мотивации, способной провести клиента через очень болезненную и пугающую работу, которая ему предстоит, а также для обеспечения настолько обширного и централизованного осознания, насколько это возможно. (Подробные примеры сопротивлений и их разрешения в ходе терапевтической конфронтации см. в [Bugental, 1976].)

Столкновение с экзистенциальной тревогой

Если партнёры до сих пор были настойчивы и эффективны в своей работе, они, вероятно, подходят к границе самой требовательной фазы всего терапевтического процесса. В этот момент становятся возможными оживляющие уровни терапии, названные мной в главе 1 освобождением и трансценденцией, и это тот момент, когда некоторые клиенты и терапевты останавливаются, решая не следовать дальше.

После того как сопротивления были в заметной степени вскрыты и проработаны, задача терапии заключается в том, чтобы поддержать путешествие клиента в ад и сквозь ад. Это звучит очень мелодраматично, но ни в коем случае не является преувеличением. Если клиент решает продолжить поиск большей аутентичности бытия, большей свободы от ограничений эго как того, что его определяет, а также воплощения трансперсональных возможностей сознания, он выбирает маршрут,

лежащий через ужас, отчаяние и ничто. Этот ад состоит из самых пугающих и потому подавленных и вытесненных ужасов жизни. Клиенту приходится сразиться с демонами, которые являются отвергнутыми версиями его или её собственной природы и пугающими реалиями мира. Лишь упорно продвигаясь через эти муки, клиент может достичь такого обновления собственного бытия, что паттерны, до сих пор определявшие структуру его жизни, смогут быть отброшены.

Здесь можно ощутить параллель с сагами о поиске и героическими путешествиями, которые бывают очень разными: такими как «Одиссея», истории о хоббите и т. д. Литературные произведения, безусловно, стары как человеческая природа, и такая параллель неслучайна. Подобные истории — наше общее и в значительной степени бессознательное стремление победить силы внутри себя самих, не дающие нам обрести тот суверенитет в собственной жизни, который по праву является нашим. Если говорить более конкретно, клиент должен начать отпускать защиты, которые так долго казались необходимыми, — список своих достижений, упорное требование справедливости, затянувшуюся гневную отрешённость, потребность ублажать других, претензии на объективность, неготовность к изменениям и неуёмные попытки всё знать и всё делать — и пережить ту самую тревогу, от которой ограждали его эти защиты. В конце концов клиент подходит к скрытым условиям человеческого существования, к тем источникам экзистенциальной тревоги, от которых не избавиться посредством объяснений или анализа, к смерти и неизбежным изменениям, к пустоте Вакуума, к ответственности и выбору, к нашей разделённости, неумолимо связывающей нас друг с другом, к вине и ограниченности, а также к вездесущей и потенциально ошеломляющей возможности неблагоприятных обстоятельств. (Я изложил своё воззрение на природу бытия, на столкновение с экзистенциальными данностями, не устраняющимися путём анализа, а также на значение личной актуализации, потенциалом к которой мы обладаем, в частях 1 и 3 моей книги [Bugental, 1965].)

Я начал говорить об этом этапе работы, упомянув, что клиенту предстоит путешествие через ад. Возможно, теперь ясно, почему это не преувеличение. Процесс поиска, которому способствуют раскрытие и постепенный отказ от сопротивлений, неизбежно движется от поверхностных жизненных забот к самым центральным. Таким образом, каждый клиент движется к встрече с личными, уникальными формами ужаса. Это не похоже на адские муки, изображённые Мильтоном. Скорее, это столкновение с тем, чего каждый из нас сильнее всего боится и дольше всего скрывал от сознательного внимания. Это настоящий, индивидуально спроектированный ад.

Экзистенциальный кризис

Проработка сопротивлений ведёт к вселяющему ужас столкновению с экзистенциальной тревогой, и это незаметно направляет клиента к границе кризиса существования. Похоже, что это ночное путешествие, тёмная ночь души или столкновение с Пустотой в той или иной форме и с той или иной степенью выраженности возникает во многих, хотя и не всех, курсах терапии, с которыми я имел дело. Экзистенциальный кризис — это встреча со смертью. Клиент почти всегда обнаруживает, как образы и импульсы смерти без приглашения возникают в сознании. Могут возникнуть мысли о самоубийстве, а иногда даже суицидальные действия. Реже на поверхность поднимаются убийственные импульсы, обычно направленные на родителей или родительские фигуры. Клиенту предстоит убийство-самоубийство. Это образное выражение лишь в том смысле, что клиент выживает физически, а также в форме базовой структуры характера. В то же время всем способам, которые клиент использовал, чтобы придать плотность существованию и миру, приходится умереть. Для человека, находящегося в этом доме смерти, — это лишь академическое различие, поскольку он ощущает себя находящимся на грани распада, а мир — на грани разрушения. Действительно, эго клиента, концепцию которого я определил на с. 28–29 и 174–175, умирает — по крайней мере как основание для ощущения персональной идентичности.

Я не буду пытаться подробно описать всё, что подводит человека к этому опасному перекрёстку, а также все многочисленные соображения, которые должен учитывать терапевт, оставаясь с клиентом в это время (см. [Bugental, 1965, ch. 10]). Вместо этого я обрисую репрезентативный и часто центральный элемент эволюции, ведущей к кризису и через него.

Как мы видели в главе 1, Карен Хорни [Horney, 1950] описала то, как многие, если не большинство людей развиваются и живут в терминах двух отчуждённых образов «я». Речь идёт об идеализированном образе и презируемом образе. Идеализированный образ — это тайное представление о том, каким выдающимся мог бы быть человек, если бы только он мог быть всем, что ощущается как глубинный потенциал. Это преувеличенное представление, опирающееся на реалистическое осознание того, какая значительная часть потенциала остаётся в целом незадействованной, растёт, невзирая ни на какие ограничения, вмешательства окружения, внутренние конфликты — невзирая ни на что, кроме самых привлекательных намёков на превосходство. С другой стороны, презируемый образ питается страхами того, каким человек может оказаться, если его разоблачат. Он развивается из всех больших и маленьких тайных обманов, неудач, а также импульсов к насилию и непристойности. Он не обращает внимания ни на какие оправдания, ни на какие утешительные сравнения, ни на какое усиление восприимчивости или способности к самонаправлению, нагнаиваясь и разрастаясь подобно ночному кошмару.

Мы обнаруживаем контраст двух этих отчуждённых образов с бытийностью клиента, с человеческими слабостями и сильными сторонами, с уязвимостью к воздействию обстоятельств, а также с настойчивостью и смелостью. Оба образа функционируют на уровнях, далёких от полной осознанности, и их работа затуманивает реалистическое осознание собственного действительного способа бытия в мире. Идеализированный образ — это картина совершенства, почти божественной силы и универсальной привлекательности, которая, являясь крайностью, часто лишает вкуса реальные достижения и препятствует попыткам достичь того, что действительно достижимо. Презируемый образ — это портрет самой мрачной мерзости, неисправимого зла, где любой намёк на заботу или ценность воспринимается как простое лицемерие, а любое ценное действие оказывается лишь случайностью. Из-за преувеличенности этого образа человек часто вовлекается в оргии ненависти к себе, проходит через периоды отсутствия всякой надежды и проявляет деструктивные импульсы в отношении самого себя и других.

По мере продвижения терапевтической работы и устранения слоёв сопротивлений раз за разом возникает часто болезненное осознание того, сколько энергии было потрачено на попытки достичь невозможного совершенства и скрыть преувеличенную низость или убежать от неё. Разным людям свойственны разные паттерны, однако часто именно идеализированный образ дольше всего остаётся сокровенной тайной, в то время как презируемый образ медленно и мучительно выносятся на свет. В тревоге, в ожидании окончательного отвержения при каждом разоблачении, клиент раскрывает постыдные, вызывающие чувство вины мысли и действия, извращённые и непристойные импульсы, а также весь грустный и деструктивный багаж ненависти к себе. Часто сам процесс озвучивания всего этого оказывается целительным, однако терапевту следует быть осторожным с поспешными заверениями или кажущейся простотой того, что было открыто. До тех пор пока клиент глубоко не ощутит того, что осознал тяжесть и ложность поднятого на поверхность, этот жуткий груз не будет отброшен полностью.

У этого есть скрытая причина. Все детали мыслей, чувств, слов и действий, какими бы шокирующими они ни казались клиенту и — возможно, в меньшей степени — терапевту, — лишь поверхностные аспекты того, что кажется несравненно более отвратительным. Это предельное отвращение часто ощущается клиентом как нечто не поддающееся описанию, не имеющее определённых деталей. В самой глубине это принимает форму первичного чувства изначальной неприемлемости клиента, которую невозможно выразить словами или искупить. Лишь процесс внутреннего поиска, открытого разоблачения и невербального признания и принятия может облегчить боль этой раны.

В относительно прохладной книжной манере сложно передать то, насколько ужасно это убеждение в абсолютной никчёмности. Достаточно сказать, что люди, сталкивающиеся с ним в менее терапевтических обстоятельствах, чем те, которые я пытаюсь описать, могут ощутить побуждение к ужасным, насильственным действиям, которые так смачно описывают наши СМИ и которые мы, сами того не желая, рассматриваем с такой одержимостью [Bugental, 1974]. Самоубийство часто бывает

импульсом удержать контроль над тем, что кажется злом, которое невозможно победить иными способами и которое грозит вырваться из наших глубин. Таким образом, самоубийство может оказаться способом сохранить лучшее эго или уберечь других.

Подведём итог. В экзистенциальном кризисе клиент сталкивается с тем, что оба отчуждённых образа замещают бытие в собственной жизни, что каждый из них вытесняет непосредственные переживания и что, лишь отказавшись от них, можно вступить в саму жизнь — обнажённо и непосредственно.

Однако такой отказ связан со страхом и болью разлуки. Наша нагота кажется и действительно является ужасно уязвимой, по-настоящему смертной. Обычно само «убийство» старого эго (с заключённым в нём идеализируемым и презираемым образами) происходит с переживанием своего рода взрыва. Клиент в совершенно реальном смысле должен потерять контроль хотя бы на короткое время, поскольку старые способы поддержания контроля связаны со старыми паттернами существования. Пока клиент по-настоящему их не отпустит, их нельзя будет заменить.

Контроль со стороны терапевта

Есть ещё одна важная часть этого выхода из-под контроля, которая с опытом начала казаться мне важной, но которую обычно упускают из виду в профессиональной литературе. Здесь я не буду описывать её подробно, однако я всё больше убеждаюсь в её необходимости. Мне кажется, что терапевт также на какой-то период должен отпустить контроль — по крайней мере отчасти или с некоторых сторон. Если клиент сознательно или бессознательно отпускает контроль, веря, что терапевт, находящийся на заднем плане, по-прежнему всё контролирует, то он всё ещё не сделал прыжок веры к новому способу бытия и лишь пытается перейти на другую сторону по мосту контроля терапевта. В общем, я убеждён, что самый ценный прыжок веры, на который способен человек, происходит тогда, когда он прыгает, зная лишь то, что в этот момент он прыгает, и не имея никакой гарантии того, что приземлится, и никакой надежды на потенциальное спасительное вмешательство со стороны терапевта.

Терапевт не может отказаться от контроля намеренно. Это было бы пародией на динамичный человеческий процесс. Это имеет смысл лишь тогда, когда возникает в результате глубокого участия профессионала в происходящей борьбе. Кроме того, это наблюдение не является ордером на необузданную импульсивность со стороны терапевта. Напротив, мне представляется, что это предъявляет ещё больше требований к осознанности, синергетической настройке и глубокому присутствию с клиентом. (Схожие представления см. в [Farber, 1966].)

Поддержка обучения новому и новых способов быть

Похоже, что люди значительно отличаются друг от друга в своей потребности в периоде проверки новых паттернов своей жизни. Некоторым идёт на пользу своего рода коучинговая поддержка, пока они испытывают новые способы отношений с другими людьми, и помощь в свежем переосмыслении того, что они переживают. Например, Кейт многое дали разговоры о её изменившемся взаимодействии с другими и напоминания о том, что конфликт не означает окончания отношений и что изменения могут в равной степени означать и возможность, и утрату. Другие же, похоже, после окончания кризиса выходят из формальной терапии довольно быстро и находят новые условия, в которых продолжают свой рост.

Этот процесс связан с возвращением терапевтом поддерживающей силы, который какое-то время был ею наделён, самому клиенту. Это может означать проработку остаточных ожиданий волшебных перемен, с которыми многие из нас приходят в терапию. Это всегда связано с развитием способности доверять субъективной жизни, вместо того чтобы, как прежде, полагаться на объективное и публичное.

Горевание

Для многих людей в этот период один из самых заметных процессов и одна из самых важных функций — это работа с горем, оплакивание жизни, которая могла бы быть, но которой никогда не будет. Многие клиенты, как и я сам когда-то, говорят что-то вроде: «О боже, если бы я только знал заранее, если бы я только знал десять (двадцать или тридцать) лет назад, что мне не нужно так бороться с

собой». Признание полноты жизни, которая теперь возможна, не может не быть связанным с ослабленной жизнью, имевшей место прежде. Важно, чтобы благожелательные заверения терапевта не лишали клиента этого горевания. Оно освобождает человека, позволяя ему полностью познать свою новую жизненную силу. В этой задаче ценную роль также могут сыграть терапевтические группы.

Расставание

Наконец перед клиентом встаёт задача расставания с терапевтом. Долгое путешествие перешло на новый уровень, и клиент должен продолжать путь с другими спутниками. Иногда необходимо провести важную работу с до сих пор сдерживавшимся гневом клиента на терапевта. Если такая работа начинается, этап расставания может стать более продолжительным. Гнев может возникать из одного или нескольких взаимосвязанных источников: разочарование в терапевте, который оказался более ошибающимся и неадекватным, чем было заметно прежде; желание продолжения отношений с терапевтом или более интимных отношений, чем терапевт может искренне желать; негативный перенос (проекция элементов презируемого образа на терапевта, подобно тому как прежде на него проецировался идеализированный образ).

Процесс проработки гнева завершения, по сути, такой же, как был описан в связи с работой с другими сопротивлениями принятию реальной жизненной ситуации. Наиболее важное отличие в том, что здесь терапевту приходится использовать всю свою смелость и быть настолько аутентичным, насколько это возможно. Часто это означает, что терапевт будет чаще прибегать к самораскрытию, чем прежде, однако это не является необходимым или единственным условием.

6. ПУТЕШЕСТВЕННИК ОТКРЫВАЕТ ДАРЫ И ОПАСНОСТИ ПУТЕШЕСТВИЯ

Основные этапы курса терапии — точка зрения клиента

И у путешественника, и у проводника есть своя роль в процессе путешествия — каждому из них нужно придать этому предприятию смысл, форму и полноту. Проводник даёт как открытые, так и менее очевидные указания, а путешественник учится. Путешественник тоже учит, и мудрый проводник учится помогать клиенту и одновременно учиться у клиента. В процессе этого обмена путешественник начинает меняться: продолжая идти вперёд, несмотря на трудности, и наслаждаясь радостями, он становится другим человеком. Чувствительность и навыки, возникающие в путешествии, становятся устойчивыми частями путешественника — частями, которые надолго останутся с ним после окончания путешествия.

Пришло время описать центральный процесс, посредством которого достигает своих целей психотерапевтическая работа. Это навык, который клиент должен научиться ценить, эффективно использовать и сделать неотъемлемой частью своего способа бытия. Этот навык — мобилизация и намеренное направление внутреннего исследования. Потенциал этого навыка есть у каждого человека, и, возможно, клиент уже пользуется им с некоторой степенью эффективности, однако большинство людей недостаточно развивают или недостаточно ценят его. Клиент, начинающий полностью понимать и ценить этот процесс, обретает нечто размахом и длиной в жизнь.

Научаясь использовать этот процесс, клиент проходит через различные переживания и сталкивается с темами, необходимыми для терапевтических изменений и роста. Так, через умение ценить и более полно использовать скрытые способности перед клиентом открываются жизненные возможности.

Сосредоточение интенциональности во внутреннем поиске

Клиент приходит в психотерапию в поисках облегчения страданий: боли, тревоги или ощущения того, что возможности, которые предлагает жизнь, проходят мимо. Самим актом прихода в терапию клиент делает шаг, который не делают многие другие, испытывающие похожую боль, тревогу и ощущение нереализованного потенциала. Этот критически важный и отличающий клиента шаг является мобилизацией заботы о собственной жизни и твёрдого намерения что-то предпринять. Этот процесс можно назвать интенцией. Интенциональность — одна из отличительных характеристик человеческих существ.

Интенциональность

Интенциональность человека — это фундаментальный аспект его субъективности. Она делает возможным направленное движение человека, зарождает образ той жизни, которую человек стремится воплотить в своём бытии. Ролло Мэй [Rollo May, 1969b, 80], один из самых пронзительных наблюдателей человеческого опыта, говорит об интенциональности так:

Под термином [интенциональность] я понимаю не просто намерения (или интенции), волюнтаризм или целенаправленность. Я обозначаю им уровень человеческого опыта, лежащий в основании всего этого, способность человека намереваться. Интенциональность — это структура, придающая смысл опыту. Это наше творческое участие в возможностях наступающего дня, из которого возникает наше осознание, способность формировать, лепить и менять самих себя и свой день в отношениях друг с другом. Вот что такое интенциональность.

Далее Мэй отмечает, что интенциональность функционирует как на сознательном, так и на бессознательном уровне. «Интенциональность — это направление внимания к чему-либо, она делает возможным восприятие» [там же, 85; см. тж. May, 1969a, 221–245].

Базовый навык внутреннего поиска

Один из важнейших уроков, который преподали мне клиенты за тысячи наших совместных часов, говорит о том, насколько мы все ограничены в своей реализации потенциально возможной глубины и широты жизни. Я снова и снова поражаюсь, когда осознаю, как люди, явно продемонстрировавшие свою эффективность во внешнем мире, по-прежнему живут в узких рамках внутри собственной души и по-прежнему испытывают мучения и фрустрацию в попытках исследовать собственную жизнь. Я также поражаюсь тому, с какой готовностью они отодвигают границы, прежде принимавшиеся как должное, когда учатся доверять дремлющим внутри возможностям и более полно использовать их.

Сказанным ниже я бы хотел подчеркнуть, что продолжаю изучать навык, такой же естественный для человеческих существ, как речь, ходьба, пение и многие другие навыки, принимаемые нами как должное. Всё это является развитием потенциальности, присущей человеческому дарованию, развитием, которое может в огромной степени продвинуться благодаря обучению и практике, навыком, который, будучи развитым, усиливает эффективность и удовлетворённость. Я убеждён, что мы, люди, слишком мало осознавали и ценили этот навык и то, что он может нам дать. Многие из нас находятся на довольно примитивном уровне в своих возможностях его использования, а некоторые даже отрицают его существование.

Я называю это навыком, однако в каком-то смысле это лучше называть отношением или даже своего рода настроением. То, что я пытаюсь описать, — это способ быть в своём центре, где мы открыты для направленного внутрь осознания, позволяющего нам изнутри исследовать своё сознание, обнаруживать свежие концепции, развивать различные способы видения привычных обстоятельств и расширять диапазон своих личных способностей. Это фундаментальный навык-отношение, который нужно развить клиенту в интенсивной психотерапии, и одновременно нечто намного большее. Он является основанием для эффективной и полной жизни. Его значимость и применение выходят далеко за пределы терапевтической ситуации. По этой причине я представляю то, что узнал о нём, в такой форме, чтобы читатель при желании мог применить его в повседневной жизни. Однако позвольте мне добавить, что его совершенствование происходит лишь при усердном и последовательном применении. Читателю, который собирается повысить текущую эффективность внутреннего поиска, нужно будет сделать гораздо больше, чем просто прочитать о нём, несмотря на то что у всех нас уже есть доля компетентности во внутреннем поиске.

Развитие присутствия

Терапевтический час защищён от тех вторжений, которые мы принимаем как данность во многих других ситуациях жизни. Оба участника знают, что на протяжении заранее оговорённого времени — 45, 50, 60 минут и т. д. — приоритетом должны оставаться потребности клиента. Это само по себе является необычным опытом для большинства людей. Это подготавливает почву для более сильного, чем обычно, фокуса на сознании. Этот эффект усиливается тем, что обычные светские разговоры сводятся к минимуму и на передний план выходит деловое сосредоточение на текущей работе — на

самоисследовании клиента. Клиент начинает осознавать ценность начала периода работы в момент, когда начинает развивать присутствие.

По-настоящему присутствовать значит отпустить внешние дела, погрузиться в чувство целостности организма и выбрать такую ориентацию осознания, где фокус сознания в основном направлен внутрь. Развитие присутствия — это кумулятивный процесс. Поначалу мы обнаруживаем множество отвлекающих факторов: температура в комнате, зуд в носу, необходимость кому-то позвонить и т. д. Мы постепенно выпутываемся из всего этого, но обнаруживаем свору маленьких внутренних бесят, бросающихся в возникший вакуум: «Надеюсь, я не запутаюсь так же, как в прошлый раз... Уф! Эта мерзкая мысль — я не хочу заниматься ею прямо сейчас... Я никогда не успокоюсь... Что подумает обо мне доктор?... Возможно, я уже достаточно долго молчал?». Нам важно вновь высвободиться из этих цепляющихся рук и сделать это мягко.

Следует обратить внимание на слово «мягко». Позволить себе вовлечься в борьбу с отвлечениями значит отвлечься ещё сильнее. Те, кто практикует медитацию, знают, насколько бесполезно требовать от себя идеального присутствия. Это состояние изредка и ненадолго посещает большинство из нас. Клиенту следует стремиться к большей, чем обычно, целостности и непосредственности присутствия, постепенно развивая его всё больше и в то же время не ожидая быстрого или полного освобождения от отвлечений.

Принятие восприимчивого настроения

Когда мы присутствуем настолько, насколько это возможно, в обстановке, посвящённой улучшению жизни человека, часто это спонтанно выдвигает на передний план актуальные жизненные заботы. Тем не менее важно убедиться, что заботы действительно в настоящий момент живы в сознании, а не просто являются одним из пунктов терапевтического списка покупок. Смысл здесь в том, что существует огромная разница между результатами внутреннего поиска на тему, мотивированную интеллектуализированным чувством («Мне следует над этим поработать»), и плодами, которые принесёт клиенту работа при непосредственной и активной вовлечённости в ту же тему. Можно считать желательными следующие вопросы: «Как в настоящее время идёт моя жизнь?... Живу ли я той жизнью, которой намереваюсь жить на глубоком уровне?... Как я сейчас ощущаю свою жизнь?».

Фокусировка на заботе

Когда в осознании возникает ощущение заботы, следует помочь клиенту развить его, одновременно поддерживая присутствие. Это обычно означает, что клиент начинает ценить знание того, что забота является такой же личной, как и процесс её исследования. Оба партнёра должны знать, что терапевт будет уважать приоритет и суверенитет клиента и даже настаивать на них. Это знание может уменьшить склонность клиента к объективации заботы и манипуляции ею. Также полезно осознавать: то, что делает клиент, осознавая заботу и стремясь расширить это осознание, является самым конструктивным действием, которое кто-либо мог бы предпринять.

Здесь я пытаюсь передать трудноуловимое понимание. Сила человеческого сознания действительно велика, однако её можно сделать полностью интеллектуальной, если объективировать жизненную заботу, превратив её в арифметическую задачу или интеллектуальную головоломку. Если клиент, начинающий осознавать подлинную жизненную заботу (например сексуальные импульсы, разрушающие жизнь, неспособность выбрать между двумя направлениями действий, повторяющиеся периоды депрессии и ощущения тщетности), превращает её в проблему, требующую решения, он теряет доступ к по-настоящему творческим глубинам сознания. Теряя привилегированное и могущественное положение в центре жизни клиента, надежда на внутреннее видение, освещающее заботу, утрачивается. Клиент оказывается в позиции, которая ничем не лучше позиции внешнего наблюдателя, пытающегося придумать решение проблемы.

Итак, когда возникает осознание жизненной заботы, намерение клиента должно быть в том, чтобы позволить ему выйти на передний план сознания и там быть увиденным настолько полно, насколько это возможно, без манипуляций или измышлений. Отношение любопытства, интереса, увлечённости и заботы, освобождённое от спешной необходимости «что-то сделать», является наиболее

желательным. Этот подход также отражён в терминах «открывать», «понимать» и «осознавать». Если клиент способен к этому, не прерывая субъективного и центрированного внимания к заботе, следующий шаг — начать описывать её для терапевта. Однако критически важно, чтобы описание было вторичным по сравнению с вниманием к самой заботе, наподобие того как ещё в полусне мы описываем сновидение своему другу, в основном сосредоточиваясь на удержании образов и эмоций сна, а не на процессе рассказа о нём или реакции друга.

Погружение и исследование

Всё, о чём я до сих пор говорил, было подготовкой к этапу процесса, на котором производится непосредственное внутреннее исследование и задействуются творческие и целительные силы человека. Эта работа начинается с того, что клиент выражает заботу настолько полно и субъективно, насколько возможно, — так, как я уже описал. Делая это и оставаясь по возможности открытым всем внутренним побуждениям, клиент обнаруживает, что на поверхность поднимаются другие мысли, воспоминания, чувства, ощущения в теле и прочий внутренний материал. Клиент может вскользь упомянуть об этом, удерживая основной фокус на заботе.

После первого рассказа клиент может обнаружить, что ощущение заботы направляет внимание на одну из ассоциаций, проявившихся во время рассказа. В этом случае клиенту предлагается доверять этой наводке и следовать за заботой. В этом процессе всегда поддерживается установка на описание внутреннего переживания без соскальзывания в решение проблем и сбор улик. Для задач терапии необходимо, чтобы клиент поддерживал субъективную центрированность настолько, насколько это возможно.

В какой-то момент клиент может обнаружить, что цепочка ассоциаций прерывается. Это может возникнуть сразу после первого рассказа в отсутствие ведущего вперёд ощущения заботы, а может и через какое-то время, проведённое за исследованием других объектов осознания. Когда наступает такая пауза, клиенту предлагается снова рассказать об исходной заботе с тем же отношением присутствия и восприимчивости, что и при первом рассказе, однако теперь с другим намерением. Вместо того чтобы просто пересказывать свои переживания изначальной заботы, клиенту следует рассказать о ней так, как она предстаёт в свете материала, проявившегося благодаря вмешательству поиска.

Идея повторного рассказа о заботе, которую клиент только что закончил описывать, может с объективной позиции показаться бесполезной и вряд ли способной произвести что-то ценное. Однако повторный рассказ очень часто оказывается крайне продуктивным. Вообще-то бдительное наблюдение показывает, что по-настоящему субъективно центрированный человек никогда (и я настаиваю на этом «никогда») дважды не опишет истинную жизненную заботу с подлинным субъективным центрированием одинаково. Я уверен, что это просто невозможно. Сам процесс рассказа о заботе запустил процесс изменений, так что на тонком — или вполне очевидном — уровне забота теперь переживается немного иначе.

Рассказ о заботе и повторный пересказ, о которых я здесь говорю, углубляют осознание заботы и того, что с ней ассоциируется. Это непрерывно расширяет и углубляет осознание, обычно усиливая эмоциональную вовлечённость таким образом, что происходит мобилизация мотивации к изменениям.

Это потрясающая и слишком часто игнорируемая истина о человеческом сознании. Оно никогда не бывает пассивной записью (например такой, которую производят камера или диктофон). Это всегда динамичный и творческий процесс, и чем больше человек, проявляющий заботу, способен оставаться по-настоящему центрированным и субъективным в рассказе о ней, тем больше он становится таковым.

Ожидание открытия

Когда клиент обретает определённый опыт в процессе внутреннего поиска, возникает важная поддерживающая сила. Эта сила — ожидание открытия, отношение, усиливающее готовность клиента быть открытым неожиданностям, изменениям и творчеству, обнаруживаемым внутренним видением. Часто с ростом ожидания клиент и терапевт осознают нарастающее ощущение предвкушения,

надежды и товарищества.

Работа с сопротивлениями

Этот процесс неизбежно сталкивается со вполне уместными сопротивлениями. Если бы в области заботы не было угроз, старой боли и конфликтов, она была бы изначально полностью открыта для осознания и не стала бы фокусом процесса поиска. Если процесс работает хорошо, он вызывает сопротивления.

Иногда для иллюстрации этого важного момента своим клиентам я использую аналогию. Когда вы путешествуете по шоссе или магистрали и сталкиваетесь с заграждениями, заставляющими вас съехать с неё, вы испытываете разочарование и недовольство. Однако если вы ведёте дорожные работы и подходите к тому же заграждению, вы говорите: «Ага! Его-то я и искал». В терапии происходит то же самое. Мы ищем то, что препятствует свободному течению осознания полного творческого потенциала сознания.

Сопротивления, которые мы встречаем, могут принимать совершенно любую форму. Одно из распространённых сопротивлений — принятие объективного взгляда на заботу и попытки её исправить. Клиент теряет в дополнительной информации; переключает внимание на то, чтобы убедиться, что терапевту известно обо всех возможных частях; становится критичным, саркастичным, отстранённым, умаляет важность темы или иным образом отдаляется от неё — всё это часто проявляющиеся сопротивления. Более тонкие сопротивления (которые не всегда являются сопротивлениями, но часто оказываются ими): попытки сделать хорошую работу, оставаясь центрированным и субъективным; проверка точности рассказа; просьбы заверить, что представленная тема не является неизлечимой или не расстраивает терапевта; проведение параллелей и сравнений с другими заботами, с которыми клиент имел дело в прошлом.

Почти всё что угодно может использоваться как сопротивление, и сопротивление редко удаётся определить по содержанию. Терапевта может направлять лишь интуиция, и лишь внутреннее видение клиента может твёрдо определить, что используется для сопротивления, а что нет. Попытки вынести объективное суждение об этом сами по себе являются сопротивлением по сути абсолютно субъективной природе вопроса. Стоит ли говорить, что один или оба участника терапии часто ошибаются в оценках того, что является сопротивлением, однако это не должно служить поводом ещё больше удаляться от главной темы. Совершенная точность суждений не является ни желательной, ни необходимой.

При встрече с сопротивлениями клиенту нужно мягко отметить их, а затем отпустить их настолько, насколько это возможно. Не стоит тратить усилия на то, чтобы запоминать или анализировать их. Если сопротивление действительно важно, оно будет возникать достаточно часто для того, чтобы быть проанализированным в самом процессе отмечания-и-отбрасывания, — дополнительная работа над ним в настоящем моменте может стать просто новым сопротивлением.

Критерием всегда остаётся центрированное и субъективное осознание с настройкой на открытие и максимально полное описание — мы раз за разом повторяем это и только это.

Способствующая роль терапевта

Очевидно, что описываемый процесс в высшей степени субъективен и индивидуален. Клиент — единственный, кто может его осуществить, и для него необходима автономия клиента. Тем не менее терапевт может внести важный вклад, поддерживая работу клиента.

Как я уже указал, одна из важных функций терапевта — это раскрытие сопротивлений. К нему следует подходить с максимально возможными восприимчивостью, чувствительностью и умением. Терапевт должен ощущать красную нить [Saul, 1958] заботы клиента, словно она является артерией, по которой течёт необходимая для жизни кровь, а затем деликатно отделить от неё препятствующие росту сопротивления. Чем яснее будет продемонстрировано сопротивление, тем с меньшей вероятностью оно будет принято за саму заботу и тем больший вклад терапевт внесёт в создание для клиента возможности отбросить сопротивление.

В этом процессе терапевт часто расценивает как полезное осторожное поддержание чувства

эмоциональной заботы пациента. Такие комментарии, как: «Чувствуется, что такой способ бытия вам дорого обошёлся в жизни» или: «Вам так хотелось быть любимым, что вы часто забывали заботиться о собственных потребностях», могут помочь клиенту поддерживать связь с тем, насколько эта работа переплетена с важными элементами самой его жизни.

Однако слишком активное участие терапевта может препятствовать погружению клиента в самоисследование. Требуется большая чувствительность, чтобы знать, насколько сильной должна быть конфронтация с сопротивлением, не переключая внутренний фокус клиента с заботы и сопротивления на отношения с терапевтом. С другой стороны, если клиент высокомотивирован, действительно научился вести внутренний поиск и полностью убеждён, что терапевт — его союзник, а не судья, можно быть поразительно прямым, сильным и настойчивым.

Обобщение направляющих условий эффективного поиска

1. Внутреннее ощущение заботы — фундаментальный элемент процесса. Фокус на заботе приводит поиск в соответствие с интенциональностью клиента. Клиент должен всегда быть внимателен к тому, что действительно важно лично для него в данной теме и что влияет на его жизнь. Это осознание может отойти на второй план, когда в центре внимания на время оказывается один из связанных аспектов, однако нельзя допускать, чтобы оно исчезало полностью.
2. В моменты выбора, когда открывается несколько возможных путей, доверять в указании направления можно лишь чувству заботы клиента. Даже в этом случае выбор нередко оборачивается ошибкой, однако чувствование клиента — единственный указатель, способный претендовать на обоснованность. Клиент должен знать и ценить этот факт.
3. Клиенту стоит, насколько это возможно, принять отношение ожидания или исследования (а не просто сообщения фактов). Если клиенту известно о неиссякаемой творческой силе человеческого сознания и он открыт для сюрпризов, открыт тому, чтобы говорить о том, о чём прежде он никогда не задумывался, чтобы видеть связи, которые прежде не были осознанными, — если настрой клиента таков, процесс может пройти действительно хорошо.
4. Клиент должен до мозга костей проникнуться пониманием, что это лишь его предприятие, что лишь он может провести его и что это действительно самая настоящая возможность взять управление собственной жизнью в свои руки. Зная это, клиент начинает превыше всего ценить сохранение субъективной ориентации. Многим людям трудно осознать, насколько принципиально важно такое субъективное центрирование и насколько хрупким оно бывает в некоторые моменты. Довольно много клиентов начинают погружаться в это центрированное пространство, но прерывают погружение ради какой-нибудь банальности («О, я забыл вам сказать: я не смогу прийти во вторник в обычное время» или: «Нелли, которую я только что упомянул, — старшая сестра моего отца»). Разумеется, такие манёвры рождаются из сопротивления, однако они также возникают в силу того, что клиент недостаточно ценит важность полного присутствия. Я иногда сравниваю подобные события с тем, как человек выходит из зала кинотеатра посреди фильма, чтобы позвонить по телефону, а затем удивляется повороту сюжета, который произошёл в его отсутствие.
5. Клиент должен быть готов следовать за ощущением заботы, куда бы оно ни вело. Соображения, которые касаются приличий, вежливости, стыда, хорошего вкуса, неудобства для других (например для людей в соседних кабинетах) и других факторов, не являющихся действительно важными и не причиняющих настоящего вреда, стоит рассматривать просто как сопротивление процессу. Сходства, логические связи, устойчивые взгляды, уместность эмоций и другие аналогичные аспекты не имеют отношения к основной функции беспощадного и полного исследования заботы клиента.
6. Признание того, что клиент никогда не сможет провести процесс совершенным образом или вести его так долго, как захочется, является необходимым, если клиент желает быть достаточно настойчивым, развить навык внутреннего поиска и выжать из него всё, что возможно. Ни один из знакомых мне людей (разумеется, включая меня самого) не может сразу встать в позицию поиска, поддерживать её столько, сколько захочется, с уверенностью следовать за красной нитью и неизбежно получать обилие результатов. Клиенту нужно понимать неизбежность того, что у него

возникнут сложности, что он будет сбиваться с пути и что ему много раз придётся возвращаться, чтобы начать заново и снова двигаться вперёд. Тогда и только тогда у него действительно появятся средства, позволяющие принять на себя руководство собственной жизнью.

Клиент начинает интенсивную психотерапию

Опыт экзистенциально-гуманистической терапии каждого клиента уникален — так и должно быть.

Однако можно различить вехи, которые встречаются на своём пути многие клиенты. Не каждый клиент замечает все эти знаки, и некоторые клиенты могут проходить лишь часть из них, и все они являются достаточно общими, чтобы быть описанными.

Следующие описания предполагают, что важнейшая задача клиента — научиться внутреннему поиску, идущему вперёд в центрированной и заботливой манере, и что, ведя этот поиск, клиент движется в направлении роста. Итак, вот этапы, через которые могут проходить многие клиенты.

Выбор искренней и значимой ориентации на самоисследование

Разумеется, это тот шаг, на который опираются все остальные. Работа по исследованию собственной жизни и попытки в большей степени привести её в соответствие с собственным глубинным намерением не могут осуществляться мимоходом. Эту работу нельзя сравнить с походом к врачу, чтобы излечиться от болезни, с консультацией у брокера о планировании портфеля инвестиций и даже с посещением колледжа с целью получить диплом. Каждое из этих действий, подобно любому другому действию в обычном русле нашей жизни, может быть выполнено с ограниченным вкладом нашего собственного существа. Однако в случае действительно интенсивной психотерапии это не так — она требует значительных вложений нашего эмоционального капитала.

По этой причине интенсивная психотерапия ни в коем случае не подходит всем. Прежде чем встать на этот путь, клиенту стоит как следует подумать. Обычно это бывает одним из двух или трёх самых значительных предприятий в жизни, а также часто оказывается одним из главных источников финансовых издержек. В силу требовательности этого начинания люди, выбирающие психотерапию, обычно относятся к ограниченной области социально-экономического спектра (хотя и не всегда), характеризующейся уровнем образования и дохода, превышающим средний. Их мотивация часто опирается на неудовлетворённость прошлыми попытками менее всесторонней терапии или на профессиональные причины, требующие значительной степени понимания самого себя. Есть и те, кто приходит в терапию, лишь поверхностно понимая, что она подразумевает, но затем находят её настолько благотворной и увлекательной, что полностью вкладываются в неё.

Взвешивание решения о том, стоит ли проходить всестороннюю психотерапию, может оказаться переживанием, наполненным конфликтами. «Есть ли у меня право тратить на себя столько времени и денег? Означает ли это, что со мной что-то сильно не так? Я зачарован тем, что может означать для моей жизни этот опыт, и одновременно боюсь его. Я всегда чувствовал, что моя жизнь может быть намного больше того, что есть, если только я смогу воспользоваться своими силами. Могу ли я настолько доверять терапевту? Мне бы хотелось действительно примириться со всей запутанностью и неразберихой, царящей у меня внутри».

Развитие принимающего отношения к себе

Обучаясь процессу внутреннего поиска, клиент должен принять отношение открытости тому, что он обнаружит внутри. Те, кто, подобно многим из нас, привыкли всю жизнь относиться к себе как к объектам, в которых приходится разбираться, или как к проблемным подчинённым, требующим критики и исправления, постоянно подрывают собственные попытки быть открытыми. Однако постепенно они учатся слушать собственные чувства и импульсы с принятием, которое не является одобрением, но выражает намерение к искреннему пониманию себя. Именно этот шаг в наибольшей степени делает возможными желанные изменения, тогда как тех, кто испытывает вынужденную необходимость выносить суждения по поводу каждой открытой эмоции, отношения или импульса, подстерегают сложности.

Насколько можно принять себя и жить с собой? Мне действительно нужно быть открытым всему? Если я вывалю всё наружу, не будет ли это означать, что я никогда не изменюсь? Какие красивые слова:

прежде чем изменить то, что внутри, нужно принять то, что есть, — но это для обычных людей. И всё же какое это облегчение — перестать постоянно бороться с собой! Некоторые из этих битв продолжаются столько, сколько я себя помню, и, насколько мне известно, они ни черта мне не дали.

Снижение озабоченности обычными формами социального контроля

Значительная часть детства для многих из нас была сосредоточена вокруг того, чтобы научиться «правильно» быть, делать, думать, говорить и взаимодействовать с окружающим миром. Родители — часто бессознательно — воспринимали свою задачу как превращение дикого животного в домашнего, приемлемого ребёнка. Для многих людей в культуре среднего класса быть приличными, рациональными, умеренными и приятными стало новыми заповедями. «Будь собой» редко означало что-то кроме указания избегать крайностей, глупостей и слишком позитивных представлений о себе. Нашим импульсам приходилось идти на цыпочках по минному полю запретов и предписаний, так что они обычно проявлялись в действии лишь как искаженные остатки изначальных жизненных стремлений.

Интенсивная терапия предлагает клиенту культурный остров, отрезанный от материка обычных социальных условностей. Это убежище, где клиент может ходить голым в солнечном свете собственного осознания, может без ограничений потягиваться, бегать и кричать. Это место и время, где большинство ограничений, за исключением тех, которые защищают клиента, терапевта и других от долгосрочного вреда, отодвигается в сторону. Преданность внутреннему исследованию и росту получает приоритет по сравнению с большинством ограничений, к которым мы привыкли в повседневной жизни. Я часто даю клиентам такое указание: «Думайте всё что угодно, чувствуйте всё что угодно, говорите всё что угодно, а потом выберите, что будете делать». Послание в том, что клиент должен быть свободен внутри собственного сознания — важные последствия, которые клиенту нужно взвесить, проявляются лишь на уровне действий.

Но вы ведь на самом деле не имеете в виду «что угодно», когда говорите «что угодно»? Я уже давно научился внимательно следить за собой, чтобы не наделать того, что... Но вы сказали выбирать свои действия, так что в остальном я могу быть свободен. Ладно. Так понятнее. Давайте-ка я расскажу вам о... Ох, сказать это не так просто. Ладно, попробую. Возможно, я могу действительно позволить этому выйти наружу. Надо же! Можно даже не ограничиваться одними лишь словами. Мне бы очень хотелось отпустить всё и сразу, но...

Границы

Каковы границы приемлемых действий в психотерапии? В наши дни вокруг этого вопроса идут большие споры. Следует ли клиенту ограничиваться лишь вербальным исследованием, а если нет, то в каких пределах допускаются или поощряются действия? Терапевты экспериментируют в этих вопросах [Bugental, 1968; 1976, 314]. Одни видят в этом размытие профессиональной ответственности, другие настаивают, что это расширение профессиональных обязательств. Как обычно, самые горячие споры идут вокруг сексуальных и агрессивных импульсов. Я не знаю полноценного ответа на этот вопрос. Традиционные границы, безусловно, слишком узки и иногда даже антитерапевтичны, однако высвобождение давно ограничиваемых и связанных со множеством конфликтов импульсов сопряжено с реальной опасностью. Лишь смелость, непредвзятость и усиленная коммуникация смогут привести нас к ответу.

Обнаружение расширенного ощущения собственных возможностей

Одним из глубочайших открытий, совершаемых с развитием навыка искреннего внутреннего поиска, является осознание того, насколько необязательны те или иные паттерны в жизни клиента и насколько история его жизни определяется случайностями. Всё вполне могло быть по-другому: вполне могли быть приняты другие решения, могли развернуться другие отношения и могли быть использованы другие возможности. Всё могло быть совсем иначе, если бы только в одном из десятка поворотных моментов что-то пошло немного по-другому. Это открытие может быть поразительным и восхитительным или ужасающим и выбивающим почву из-под ног. Клиент переживает реальность подлинного существования бесконечного числа способов бытия и реальность того, что их

ограниченный диапазон, известный из прошлого, не является заданным набором путей, по которым клиенту придётся двигаться всю оставшуюся жизнь. Теперь клиент осознаёт, что обладает свободой и — нравится ему это или нет — ответственностью снова и снова создавать себя. И всё же каждый день неизменно оказывается таким, какой есть, а свобода всегда лежит в новом мгновении.

Да, я вижу, что мог бы стать учёным, а не специалистом по продажам, — ну и что?! Я мог жениться на Джоан, а не на Лоис — это я и так знал. Я мог бы быть президентом компании и летать как птица — тоже мне новость. Президент компании? Да ладно... подумать только. А ведь это действительно так. Если задуматься, это просто потрясающе. Если бы я только прошёл то обучение, когда у меня был шанс, и немного умнее разыграл свои карты со стариной Алеком... Вообще-то в то время я знал об этом, но, чёрт возьми, я был так зол на него, что мне было приятнее его опускать. Не очень-то умно — это правда. И это не первый раз, когда я пытался переиграть другого, но сам оказался в проигрыше. Кому это нужно? Уж точно не мне. Президент компании... Хм-м... Чёрт! Какая нелепая фантазия! Но фантазия ли? Мой путь ещё не окончен...

Обновление решимости довести работу до конца

Один из важнейших ингредиентов всего предприятия, который так легко принять как данность, — это чистая смелость и решимость человека, проходящего через боль, разочарования и краткосрочные успехи; через пустыни, когда кажется, что ничего не меняется; через ужас и архаические страхи, которые внезапно оживают и становятся совершенно реальными; а также через вездесущее осознание отсутствия гарантии счастливого финала. Конечно, очень высокий процент клиентов, искренне вовлечённых в процесс, доходят до конца, однако то, что это происходит, является свидетельством стойкости человеческого духа.

В начале терапии клиент почти всегда убеждён, что ему точно потребуется меньше времени, чем утверждает терапевт (обычно два или три года). Причина этого мнения вовсе не тщеславие — скорее, оно рождается из недостаточного понимания потрясающей широты и глубины, в которую вот-вот погрузится клиент. Мало кто из нас действительно осознаёт огромную вселенную внутри, всё множество возможностей, всё разнообразие переплетений чувств, фантазий, надежд, страхов, импульсов, устремлений, воспоминаний, размышлений и всего остального, что заполняет ту уникальную срединную землю, в которой мы обитаем, осознаём мы это или нет.

Узнать этот обширный простор нам мешают стены, которые мы возвели, чтобы сдержать то, что пугает, вызывает чувство вины или боль. Разрушение этих стен ведёт к освобождению тех самых чувств, которые в прошлом были признаны слишком мучительными, чтобы их терпеть. Однако лишь пережив эту пугающую боль и увидев её насквозь, мы можем примириться с собственным бытием, обнаружить свою изначальную свободу и войти в безграничный внутренний простор. Этот процесс требует полной решимости и доверия: доверия к себе, к терапевту и к самому процессу.

Расширение ощущения собственной идентичности

Кто мы или что мы? Какова глубинная природа человека? Каковы наши возможности? В какой степени мы можем направлять собственную судьбу? Какие силы нам доступны, когда мы полностью используем свой потенциал? Каково это — быть целостными, а не разделёнными изнутри, как обычно? Клиент и терапевт прямо и косвенно исследуют эти вопросы по мере продвижения работы. Обычный результат хорошего терапевтического исследования собственного бытия — это значительно расширенная интуиция относительно этого бытия, относительно собственной способности иметь жизненный опыт, больше соответствующий глубинным желаниям, а также относительно того, что если мы не отчуждены от самих себя, мы всегда можем себе доверять.

Сохранение веры в себя

Для такого расширения бытия необходимо, чтобы клиент начал ценить веру в себя. Мы научились на каждом шагу обманывать самих себя. Например, клиент, ощущающий грусть в связи с утратой ценных отношений, вдруг меняет тон и жёстко говорит: «Всегда жалею о том, чего не вернуть, — ну что за плакса!». Другой делится устремлением написать прекрасную книгу, но отвечает самому себе насмешкой: «Когда рак на горе свистнет! Мне нужно спуститься с небес и сделать что-то в реальном

мире, вместо того чтобы постоянно мечтать». Третья клиентка может говорить о своём желании быть матерью лишь саркастическим тоном, а четвёртый клиент раскрывает страдание, вызванное охлаждением отношений с сыном, лишь между строк самообвинительной тирады. Никто из них не сохраняет веру. Вряд ли кто-то из них стал бы относиться к другим так же, как они относятся к себе самим, и всё же их отношение таково: «То, что я недобр к себе, неважно — в конце концов я, скорее всего, этого заслуживаю, и это точно лучше, чем быть с собой слишком мягким».

Вы говорите, что я должен сохранять веру в себя, но вы не знаете, какой хаос у меня внутри. Моя единственная надежда — привести себя в форму, тогда я, возможно, рискну сделать шаг в сторону согласия с собой. Я хочу быть таким человеком, которым мог бы быть, и не соглашусь на этого неполноценного, слабого и лживого себя. И всё же я чувствую, что во многом оставляю надежды, когда я так настроен против себя. Я стою от себя в стороне и говорю вам: «Я знаю, что вы, должно быть, презираете таких, как я, — и я тоже. Так что судите меня не по тому, каков я, а по тому, как я презираю свой способ бытия — точно так же, как и вы... А может быть, и нет.

Когда мы начинаем переживать собственную решимость принимать всё, что обнаруживаем внутри своего бытия, мы возвращаем себе центр притяжения, который прежде был отдан воображаемым суждениям других, общества или каких-то институтов (например церкви). Мы заявляем свои права на то, что дано нам по рождению, на суверенитет в собственной жизни, и отбрасываем трусливое согласие с внешними влияниями (людьми, обстоятельствами, институтами), навязывающими нам чувство вины. Благодаря этому мы обретаем ощущение большего пространства внутри себя и растущее чувство собственного достоинства.

Расширение диапазона субъективных переживаний

Когда клиент начинает занимать позицию искреннего принятия всего, что открывает в своём осознании, продолжая поиск, куда бы он ни привёл, а также сохраняя веру в себя в смысле более широкой идентичности, он начинает обнаруживать, как много субъективных переживаний прежде отрицались и насколько это отрицание препятствовало реализации потенциала. Мы по привычке обращаемся с переживаниями неполноценности, неоднозначности и конфликта, с чувствами грусти и гнева, с моментами горя и вины как с незваными вторжениями, от которых нужно как можно скорее избавиться. Всё это неизбежно является частью опыта каждого человеческого существа, и каждое из этих переживаний вносит важный вклад в целостность и глубину опыта. Избавление от них дорого обходится нашей человечности.

Я знаю, что мне нужно пойти вглубь этих чувств о моём отце и его смерти, и я думаю, что порадуюсь, когда проживу их, но, боже, как же я боюсь того, что могу разворошить внутри себя. Конечно, папа был прекрасным человеком, и всё такое, но иногда он становился настоящим ублюдком. Сейчас вспоминается то время, когда он напивался... Мне было его так жалко, и одновременно я так на него злился. Боже! Я и не знал, что во мне по-прежнему хранится столько боли и слёз... Я знаю, что сам во многом похож на него. Иногда это заставляет меня грустить или злиться. Но иногда я рад и даже в каком-то смысле горд... Вообще-то я уже несколько месяцев работаю со своими чувствами к папе, и я только что осознал, что теперь, думая о нём, я чувствую себя достаточно хорошо, но я также знаю, что его больше нет, и это грустно.

Наши внутренние конфликты и эмоции, от которых мы когда-то хотели просто избавиться, — обычно лишь поверхность целых областей внутренних переживаний, обладающих потенциалом обогатить нашу жизнь и привнести в неё свет. Это не означает, что мы должны специально искать некомфортные и болезненные моменты. Они будут возникать сами по себе. Однако когда мы переживаем подобные хаос и дискомфорт, мы способны лучше работать с ними, если наш подход направлен на исследование, а не на попытки как можно скорее смыть с себя всё это.

Преданность ориентации на рост, продолжающийся всю жизнь

В конечном счёте опыт продолжительного самоисследования, привносимый во все аспекты нашей жизни, ведёт клиента к осознанию того, что эта работа никогда не будет завершена. Многие люди приходят в психотерапию с тем же отношением, с которым отвозят свой автомобиль в ремонт:

«Давайте починим это, чтобы можно было ехать дальше. Хватит ему простаивать в гараже». Эта модель согласуется со старым взглядом на терапию, предусматривавшим отношения «врач — пациент»: врач должен наложить гипс на сломанную руку или прописать лекарство от инфекции, чтобы пациент мог восстановить своё здоровье. Конечно, экзистенциально-гуманистическая терапия может служить этой цели, однако она также открывает возможности, выходящие далеко за пределы простого ремонта или восстановления здоровья. Со временем клиент осознаёт, что рост через навык внутреннего поиска играет центральную роль в полноте его жизни и может (а также, надеемся, будет) продолжаться всю жизнь.

Это осознание часто возникает как прелюдия к подготовке клиента выйти из формата терапевтических отношений. Иногда, когда клиент осознаёт, что эта задача никогда не будет завершена и что это внутреннее обогащение может продолжаться всю жизнь, возникает осознание того, что теперь клиент способен идти вперёд без поддержки и фасилитации со стороны терапевта. Я начал задумываться, не уменьшить ли нам частоту наших встреч. Мне кажется, что нам по-прежнему нужно продолжать работу, но я также замечаю, что многое делаю за пределами этого кабинета, — например, когда я один еду на машине, а иногда — когда моя семья ложится спать, я много думаю... Вот моё заявление и чек. Знаете, первый раз за довольно долгое время, выписывая чек, я подумал: «Ого! А ведь это куча денег. Сейчас есть другие вещи, на которые я мог бы их потратить».

Часто показателем успешного курса интенсивной психотерапии является продолжение роста, воплощаемое клиентом после окончания терапии. Я снова и снова замечал, что, похоже, самые глубокие достижения клиентов имеют место на протяжении первого года-двух после прекращения терапии. Кажется вероятным, что завершение работы с терапевтом как ничто другое заставляет клиента осознать тот факт, что выбор и ответственность на самом деле остаются за ним. Чтобы что-то изменилось, клиент должен что-то изменить.

Рассказ клиента о работе в терапии

Когда я привык к тому, что нахожусь в терапии, большая часть первоначальных страхов исчезла, если не считать тревогу, которую я обычно ощущал в начале каждой сессии. Похоже, это было связано со страхом неизвестности — того, что мы можем обнаружить. Обычно тревога уходила с началом работы. Я начал с нетерпением ждать сессий. По сути, они стали центральной и важнейшей частью моей жизни. Я узнавал новые аспекты себя самого, но на самом деле они были моими старыми частями, с которыми я утратил связь или перестал отождествляться. Я обнаружил, что Джим доверяет мне вне зависимости от того, что я выражал или каким я был. Я по-прежнему ждал, когда дамоклов меч упадёт, когда Джим перестанет меня одобрять или отвергнет, но этого так и не произошло. По прошествии времени это принятие оказало на меня глубокой эффект. Я начал развивать глубокое доверие к собственному переживанию жизни — к собственной реальности... Своим поведением, словами, действиями и чувствами он постоянно показывал, что доверяет мне, моему процессу, моей способности чувствовать, что для меня правильно, моему ощущению реальности. Он поощрял меня обращать внимание на более глубокие аспекты моего собственного бытия и замечать разницу между программами или утверждениями со словом «должен», заученными снаружи, и внутренними процессами моих собственных подлинных чувств и ощущений. Не могу описать словами, насколько важным и центральным было для меня научиться доверять себе. Это самое фундаментальное и важное событие всей моей жизни. Когда я развил доверие к себе, я словно вернул на правильные рельсы сошедший с них поезд. Я обнаружил, что существует внутреннее «я», внутренний процесс, жизнь — постоянно живая, меняющаяся, разворачивающаяся, направляющаяся, движущаяся, существующая. Я также обнаружил, что центральное внутреннее бытие было мной в большей степени, было более подлинным, чем любое моё внешнее поведение, и в то же время этот внутренний «я» был больше — гораздо больше, чем тот «я», которым я всегда себя считал. Этот парадокс был и остаётся центральным для моей жизни и до сих пор продолжает направлять мою жизнь. Если бы я не вернулся на свои рельсы благодаря доверию, оказанному мне Джимом, этого великого события со мной бы не случилось. Великое событие, о котором я говорю, произошло на позднем этапе моей терапии.

Я полностью привык приходить, ложиться на кушетку, молчать, ждать, слушать внутренним ухом и смотреть внутренним глазом на процесс жизни, происходивший во мне в данный момент. Как всегда, по прошествии некоторого времени — от нескольких минут до четверти часа — что-то начало возникать перед моим внутренним взором, перед моим осознанием. В данном случае возник очень сильный дискомфорт. Я оставался с ним и следовал за ним, как ковбой, объезжавший дикую лошадь. Это было непросто, но непрерывная поддержка Джима, то, как он направлял и поддерживал меня, помогло мне осознать попытки моей личной жизни или моей личности уходить из центра активности, когда возникало беспокойство, и сопротивляться им. Я узнал, что могу отдаляться от беспокойства, используя разные средства, такие как мысленная критика самого себя, засыпание, переключение внимания на внешние звуки и образы и т. д., так что я полностью терял ощущение присутствия. В данном случае я направился к дискомфорту, и он продолжал усиливаться, почти превратившись в панику. Пока я старался оставаться с ним и не убегать, перед моим сознанием начала ясно раскрываться его сущность. Мне стало очевидно, что я боюсь небытия [Cogswell, 1977].

Не буду заставлять читателя ждать: за этим последовало одно из тех трансцендентных переживаний, которые случаются у клиентов на поздних этапах интенсивной психотерапии. Оно по праву включено в наше описание результатов терапии, представленное в главе 8. В данный же момент важно показать, что процесс поиска может достигать областей опыта, выходящих за пределы привычного для нас мира. (См. также [Bugental, 1976, ch. 8].)

7. ПУТЕШЕСТВИЕ ВСЕГДА НОВОЕ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКА, НО И ДЛЯ ПРОВОДНИКА

Основные аспекты вклада психотерапевта

Итак, путешественники продвигаются вперёд; они незаметно становятся спутниками, каждый из них меняется и меняет другого, а путешествие меняет их обоих. События пути следует встречать тогда, когда они возникают, и оба искателя приключений играют свою роль в том, как они встречают эти события и каким образом они подходят к цели.

Теперь мы обращаемся к работе психотерапевта. Каковы основные виды вклада, который может внести профессионал, чтобы способствовать успеху терапевтического предприятия клиента? (К этому моменту должно быть ясно, что это предприятие принадлежит клиенту, а не терапевту.) Терапевт никогда не сможет выполнить свою задачу, если будет участвовать стандартным образом, — никакое обучение системе психотерапии или преданность ей не смогут заменить человеческого присутствия и потенциала бесконечной адаптации того, кто выступает в роли психотерапевта.

За пять веков до Рождества Христова Гераклит сказал: «Невозможно войти в одну реку дважды». Так же и психотерапевт не может провести двух одинаковых сессий, не говоря уже о двух одинаковых курсах психотерапии. По этой причине будет более ценно, если в этой главе я буду писать от первого лица.

Работающий терапевтический альянс

Встреча для создания уникальных отношений

Каждый клиент, приходящий в психотерапию, приносит с собой уникальную комбинацию потребностей, ожиданий, опасений, эмоциональных паттернов и готовности к созданию конструктивных отношений. Сложность, тонкость и разнообразие таких комбинаций настолько велики, что любые попытки объективировать их обречены на провал. Вместо этого в исследовании того, как конкретная пара терапевта и клиента может проявиться самым многообещающим образом, следует полагаться лишь на наиболее тонкий и многогранный из всех человеческих инструментов: на осознающую восприимчивость человека.

Я научился продвигаться вперёд медленно; я жду момента, когда смогу уловить точку зрения клиента, чувствуя, что приходит время задавать вопросы или сообщать информацию, которая с наибольшей вероятностью приведёт к ясной коммуникации и усилит сознание того, что мы имеем дело с важным жизненным решением. Прежде всего приоритет (даже если это не будет первым действием в последовательности действий) следует отдавать тому, чтобы убедиться, что у клиента есть реальная

возможность говорить о том, что стремится быть выраженным: о боли или страхе, о надеждах и опасениях, о потребности установить деловой контроль (см. главу 2). В равной степени важно дать клиенту шанс ощутить, каков я сам. Это не означает, что я должен заниматься всесторонним самораскрытием, сообщая информацию о себе. Это означает, что я говорю о том, как я работаю и чего ожидаю от клиента.

Обучение процессу поиска

В предыдущей главе я довольно подробно описал фундаментальный человеческий навык внутреннего поиска. Каждый из нас в той или иной степени уже имеет опыт использования этого таланта, однако часто то, как мы его используем, затрудняется или пресекается предрассудками или ошибочной информацией («Чтобы найти свежие идеи, нужно сильно сосредоточиться», «Фантазии — пустая трата времени», «Чем быстрее я об этом забуду, тем лучше» или «Нельзя обращать слишком много внимания на свои желания, потому что это приведёт к неудовлетворённости жизнью»). Обнаруживая зачастую тонкие влияния подобных оценок, терапевт стремится разоблачить их работу и деструктивные последствия. Одновременно с этим терапевт наблюдает возникновение здоровых отношений и навыков, которыми уже обладает клиент, и помогает усилить их. Это требовательная и фундаментально важная часть миссии терапевта.

Мониторинг отношений

Сложно переоценить важность осознания терапевтом того, как развиваются отношения с клиентом. Это не означает, что отношения всегда обязаны быть гладкими и беспроблемными. Иногда очень продуктивные моменты провоцируются недопониманием, несогласием, столкновениями и даже противостояниями. Качество отношений должно быть искренним настолько, насколько это возможно. Это должны быть подлинные отношения между двумя участвующими в них людьми, создающие такую эмоциональную обстановку, в которой оба человека стремятся быть максимально искренними. То, как в этих отношениях проявляет искренность клиент, отличается от того, как проявляет её терапевт, однако необходимо, чтобы оба участника терапии стремились быть друг с другом максимально настоящими.

Чтобы быть настоящим в отношениях, мой клиент должен принести в терапевтический час все свои потребности, надежды и страхи. Он не может сообщать лишь о тех переживаниях, которые испытывает в другое время. Клиент должен рискнуть присутствовать с текущими эмоциями, непосредственными искажениями восприятия, живыми стремлениями и настоящими попытками бегства от жизни. Это звучит парадоксально и отчасти является таковым, и задача терапевта в значительной степени состоит в том, чтобы помочь клиенту встретиться с этим парадоксом и продолжать работу, направленную на полное и обнажённое присутствие, — в той мере, в которой это возможно. Терапевт отслеживает участие клиента в его попытках осознать те способы, которые клиент использует для избегания подлинного присутствия, в попытках найти улики, указывающие на то, что может восприниматься клиентом как угроза в отношениях с терапевтом, а также оценивает общий уровень страданий, испытываемых клиентом, чтобы модулировать терапевтическую активность и знать, сколько поддержки или структурирования может понадобиться клиенту в данный момент.

Чувства терапевта

С моей стороны будет мудро одновременно отслеживать собственные чувства по отношению к данному клиенту и к тому, как продвигается наша совместная работа. Такие чувства, как сонливость, сексуальное возбуждение, раздражение или необычные всплески заботы, часто оказываются важным указанием на нечто происходящее во мне самом, способное неуместным образом вмешаться в процесс, или на попытки клиента тем или иным образом манипулировать мной. Так или иначе раннее и полное осознание терапевтом этих процессов является крайне желательным.

Основополагающий союз

За всем остальным в наших отношениях я ищу понимание, которое редко выражается словами, и рассчитываю на него. Я говорю о нашем общем знании того, что я нахожусь на стороне клиента, который хочет жить более полной, менее проблематичной и более насыщенной жизнью, — иными

словами, я нахожусь на стороне надежды клиента. Если по прошествии определённого времени совместной работы хотя бы один из нас не знает этого, мы, скорее всего, не продолжим наш совместный путь. Что-нибудь обязательно случится. Клиент потеряет мотивацию и станет недоступным или я не стану поощрять продолжение работы после изначального облегчения симптомов.

С моей стороны негласный контракт с надеждой клиента заключается в том, что я буду с этой надеждой настолько, насколько способен, вне зависимости от того, через что может потребоваться пройти клиенту. Иногда клиенту нужно провести весьма жёсткую проверку этого решения: я сталкивался с довольно болезненными личными выпадами, обвинениями в том, что меня заботят лишь деньги или сбор материала для книг, вербальными атаками на мою семью, угрозами моему имени и репутации, отказом оплачивать прошедшие сессии, угрозами самоубийства и т. д. В целом мне удавалось выстоять, поскольку за всем этим я мог по-прежнему чувствовать человека, который тайно протягивал руку и умолял, чтобы его не бросали. Несколько раз я допускал промахи, и в основном в таких случаях клиенты сами делали всё необходимое, главным образом опираясь на фундамент того, что было между нами в остальное время. Иногда это было очень тяжело для одного или обоих из нас и принимало такие формы, которые не описываются в большинстве учебников (например, я получал удары от клиента и давал сдачу или запирали дверь, не позволяя клиентке уйти до тех пор, пока она не изменит решения убить себя, о котором она недавно заявила).

Серьёзное внимание к работе клиента

Львиная доля моего внимания к работе на протяжении терапевтического часа направлена скорее на процессы активности клиента, чем на её содержание. Я стараюсь оценить ту степень, в которой мой партнёр искренне присутствует — имеет доступ к внутреннему потоку осознания и выражает всё, что там обнаруживается. Я неизменно бдителен к любым указаниям на снижение субъективной центрированности, на тенденцию уходить от себя в осуждение, стыд и т. д. Я слушаю тонкие изменения в голосе и манере, говорящие о конфликтующих импульсах или о том, что клиент обходит стороной ту область, которая кажется ему угрожающей.

Всё это может прозвучать так, словно в моём представлении работа терапевта заключается в том, чтобы надзирать за тем, как говорит клиент. Это очень далеко от истины, хотя иногда я и кажусь клиенту своего рода понукающим родителем или терапевтической совестью. Это само по себе является сопротивлением к раскрытию и проработке. Моя функция заключается в том, чтобы быть союзником клиента, поддерживать его усилия, направленные на подлинное присутствие и эффективное самоисследование. Я не пытаюсь «ловить» клиента на неудачах в этом. Благодаря тому, что я выслушивал очень много людей, и благодаря собственному опыту я прекрасно знаю, как сложно вести эту работу. Будучи союзником, я могу взять часть груза на себя, дав клиенту больше свободы для погружения в то, что раскрывается в ходе поиска.

Большинство клиентов со временем начинают ценить эту поддерживающую функцию: я отмечаю те способы, которыми клиентов водят за нос их страхи, чувство вины, стыд и конфликты, и указываю на них. Распознавая это, клиент тут же получает награду в форме высвобождения энергий и чувства большей возможности выбора и большей уверенности в знании собственных внутренних желаний и страхов и довольно быстро начинает приветствовать любую помощь в усилении осознания.

Локус заботы

Одной из отличительных характеристик той терапии, которую я описываю, является то, куда направлено внимание клиента. Посмотрим на следующие примеры:

К-1: Я постоянно теряю нить мысли, потому что задаюсь вопросом о том, что вы подумаете обо всём, что я вам рассказываю.

Т-1А: Что я, по-вашему, думаю?

Т-1Б: Похоже, что, даже когда я ничего не говорю, вы продолжаете думать обо мне?

Т-1В: Вам сложно оставаться с собственным потоком, когда кто-то другой слышит то, что с вами происходит.

Теперь рассмотрим каждый ответ терапевта с точки зрения того, куда он направляет клиента в плане фокуса заботы. В ответе Т-1А внимание направлено в сторону терапевта (тот факт, что это связано с воображением или проекцией клиента, вторичен). В ответе Т-1Б фокус — на отношениях между терапевтом и клиентом. В Т-1В локус заботы — на собственных попытках клиента вести внутренний поиск. Разумеется, в каждом ответе есть что-то, принадлежащее обоим участникам, однако сейчас я говорю об относительном акценте.

Многие терапии работают в основном в направлении терапевта — особенно это характерно в некоторых подходах, ориентированных на действие, таких как гештальт, биоэнергетика и психодрама. Другие — некоторые подходы эго-анализа и отношенческие подходы в гуманистическом консультировании — в основном фокусируются на отношениях или транзакциях между партнёрами. В той работе, которая интересует меня, основной локус должен быть внутри собственных переживаний клиента.

Однако поспешу добавить, что существуют такие важные периоды, когда уместным локусом становятся отношения, а также такие, хотя и более редкие, периоды, когда локусом становится терапевт. В моей работе такие периоды обычно наступают после того как клиент обретает устойчивость в навыке внутреннего поиска. Я говорю «обычно наступают», поскольку бывают исключения, когда забота, связанная со мной или с нашими отношениями, оказывается сильнее попыток клиента работать с внутренним потоком осознания, так что нам приходится в первую очередь иметь дело с этими вторжениями.

Осмысление переживаний клиента

Очень многие люди, с которыми я встречаюсь, привыкли относиться к себе как к объектам, причём к таким объектам, к которым они привязаны лишь в средней степени. Они поспешно проходят мимо своих внутренних переживаний в попытке полно и точно описать эти объекты и рассматривают моё внимание к субъективному как добродушное и непрактичное чудачество.

К-2: Я пытался убедить её не уходить всеми мыслимыми способами, но я просто не мог до неё достучаться. Возможно, я мог бы заставить её сестру...

Т-2: Вам действительно хотелось до неё достучаться: хоть как-то, любым способом.

К-3: Что? Ах, да, точно, хотелось. Как бы там ни было, я начал думать, что её сестра может...

Т-3: Кажется, вы были удивлены тем, что я отразил то, насколько вам хотелось до неё достучаться.

К-4: Да нет, всё нормально. Я просто думал о том, что кто-нибудь другой сможет...

Т-4: Ваши собственные чувства словно не играют роли в том, как вы могли бы лучше поступить в этой ситуации.

К-5: Ну да, пожалуй. Я никогда об этом не думал.

Для развития внутреннего осознания и возвращения в собственную жизнь как в свой дом важно, чтобы клиент настроился на внутренние эмоциональные реакции на переживания. Почти все терапевтические подходы активно используют вопросы: «Что вы чувствуете?», «Что вы чувствуете в связи с этим?» или «Как это ощущается?». Эти вопросы звучат так часто из-за слепоты к аффектам, повсеместно распространённой в наше время. Однако обычно, когда я пытаюсь помочь клиенту настроиться на внутренний поток, эти вопросы оставляют меня неудовлетворённым. Похоже, что, сформулированные таким образом, они обращаются к осторожной идее о том, что клиент мог бы чувствовать, так же часто, как к реальным, но не осознанным чувствам. Продолжительный клинический опыт, причём не только мой, но и других терапевтов, показал, что часто полезнее направлять внимание на сопротивление, чем на то, чему оно сопротивляется. В соответствии с этим я стремлюсь указать на то, как клиент пренебрегает эмоциями или игнорирует их, вместо того чтобы просить его напрямую назвать эти эмоции.

Что делает терапевт

Вмешательства в поток осознания клиента

Идеальная картина терапевтического процесса выглядела бы примерно так:

Генри входит и после обмена приветствиями садится в кресло или на кушетку. Он несколько минут

молчит, глубоко центрируясь в своём внутреннем бытии. Затем он начинает пересказывать то, что там обнаруживает, следуя по всем поворотам и виражам, выражая возникающие эмоции, обнаруживая связи и осознавая применимость этого в повседневной жизни. Я время от времени подчёркиваю то или иное чувство, замечаю его колебание или указываю на кратковременную потерю погружённости, однако в основном клиент поддерживает себя сам.

Хотя этот пример доведён до крайности, он является полезным руководством по деятельности терапевта. Моя роль — в основном в том, чтобы помочь клиенту максимально приблизить эту модель к реальности. Таким образом, чем меньше я вмешиваюсь в поток ассоциаций, тем лучше. С другой стороны, бывает, что я вмешиваюсь довольно решительно, прерывая попытки подменить подлинный внутренний поиск.

Использование кушетки

Кушетку часто ассоциируют с психоаналитической отрешённостью пустого экрана. Однако она не привязана лишь к этому подходу. В моём кабинете есть кушетка — в процессе терапии я знакомлю с ней каждого клиента и предлагаю опробовать этот инструмент. В дальнейшем по большей части сами клиенты решают, лечь на неё или нет. Большинство моих клиентов, работающих интенсивно и развивающих хороший навык внутреннего поиска, часто находят кушетку полезной во время продолжительного центрального периода своей работы. Позиция лёжа связана с направленностью внутрь, фантазиями, отрешённостью от повседневных забот и пересмотром жизни — всё это вполне насущные задачи.

Сдержанность терапевта

Хотя сам я стал намного активнее в своей работе, чем когда-то находил желательным [Bugental, 1965, 115], я по-прежнему верю, что в основном терапевту стоит говорить намного меньше, чем клиенту. Если терапевт слишком много говорит, это не даёт клиенту глубоко погрузиться в поток внутреннего осознания. Это укрепляет тенденцию говорить скорее о себе, чем изнутри себя. Это действительно существенное отличие. Сравним два высказывания клиента:

К-6А: Я совершенно не хочу походить на отца в том, как веду себя в семье. Он был властным деспотом. Я твёрдо решил, что хочу, чтобы мои дети знали: они могут поделиться со мной всем чем угодно, и я постараюсь их полностью выслушать.

К-6Б: Итак, я торопился, чтобы успеть на встречу, ведь все эти люди на меня рассчитывали. В общем, я быстро пил кофе и одновременно надевал пальто, и тут, откуда ни возьмись, появилась Салли, закатив истерику из-за какой-то ерунды в школе! Я стараюсь для всех, а ей не хватает ума подождать, пока я вернусь. Нет, ей нужен ответ прямо сейчас! И уж я ей ответил! Пожалуй, в следующий раз она будет больше думать о других, а не только всё время о себе. Не знаю, просто не понимаю, что иногда находит на этих детей...

Этот мужчина не лицемерен и не жесток — он просто обычный человек. У всех нас можно обнаружить два набора отношений и восприятий. Один — на уровне сознательного восприятия себя самих и обстоятельств. Этот уровень оправдан — исходя из этого уровня мы принимаем многие свои решения. Однако есть и другой уровень: уровень необдуманных или бессознательных действий. На этом уровне мы чаще реагируем, опираясь на неосознанные паттерны, возникшие в ранние годы, и особенно на переживания, имевшие сильное эмоциональное воздействие. Конфликты между двумя уровнями часто остаются неосознанными и могут являться источниками страданий и неприятия себя. Значительная часть работы в терапии направлена на то, чтобы извлечь из бессознательного паттерны второго уровня восприятия и поставить их в ряд с паттернами с первого уровня, что даёт клиенту большую внутреннюю согласованность.

Итак, я заинтересован в том, чтобы помочь моему клиенту погрузиться в настоящий внутренний поиск, открывающий уровень скрытого восприятия и помогающий ему получить доступ к «элементам управления» большей частью переживаний и действий. Без такого восприятия клиент прежде воспринимал чувства и действия как беспричинные или противоречащие его ценностям. Если я проявляю слишком много активности, это удерживает клиента на более осознанном уровне

самовосприятия.

Сдержанность терапевта в начале и, в какой-то степени, на протяжении всей терапии имеет ещё одно преимущество, показывая, что это не обычная социальная ситуация, и часто снижает тенденцию клиента использовать обычные социальные навыки как защиту. Наконец, относительная молчаливость терапевта ведёт к тому, что, когда терапевт всё же решает что-то сказать, его слова оказываются более весомыми.

Разумеется, это последнее соображение неоднозначно. Иногда я рад дополнительному воздействию, а иногда хотел бы быть свободным от него. Оно может помочь обратить внимание клиента на что-то требующее осознания (например на паттерн сопротивления) и в то же время сделать вмешательством любое моё действие, раздувая до невероятных размеров даже случайную ремарку.

К-7: Мы спорили об этом несколько часов. Я так устал пытаться донести до неё это, и, полагаю...

Т-7: (зевает) О, простите, я вчера поздно лёг.

К-8: Да, конечно. Ну, она... Готов поспорить, скучно целый день сидеть и слушать весь этот бред.

Т-8: Нет-нет. Всё в порядке. Пожалуйста, продолжайте.

К-9: Ладно. В общем, как я сказал, мы спорили и... Может быть, открыть окно? Здесь как-то душно.

Т-9: Нет, спасибо. Почему бы вам не продолжить свой рассказ о споре и о том, какие чувства у вас возникли.

К-10: Вообще-то я чувствовал себя ужасно. Знаете, я пытаюсь быть понимающим, но, наверно, ей тоже со мной скучно. Я знаю, что иногда много говорю, и мне нужно уделять больше внимания другим людям...

Настойчивая поддержка веры клиента

Я уже писал о том, как важно помочь клиенту научиться хранить веру. Повсеместно распространённые привычки отдаляться от себя, критиковать себя, сердиться на себя и быть саркастичным уродуют и разрушают. Одно из моих частых вмешательств направлено на работу с этой тенденцией, поскольку она довольно сильно препятствует погружению клиента и ведёт к своего рода отчуждённому проговариванию текста, в целом обрекающему искреннее самоисследование на провал.

К-11: Мне было действительно жаль, что я так набросился на Салли, но... Хотя я говорю, что мне было жаль, я постоянно срываюсь на людей, так кто мне поверит, когда я говорю о своём сожалении?

Т-11: А вы?

К-12: Что я?

Т-12: А вы верите, что вам жаль, что вы сорвались на Салли?

К-13: Конечно, думаю, да.

Т-13: Кажется, вы не очень в этом уверены.

К-14: Чёрт, если бы вы сами сказали это столько раз, сколько я, а потом тут же развернулись и...

Т-14: Вопрос не в этом. Вопрос был в том, действительно ли вы сожалеете, что сорвались на Салли, и пока что я не вижу, чтобы вы старались это выяснить, поскольку вы слишком заняты рассказами о своей непоследовательности.

К-15: Ну, думаю... Нет, минуточку, дайте почувствовать. (Останавливается, затем продолжает изменившимся, более трезвым тоном.) Эй, знаете, я действительно об этом сожалею. В смысле, до этого момента я даже не представлял, насколько, но...

Направление к расширенному ощущению идентичности

Большинство людей действуют, исходя из в целом не исследованных представлений о своей идентичности, так что я пытаюсь привнести в сознание клиента его собственное представление о себе. Кроме того, многие из моих вмешательств направлены на то, чтобы бросить вызов существующему образу «я» и указать на более широкое осознание бытия. Приходя в терапию, большинство людей считают себя в основном тем, что находится в их сознании или «в карточке». Косвенным образом они также демонстрируют то, что знают себя как нечто большее, однако редко рассчитывают на это «большее» в работе с жизненными проблемами и не знают, как получить к этому доступ. Опираясь на крайне поверхностный внутренний анализ, люди раз за разом утверждают, что

использовали все возможности, которые у них были. Они действуют так, словно тот факт, что им ничего спонтанно не приходит на ум, показывает, что в данных обстоятельствах невозможно ничего придумать. Большинство людей имеют совсем немного навыков, которые они видели бы как доступные и помогающие подключиться к скрытым возможностям, создать новые подходы или понимания. Клиенты действительно часто приходят в терапию с убеждением, что им должен помочь кто-то другой, поскольку они исчерпали всё, что могли задействовать в самих себе. Это ещё более поразительно, если учесть, что часто клиенты, начинающие такую терапию, как я здесь описываю, являются людьми, демонстрирующими во внешнем мире творчество и эффективность. (См. описания такой терапии в [Bugental, 1976].)

Моя цель — посредством повторяющихся и разнообразных вмешательств предложить, указать, научить и призвать клиентов искать, находить и исследовать «большее» внутри себя самих. Это суть значительной части моей работы. Всеми доступными мне средствами (среди которых явная вербализация является одним из наименее важных) я демонстрирую, что клиенты упускают, игнорируют или обесценивают свои возможности, которые кажутся мне очень важными. Одна из форм такой коммуникации — мой отказ принимать их утверждения о том, что они достигли предела:

К-16: Будь я проклят, но я не могу понять, почему продолжаю так срываться. Видит бог, я не люблю этого делать. Я очень много об этом думал, но так ничего и не нашёл.

Т-16: Сложно представить, что вы вообще ничего не нашли.

К-17: Ничего. Полный ноль.

Т-17: Почему бы вам не попробовать прямо сейчас? Поразмышляйте об этом вслух, и посмотрим, что получится.

Разумеется, на деле такие клиенты вскоре обнаруживают, что разными способами подрывают собственный внутренний поиск, и, прекратив мешать самим себе, доходят до корней своих вспышек гнева.

Демонстрация более обширной идентичности

В терапии спонтанно происходят различные события, демонстрирующие, что в клиенте скрыто «большее». Например, клиенты ведут успешное внутреннее исследование, обретая такие прозрения, к которым никогда сознательно не стремились и на которые я, совершенно очевидно, не мог бы им указать. Бен начал свой поиск с озабоченности своим опозданием на сессию, но в итоге пришёл к гневу на свою мать, который он прежде не осознавал. Пенни прошла путь от грусти о том, что оставила мужа, до сильной тревоги из-за отказа от средств, поддерживавших её ощущение идентичности. Подобные примеры дают мне мощную возможность подчеркнуть, что в клиенте всегда скрыто намного больше.

Также я обращаю внимание клиентов на то, что сновидения и фантазии наяву являются выражениями более обширного сознания. Очень многие люди привыкли отмахиваться от них как от чего-то нереалистического, непрактичного и пустого, упуская их явную важность для нашей более истинной и обширной природы. Сновидения и фантазии — это способы выйти за пределы повседневности, найти путь к творчеству и обнаружить в наших жизнях обильные ресурсы.

Использование примера терапевта

Когда я не пытаюсь работать с содержанием речи моего клиента, но ограничиваю своё внимание процессом поиска, я на своём примере показываю более обширную идентичность человеческих существ. Сосредоточиваясь на поиске, а не на том, что он обнаруживает, я демонстрирую, что клиент занимает уникальное положение в работе с жизненными заботами (и что моя роль в конечном счёте вторична). Я при каждой возможности подчёркиваю, как клиент привёл нас к материалам, на которые я бы и не подумал указать, однако явно освещающим заботы клиента. Делая это, я часто обнаруживаю, что испытываю такие эмоциональные отклики, как наслаждение, слёзы радости и удивление, и позволяю им проявляться.

Возможно, это самое важное, что я могу сказать в данном отношении. Я ощущаю смирение и уважение перед раскрытием истинной природы человеческих существ. В свете глубин и богатств, постоянно

раскрывающихся передо мной, но скрытых от меня, мы живём очень поверхностно. Я желаю себе и тем, с кем я столь многое разделяю, чаще переживать соприкосновение со своей истинной природой, жить в соответствии с ней и полностью в ней.

Присутствие, забота и моделирование

Одну из важнейших вещей, которые я могу сделать для клиента, сложно описать такими словами, которые передавали бы её полную значимость. Три термина — «присутствие», «забота» и «моделирование» — так же хороши, как и любые другие, однако дают лишь намёк на происходящее. Я уже описал то, насколько большой необходимостью для меня является искренняя заинтересованность в сложностях клиента, чтобы эффективно предоставить ему ту помощь, которой мы оба хотим. Это не просто «любезность» или что-то полезное для наших отношений. Заинтересованность абсолютно необходима, если я хочу настроиться на то, что скрыто, глубоко субъективно и только зарождается в моём клиенте. Путь к этому — искреннее присутствие и забота о проявлении моего клиента. Когда я пребываю с клиентом подобным образом, я моделирую для него такой способ рассмотрения переживаний и жизни, который, можно надеяться, он со временем сможет разделить. Не один клиент говорил мне: «Я так отчётливо ощущал вашу заботу, что решил: возможно, я тоже могу заботиться о себе».

Такая точка зрения в чём-то расходится с идеалом клинической отрешённости, традиционно распространённой в науках об исцелении. Возможно, это просто очередное отличие данного подхода от обычных медицинских моделей. Однако мне кажется, что это нечто большее. Мне кажется, что традиционная модель, являющаяся неотъемлемой частью всего отношения отчуждения от субъективной жизни, неоднократно упомянутого на этих страницах, родилась из недоверия к эмоциям и отношениям. Наша культура давно предчувствовала огромные, но малоисследованные ресурсы человеческого духа и реагировала на это предчувствие тревогой и отрицанием. Подобно человеку, получившему в наследство огромный дом, но занимающему в нём лишь несколько комнат, считая, что в остальной его части, которая теперь заперта на замок, обитают привидения, мы ограничили себя, руководствуясь предрассудками. Я верю, что человеческим эмоциям можно доверять и что забота сама по себе оказывает исцеляющее воздействие.

Потребности клиента / потребности терапевта

То, о чём я говорю, легко неправильно трактовать как защиту смешивания моих собственных потребностей с потребностями клиента, но именно это я не имею в виду. Я забочусь о моих клиентах, об их переживаниях, боли, фрустрации и утрате жизни в саморазрушительных паттернах. Меня волнует, что они страдают. Но я не страдаю от того, что они страдают. Мне не нужно прекращать их страдания, чтобы я мог перестать эмпатически страдать за них, поскольку я не испытываю боли от их боли. Я забочусь о них и об их жизни, однако мне не нужно оправдывать собственную жизнь тем, что они заявляют права на свою жизнь. Я радуюсь с ними, когда они обретают способность к внутреннему поиску, когда побеждают старых демонов, которых давно носили с собой, когда живут более полной жизнью и когда обнаруживают, что способны делать это самостоятельно и больше не нуждаются во мне, однако заботятся обо мне так же, как я забочусь о них. И всё же моё довольство собой, своей работой и своей жизнью не обусловлено тем, чтобы они непременно делали что-то из перечисленного. Другой способ выразить этот взгляд и отношение выражается в том, что я воспринимаю как контейнирование. Приведу пример:

К-23: Джим, я собираюсь перестать приходить сюда! То есть от терапии мне только хуже. Если я не прекращу терапию, я сломаю себе жизнь. Дик (муж) в ярости, и то, как я недавно повела себя в офисе... в общем, они не будут мириться с подобным.

Т-23: Похоже, сейчас вы действительно повсюду создаёте для себя проблемы.

К-24: Это точно! И мне кажется, что я не могу остановиться. Я просто слетаю с катушек по малейшему поводу.

Т-24: Ага.

К-25: В общем, вы же видите, что мне придётся перестать приходить? Ведь вы согласны?

T-25: Прекращение терапии решит все проблемы — это то, что вы пытаетесь мне сказать?

K-26: Нет, пожалуй, нет. Но что же мне делать?

Так мы продвигаемся вперёд. Подобным образом многие угрозы клиентов предпринять какой-то радикальный шаг — убить себя, причинить вред другому, уйти из брака — следует слушать пронизательным ухом. Такие вспышки нельзя игнорировать, какими бы преувеличенными они ни казались. В то же время существует необходимость дать клиенту пространство говорить всё, что должно быть сказано, не бросаясь принимать решительные меры. Это обеспечивает такое контейнирование, которое позволит сделать возможным облегчение эмоционального давления без необходимости предпринимать действия, которые могут причинить долгосрочный вред, или вероятности того, что они будут предприняты. Лишь такое заботливое присутствие может сделать возможным достаточно надёжную оценку степени риска, связанного с отсутствием превентивных действий в отношении подобных вспышек.

Изменение отношений и их отпускание

Хотя между моими отношениями с разными клиентами существуют огромные отличия, в целом я склонен быть более сдержанным в проявлениях своей личности на ранних стадиях и двигаться к большему самораскрытию на поздних этапах терапии. Я чувствую, что моё слишком раннее и выраженное самораскрытие как личности усиливает сложности клиента в принятии внутренней направленности внимания, которая действительно важна. Иногда бывает наоборот, и в таких случаях клиенту нужно в какой-то степени узнать меня и обо мне, прежде чем он сможет отпустить направленное на меня внимание и погрузиться внутрь. Такие клиенты часто росли с сильными и наказывающими родителями, которые вели себя непредсказуемо, так что им приходилось постоянно их опасаться. Знакомство со мной способствует тому, что они достаточно отличают меня от своих родителей, чтобы немного ослабить свою привычную бдительность.

Со временем клиенты становятся способны воспринимать мои более непосредственные и эмоциональные реакции на их работу, и я время от времени открыто выражаю то, насколько ценю смелость и решимость клиента, или своё удовольствие от наблюдения прорывов сквозь стены упорного сопротивления, а также разделяю их радость от обнаружения более обширной идентичности. Из-за того что удерживать фокус исключительно на внутреннем исследовании клиента по мере движения вперёд не всегда полезно — поскольку мы уже сблизились за проведённое вместе время и поскольку клиенты часто работают с проблемами, с которыми я знаком в собственной жизни, — поздние стадии работы часто включают гораздо больше прямого и косвенного обмена мыслями и чувствами. К этому моменту я иногда рассказываю о событиях из собственной жизни, которые похожи на события в жизни клиента или противопоставляются им.

Наконец приходит время отпустить. Вместе мы взрастили хорошие рабочие отношения — теперь пора их оставить. Это не так просто, но и не трагично. Мы знаем, что теперь будем видеться намного реже, однако поддерживаем тёплую заботу о том, что между нами было, и о том, куда мы пойдём дальше как люди. Иногда мы поддерживаем контакт, однако этот контакт неизбежно оказывается не таким лёгким и привычным, как известный нам в процессе нашей рутинной работы. Иногда мы обнаруживаем, что хотим проработать эту новую неловкость и развить свежие отношения, а иногда обстоятельства нашей жизни, места и времени подразумевают, что мы будем видеться редко или не будем видеться вообще.

В окончании должна быть та же искренность, к которой мы всё время стремились. Если мы честны ижимаем друг другу руки, признавая то, где мы были и чего достигли, и приветствуя предстоящую неизвестность, это может обогащать и освобождать.

Рассказ клиента о заботе терапевта

Следующее описание приводится без изменений. Оно отражает важность переживания заботы терапевта для человека, ненавидящего себя. С моей точки зрения, подобную заботу невозможно сыграть — она должна возникнуть естественным образом и слишком важна, чтобы рисковать, неискренне изображая её.

Я ему понравился. Уф-ф-ф... Почему сейчас так сложно это сказать или даже написать? Это ведь такое очевидное утверждение. Банальность. Такое неважное по сравнению... По сравнению с чем, чёрт возьми? Я явно пытаюсь избавиться от этой мысли. Это даёт зацепку. «Побудь с этим». Ладно, побуду, хотя это непросто... Я ему понравился. Я знал это тогда и знаю сейчас. Нет, это не совсем верно. Сначала, когда я впервые встретился с Джимом, я этого не знал. Вообще-то я был вполне уверен, что не понравлюсь ему, что когда я раскрою себя, он не только не проявит ко мне симпатии, но и сочтёт меня отвратительным типом. Так же, как я делал это сам. Мрачный, трусливый, зажатый, скучный, лицемерный, обманывающий самого себя урод. Я видел себя именно так. Я знал, что это безнадежно. Как только он всё поймёт, как только я достаточно раскроюсь, он тоже начнёт так считать. Это лишь вопрос времени. Я продолжал ждать. Каждый раз, раскрывая какую-то особенно нелестную часть, я чувствовал: «О боже, это конец! На этот раз я зашёл слишком далеко...». Я знал, что узнаю, если это случится, — я наблюдал это в других людях годами. Я ждал. Ничего. Тут какая-то ошибка? Он что, не слушает? Словно в ответ на вызов, я рассказывал ему ещё больше: я бросал к его ногам ещё больше психических отходов. По-прежнему ничего. Он становился лишь ближе. «Что здесь происходит?» — думал я. Это какой-то розыгрыш? Он либо очень талантливо скрывает свои настоящие чувства ко мне, либо... Я отступаю, избегая простых слов, которые так сложно произнести. Вот что для меня было важно: нравлюсь ли я ему? ценит ли он меня? хочет ли он... (уф-ф-ф...) быть моим другом? Я снова это чувствую. Чёрт возьми! Что в этом такого важного?! Я здесь не для того, чтобы нравиться! Этот человек — психолог, доктор философии, которому я плачу за решение моих проблем, за то, чтобы разобраться, понять, почему в моей жизни такой хаос, почему... Мне плевать, как он ко мне относится! Безумие какое-то! Нравлюсь я ему или нет — один чёрт! Он может взять свои чувства ко мне и засунуть их прямо себе в...

Посмотрим правде в глаза. Чувства Джима ко мне были и остаются самой важной частью нашей совместной работы. Возможно даже, единственно важной.

Я ему понравился.

8. ХОТЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКИ ЗАВЕРШАЮТ ПУТЬ, ПУТЕШЕСТВИЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Основные результаты экзистенциально-гуманистической терапии

Наконец наступает день, когда путешественники прибывают в пункт назначения. Путешествие привело их сюда, но это лишь переход к новому этапу жизни. Прибытие в пункт назначения — двойственный момент. Здесь и радость достижения, и грусть окончания; признание того, что пункт назначения не гарантирует новую жизнь (как втайне надеялся клиент), и осознание доступности новых возможностей — если только клиент решит ими воспользоваться. Улицы и площади нового города не такие, как в землях, из которых прибыли путешественники, однако они похожи, и это одновременно успокаивает и разочаровывает. Фоном всего этого остаётся осознание того, что путешествие по-прежнему зовёт — дорога ждёт.

Утверждение о том, что работа интенсивной терапии никогда не заканчивается, уже стало банальностью. Человеческий рост — это измерение, не имеющее границ. Окончание терапии всегда условно. Объективные достижения не диктуют время завершения партнёрства между терапевтом и клиентом. Каждый из них ведёт субъективные вычисления, сопоставляя вероятные приобретения и их возможную цену. На следующих страницах я опишу некоторые типичные результаты экзистенциально-гуманистической терапии, в которой была проведена хорошая работа и которая достигла высших уровней шкалы, приведённой мной в главе 1. Маловероятно, что какой-то клиент получит все эти результаты или воплотит их именно в той форме, которую я описываю. Каждое путешествие уникально, а обретаемые в нём дары индивидуальны.

Первичность субъективного

Если клиент и терапевт совершили хорошее совместное путешествие, то есть путешествие, в котором были борьба, разочарования, откаты назад и конфликты, а также решимость, глубокая теплота, проникновение в новые восприятия и подготовка к расставанию, каждый из них входит в новое

психологическое пространство. Конечно, терапевт уже бывал на этом континенте, однако он или она редко возвращается в одно и то же место на этой новой земле. В то же время клиент часто осознаёт, что сфера субъективного знакома ему с древних времён, хотя прежде он никогда не достигал её с такой ясностью. Сущность этой архетипической родины, на которую прибыли партнёры по психотерапии, в осознании субъективного суверенитета каждого человеческого существа. Да, это громкие слова, и значительная часть того, что мы обнаруживаем в конце терапии, оказывается настолько обыденным и непримечательным, насколько таковыми могут быть оплата счетов, работа, визиты к друзьям и прополка грядок. Однако если мы достаточно осознанны, достаточно смелы и действительно желаем этого, существует возможность большего, которую мы ощущаем. Эта грандиозная возможность не умаляет повседневности, так же как обыденность не отрицает потенциала, о котором знает наша интуиция [Bugental, 1967c].

Открытие силы присутствия

Присутствие, пребывание здесь, центрированность, непосредственность — все эти термины указывают на фундаментальную реальность. Я жив только в это мгновение. Всё остальное в определённой степени умозрительно. Только сейчас — сейчас — я могу изменить свою жизнь. Клиент, переживающий этот могущественный факт, осознаёт, что его важность выходит за пределы кабинета психотерапевта. Роджер Уолш [Walsh, 1976], учёный и психотерапевт, описывает свой опыт такой терапии в пронизательном рассказе, фрагменты которого я буду неоднократно цитировать в этой главе. Он говорит о важности присутствия:

Ещё одним потрясающим открытием была важность «здесь и сейчас». Я начал осознавать, что моё сознание обычно разделено, так что одна его часть сосредоточена на внутренних и внешних стимулах данного момента, а вторая — фантазирует о событиях прошлого или будущего. Это, по сути, поддерживает расщеплённость сознания. Кроме того, внутренний диалог — непрекращающиеся повторяющиеся утверждения, которые осуждают, наказывают и т. д., — имеет место внутри фантазийного компонента сознания, и в той степени, в которой мы можем отбросить его, мы можем поддерживать однонаправленность и быть здесь и сейчас. Я даже дошёл до такой точки, когда задавался вопросом, возможна ли вообще психологическая боль, если мы полностью пребываем здесь и сейчас, ведь психическая боль происходит из сравнения того, что есть, с тем, что было или могло бы быть. [Р. 107]

Большинство из нас действительно присутствуют в настоящем мгновении, но редко

Эти слова подчёркивают выдающийся и очень значимый факт. Наше обычное состояние иногда сравнивают с сомнамбулизмом, тогда как подлинная пробуждённость — это достигаемое лишь временами состояние, в котором мы находимся в месте силы и из которого можем по-настоящему управлять своей жизнью. По-настоящему и полностью переживать свою жизнь и свои заботы в настоящем времени, здесь и сейчас, в активном залоге или от первого лица — значит способствовать эволюции этих забот. Никакое другое положение не имеет силы. Лишь те, кто приходит к этому осознанию через работу в направлении полного присутствия, по-настоящему ценят ту фундаментальную истину, которая здесь доступна.

Поиск / внутреннее видение

Многие люди, приходящие в терапию, не привыкли уделять серьёзное и непрерывное внимание своей субъективности. Они обращают внимание на свои внутренние процессы лишь тогда, когда к такому осознанию их толкает эмоциональная боль или другое страдание. Но даже тогда многие ищут простого ослабления этого отвлечения, чтобы иметь возможность вернуться в реальный мир объективных забот. Однако скрытая значимость мирских забот в том, что мир объективного раскрывается и обретает смысл лишь через действие субъективного [Bugental, 1976; Gendlin, 1962]. Настойчивое требование терапии обращать внимание на субъективную жизнь — это начало всесторонних изменений. Один из результатов этого процесса в том, что клиент может начать переживать центр жизни как внутренний, а не находящийся где-то снаружи. Это глубокая перемена. Внутреннее чувствование

Значительный результат изменения центра жизни — это открытие и усиливающееся ощущение ценности внутреннего чувствования. Это охватывающее весь организм осознание собственного уникального видения — того, что поступающий снаружи опыт является родственным для собственного существа, и того, что стремится, хочет и намеревается воплотить клиент. Это чувствование является выражением всего существа клиента и основой внутренней устойчивости и ориентации на жизнь (см. [Bugental, 1976, ch. 1]).

Многие люди в самом начале жизни учатся пренебрегать этим внутренним чувствованием (Маслоу в [Maslow, 1967] называет его голосами импульсов). Обычно после этого людям становится сложно принимать важные для жизни решения, совершать действия, приносящие подлинное удовлетворение, а также разрабатывать такие планы, которые они могут последовательно воплотить. Внутреннее чувствование делает возможным различение потенциальных переживаний, выборочность восприятия, непрерывность выбранной деятельности и постоянное направление собственных активностей. Это не какая-то мистическая, экстрасенсорная сила — это полнота осознания, действующая на основании нашего подлинного присутствия в собственной жизни.

Процесс поиска, который мы поставили в центр своей терапевтической концепции, — это направленное использование внутреннего чувствования. Если терапия помогает человеку прийти к использованию этого навыка поиска, у него появляется устойчивый доступ к внутреннему осознанию и благодаря этому — возможность продолжать обогащать свою жизнь даже после прекращения терапии.

Рассказ клиента

Уолш [Walsh, 1976, 100–101] пишет:

Одним из самых удивительных открытий было постепенно снисходившее осознание присутствия — прежде не осознаваемого, постоянно меняющегося потока внутренних переживаний. Разнообразная, богатая, внушающая священный трепет гераклитова природа этой внутренней вселенной поражала и продолжает меня поражать. Это вечно присутствующая, подлинная внутренняя вселенная, о существовании которой я не подозревал прежде. Через пару месяцев я начал яснее воспринимать постоянные приливы и отливы визуальных образов. Одним из самых увлекательных в серии увлекательных воспоминаний было внезапное осознание того, что эти образы изящно символизируют то, что я переживаю в каждый момент. Это была прежде не известная мне золотая жила информации о себе и смысле своего опыта.

Высвобождение скрытого потенциала

Быть по-настоящему центрированным в собственной субъективности с полным присутствием значит обнаружить в удобном доступе много того, что обычно остаётся недоступным. Становится доступным такое содержимое ума, которое обычно считается бессознательным: обычно вытесняемые и представленные лишь символически воспоминания, импульсы и фантазии. Процесс поиска показал, что у нас обычно больше контроля и выбора тогда, когда наше сознание открыто и мы знаем, что допущение в осознание импульсов нежелательных действий необязательно ведёт к этим действиям. Очевидно, что человек с таким внутренним климатом имеет более широкую основу для принятия решений, мобилизации энергии и перехода от решений к эффективным действиям. Уолш говорит о «неизменно искажающей реальность природе „внутреннего диалога“ и ловушке веры в то, что этот диалог... представляет реальность».

Большинство из нас тратят очень много сил на борьбу с фантомным существованием, состоящим из самокритики, сравнений с другими, опасений и ожиданий, связанных с будущим, безжалостных и нереалистических требований самосовершенствования, оправданий неудач и других подобных высасывающих жизнь мыслей и чувств. Когда это разрушительное и предательское внутреннее разглагольствование ослабевает, появляется энергия и жизненная сила. Уолш сообщает, что «одним из неожиданных, но очень ценных изменений было повышение энергии (и) начало уменьшения потребности во сне». По сути, это эквивалентно увеличению продолжительности жизни. Подобный результат возникает, когда мы обретаем свежее переживание времени.

Изменение ощущения времени

Обычные способы восприятия времени наделяют часы способностью указывать «реальное» время, подозревая субъективное время в искажении. Подобным образом в конвенциональном представлении время видится как летящее, когда человек наслаждается жизнью, и медленно ползущее, когда он испытывает скуку или боль. Однако те, кто находит свой путь к большей центрированности жизни, включая Уолша, сообщают о чём-то совсем другом:

Одним из первых эффектов было растягивание времени. Прежде я шёл по жизни, пытаюсь отвлечься сразу после любого завершённого действия. Однако опыт рефлексии в терапии привёл к схожему изменению осознания вне терапевтической ситуации, и вскоре я обнаружил, что исследую свои переживания более пристально. Субъективным эффектом этого стало значительное увеличение количества субъективных переживаний, так что у меня возникло ощущение двойного или тройного расширения своей жизни, и теперь мне казалось, будто каждый день происходит в два раза больше событий, — очень приятный опыт. [Walsh, 1976, 100]

Время не является фиксированным, неизменным или независимым от человека, и физики также подтверждают это. За короткое по меркам часов время клиенты достигают очень многого. Они способны уложить переживание, обычно занимающее часы, в минуты. Подобным образом ситуация большого наслаждения или удовлетворения может переживаться как растягивающаяся на много часов, хотя часы показывают, что объективного времени прошло совсем немного. С другой стороны, клиенты сообщают, что при столкновении с необходимой, но неприятной ситуацией, например с хирургической процедурой в кабинете зубного врача, им кажется, что она заняла всего несколько минут, тогда как часы показывают, что прошло больше часа.

Заключение. Субъективный суверенитет

Мой собственный опыт и опыт тех, кого я сопровождаю, убедил меня в том, что значительная часть страданий, переживаемых многими людьми, в немалой степени обусловлена жизнью в изгнании с нашей родины — из внутреннего мира субъективного опыта. Посредством психотерапии мы можем преодолеть социальные условности, научившие нас с недоверием относиться к жизни, исходящей из центра, и испытывать вину за неё, за то, что мы делаем внутреннюю целостность высшим приоритетом, за выбор, исходящий из внутреннего чувствования наших уникальных потребностей и желаний. Когда мы достигаем такого освобождения, весь наш опыт жизни может тонким образом измениться. Мы знаем свою индивидуальность, мы обнаруживаем богатство в собственном потоке осознания, мы обращаемся с проблемами и заботами с большей честностью, мы находим возможность творческого и эстетического участия в жизни.

Суть проста, фундаментальна и часто остаётся недооценённой: подлинный дом любого из нас — это внутреннее переживание. Поэтому подлинная миссия психотерапии — воздействовать на это переживание таким образом, чтобы улучшить качество жизни человека. Симптомы — это лишь поверхность. Устранение, изменение или сохранение симптома вторично по сравнению с тем, что человек, проявляющий эти симптомы, ощущает рост жизненной силы, активности и возможностей в жизни. Изменения поведения — это побочный продукт. Сохранение, замена или изменение определённого паттерна поведения тривиально по сравнению с тем, что человек, обладающий этим паттерном, обнаруживает в жизни больше достоинства, возможностей выбора и личного смысла. Наша родина внутри, и там мы независимы. До тех пор пока мы заново и по-своему для каждого из нас как для личности не откроем этот древний факт, мы будем обречены скитаться в поисках утешения там, где его невозможно найти: во внешнем мире.

Изменения переживания жизни

Изменения ожиданий от жизни

Большинство из нас носят с моделью жизни, собранной без особых размышлений и выглядящей примерно так. В детстве наша основная задача — узнать достаточно, чтобы быть взрослыми. К двадцати годам мы должны быть готовы к встрече с большинством жизненных ситуаций, хотя, возможно, нам придётся дополнительно чему-то научиться, например в связи с работой или детьми.

Взрослая жизнь посвящена проживанию разумной программы, которую может разработать зрелый и психически нормальный человек. При возникновении необычных стрессов может понадобиться особая помощь, например психотерапия. Разумеется, такие плохие чувства, как страх, тревога, боль, гнев и т. д., — это сигналы того, что что-то не так, поскольку у нормальных людей таких чувств нет, а если они и возникают, то лишь изредка и в мягкой форме.

Эта модель почти полностью ошибочна и ужасно разрушительна. Большинство из нас это знает, однако слишком многие из нас по-прежнему позволяют ей работать во тьме наших неисследованных предположений и намерений относительно собственной жизни. Эффективная психотерапия проливает свет на эти тёмные углы, тем самым освобождая жизнь, которая теперь может наполниться энергией и стать подлинной.

Возвращение своего эмоционального наследия

В такой искажённой модели отношение к эмоциям двояко. Конечно, более приятные чувства в основном приветствуются, хотя многие люди даже к ним относятся с подозрением. Многие вроде бы мудрые люди сокрушались о влиянии эмоций на дела человека. Однако эмоции — необходимое вещество, скрепляющее полноценную человеческую жизнь, наполненную смыслом.

Нам легко признать значение эмоций как сигналов, привлекающих наше внимание к тому, что идёт не так, или заверяющих нас, что всё хорошо. Мы по привычке признаём, что эмоции придают цвет и текстуру жизни, а аналогии с солнечным светом и тенями стали общим местом. Психотерапия поддерживает эту распространённую мудрость, но указывает на что-то большее.

Эмоции — это часть текстуры человеческих отношений. То, что мы делаем и переживаем, важно как для нас самих, так и для тех, с кем мы взаимодействуем. Ткань человеческих взаимосвязей такова, что наши идентичности не заканчиваются нашими индивидуальными кожаными мешками, но расширяются в пространстве нашей заботы. Забота — это общая форма разнообразных переживаний, являющихся нашими чувствами. Безэмоциональный человек ограничен самим выбором, отрицающим аффективное измерение бытия.

Пытаясь избежать нежеланных эмоций, мы одновременно страдаем от затухания желанных эмоций. Эмоции — это не упаковки сухих завтраков, расставленные на полке, они не являются отдельными и независимыми. Эмоциональность — это единое измерение бытия; подавление одного из аспектов дорого обходится всему целому. Подавленная эмоциональность означает подавленную, усохшую жизнь. Быть живым значит знать радости и печали, гордость и вину, надежду и страх. Слишком часто при появлении таких чувств мы испытываем стыд и смятение, позволяя ложным моделям убедить нас в том, что они указывают на что-то неправильное в нашей природе. Психотерапия разоблачает эту иллюзию и облегчает вторичное страдание. Она помогает нам обрести более обширную возможность заботы, глубины и эмоциональности.

Психотерапия также учит нас, что эмоциональный эпизод — это отдельный случай, а не устойчивое состояние, и для многих клиентов это облегчает ненужные страдания. Клиенты часто чувствуют, что если они, к примеру, отпустят свой гнев или горе, то никогда не восстановят своего видения. Однако имеет место обратное. При адекватном высвобождении сдерживаемых чувств происходит естественная эволюция эмоций. Человек, боящийся быть захваченным эмоциями, блокирует эту эволюцию, тем самым поддаваясь эмоции страха.

Изменение жизненных намерений

Когда боль страдания ослабевает и возникает ощущение стабилизации в новом состоянии жизни, клиент начинает ставить под вопрос прежде не исследованные цели и планы. Для очень многих людей терапия оказывается первой настоящей и продолжительной возможностью задать себе вопрос: «Что я действительно хочу сделать с тем фактом, что я жив?». Такая постановка вопроса бывает взрывоопасной. Клиент может обнаружить, что слепо следует чужим ожиданиям, вместо того чтобы следовать своему выбору. Он может быть шокирован открытием того, что паттерны родителей, часто включая даже те, которые сознательно отвергаются, определяют то, как он использует время, деньги, отношения, эмоции и саму жизнь.

Устаревшие намерения, обнаруженные в свете текущего присутствия, быстро увядают, и им на смену могут прийти актуальные жизненные цели, больше отражающие то, кем в действительности является клиент. Вместо того чтобы неосознанно проживать детский сценарий, позаимствованный у родителей и других людей, клиент может взять ответственность за своё бытие и обнаружить, что ему наконец стала доступной возможность актуализации своего потенциала.

Изменение скорости жизни

Часто в результате терапии клиент обнаруживает: его отчуждение от самого себя привело к тому, что его жизнь стала похожей на жизнь заключённого, за которым следит подозрительный и безжалостный охранник. Человек, расколотый на части — босс-тиран и ненадёжный работник, — постоянно стремится сделать больше, сделать лучше и доказать своё соответствие невероятно высокому стандарту. Уолш [Walsh, 1976, 102] описывает этот паттерн.

Прежде я верил, что должен постоянно следить за собой, оценивать и безжалостно подгонять себя, если хочу мотивировать себя к достижению желанной цели. Как часто и точно отмечал мой терапевт, моё состояние было «отношениями „господин — раб“, в которых нужно постоянно быть бдительным и следить за самим собой». Контрпродуктивная природа такого состояния дел в конце концов стала очевидной, и я начал осознавать, что жестокое осуждение, гнев на себя и разочарование в себе лишь питают ту негативность, о которой я позже сожалел.

Многие люди творческих профессий и просто творческие люди делятся опасением о том, что станут бездейственными и не смогут творить, если не будут толкать себя вперёд. Однако когда они осознают противоречие в попытках заставить себя делать то, что они и так хотят делать, имеет место значительное уменьшение напряжения и часто усиление такой продуктивности, которая обладает личной ценностью для человека.

Ослабление стремления к достижениям

Восточные дисциплины научили многих из нас, западных людей, с недоверием смотреть на сильный акцент нашей культуры на стремление к достижениям, состоятельность и продуктивность. Мы всё больше осознаём, что такое настроение уничтожает значительную часть богатства и смысла нашей жизни. Тем не менее мы упорно стараемся себя освободить, и довольно многие попались на удочку парадокса усиленного старания не слишком стараться. Уолш описывает то, как этот парадокс может быть разрешён, если человек остаётся центрированным и поддерживает осознание.

Постепенно до меня начало доходить, что, возможно, мне не обязательно чувствовать себя настолько «активным» и «деятельным», когда я иду к какой-то цели. Кроме того, я обнаружил, что с внутренними эмоциональными проблемами не обязательно работать и не обязательно их прорабатывать; по крайней мере иногда я могу просто свидетельствовать их и наблюдать их эволюцию и разрешение. Это ощущение усилилось до такой степени, что теперь я задаюсь вопросом: не является ли ощущение «делания» иллюзией? [Ibid., 106]

Стремление к достижению, делание, усилия и неотложные дела обычно по большей части оказываются продуктом духа «хозяин — раб». В подлинно субъективной перспективе целостности бытия нет места подобным самоманипуляциям. Эта истина стоит за распространённым в медитационных дисциплинах наставлением «отпустить». Для того чтобы постичь фундаментальное единство, следует отпустить эго.

Уменьшение притуплённости жизни

С уменьшением стремления к достижению, приходящим с большей субъективной центрированностью, непосредственно связано ослабление потребности в психологических анестетиках. Многие, но, разумеется, не все предложения индустрии развлечений, такие как телевидение, радио, кинофильмы, коммерческие спортивные зрелища, азартные игры и т. д., можно рассматривать как способы предоставления, по сути, пассивному зрителю наркотика для подавления жизненной тревоги или пустоты состояния объекта. Уолш говорит о том, что он реже «убегает в бездумные занятия (например прослушивание радио) и с большей готовностью „тусуется“ со своими переживаниями и со своим умом».

Усиление ощущения ценности опыта

Как утверждает Уолш, усиление центрированности ведёт к значительному увеличению ценности субъективного, и это сопровождается открытием бесконечного богатства, скрытого в каждом человеке, и стимулирует его.

По мере того как я проводил всё больше времени, настраиваясь на свои переживания, усиливалась чувствительность моего восприятия. Похоже, что абсолютный порог ощущения снижался, а способность к различению ощущений усиливалась. Поначалу казалось, что эта перемена относится лишь к внутренним объектам перцепции, однако постепенно стало очевидно, что она включает повышенную чувствительность к внешним стимулам... По мере усиления чувствительности к внутреннему потоку переживаний усиливалось осознаваемое мной ощущение его богатства, которое в конце концов приобрело такое психоделическое качество, которое я прежде считал достижимым лишь посредством приёма психоактивных веществ. [Ibid., 101–102]

Изменение взгляда на человеческие отношения

Вполне ожидаемо, что когда человек приходит к большей субъективной центрированности в жизни, его отношения с другими становятся более центрированными и осмысленными. Значительная часть нашего обычного общения имеет то же притупляющее качество, которое мы отметили, когда речь шла о формах развлечений. Светские разговоры часто осуждаются, и в то же время они могут оказаться гораздо более искренними, чем на первый взгляд более серьёзные и глубокие разговоры. Лёгкое общение редко притворяется чем-то бóльшим, нежели заполнение пространства, тогда как значительная часть разговоров в академической среде, бизнес-среде и других подобных ситуациях деструктивны в своей бездумной объективации человеческого опыта и примитивном предположении о том, что объективный мир — единственная по-настоящему важная сфера жизни. Атмосфера, наполненная скрытым соперничеством за власть над жизнями других, цеплянием за деньги и собственность, небрежным уродованием и убийством надежд и мечтаний, царящая в залах заседаний, в клубах преподавателей, на церковных советах и на встречах сотрудников общественных организаций, куда грязнее и сильнее отравляет жизнь человека, чем городской смог.

Возвращение домой, на родину субъективной центрированности, почти всегда означает некоторое уменьшение привязанности к привычным целям, таким как богатство, собственность, престиж, положение и слава. Некоторые люди в этот момент просто бросают всё, отвергая мир и посвящая себя внутреннему исследованию. Иногда их критикуют за то, что они не вносят прямого вклада в благополучие общества, но в их защиту можно сказать, что они также причиняют меньше вреда, чем многие из тех, кто находится в гуще событий. В конечном счёте такие люди, бросающие привычную жизнь, возможно, вносят вклад в здоровье человеческого опыта. Однако немало и таких, кто продолжает выражать свою верность человеческому роду, тонким или очевидным образом становясь агентами перемен и вместе с другими людьми или группами устремляясь к воплощению того изменения сознания, которое, согласно всё более распространённому мнению, должно произойти, если наш вид хочет выжить и реализовать то, что ему суждено [Bugental, 1967a; 1970; 1971a; 1971b]. Когда мы осознаём свой субъективный взгляд, становится очевидно, какую значительную часть своей жизни мы тратим впустую — на борьбу с демонами, которых сами же создаём, которые являются продуктами нашей отчуждённости от собственного бытия и которых можно полностью победить, если мы перестанем питать свой страх и чувство антагонизма. Этот триумф становится не результатом битвы, а результатом раскрытия осознания своей истинной природы, так что враг рассеивается в свете подлинного бытия. Грозная и неоспоримая истина состоит в том, что наши культурные институты — церковь, суды, правительство, школы и социальные организации — не справляются со своими задачами, не отвечая требованиям нашего времени. Все они в значительной степени основаны на нашем страхе и недоверии к собственной природе. Будучи отчуждёнными от самих себя, мы возводим защиты, ещё более разобщающие нас, а затем в итоге начинаем обманывать те самые институты, чтобы утвердить свою суверенную, бунтующую идентичность. Именно так клиент возводит стены, отгораживающие его от условий человеческого существования, после чего ему приходится

выставлять дополнительные линии обороны, в то время как он снова и снова пытается обрести свободу.

Ощущение трагического в жизни

С точки зрения субъективной центрированности мы видим человеческую жизнь с ощущением трагичности. Уолш пишет: «Я смог увидеть, что моя прошедшая жизнь, жизни других и некоторые нормы общества и психиатрии были узко и трагически основаны на невежестве и страхе». Этот взгляд необязательно сопряжён с ощущением тщетности и безучастности, однако с большой вероятностью ведёт к позиции непривязанности в том смысле, что мы не покупаемся на искажения, которые он обнаруживает. Видя человеческий опыт таким образом, видя те огромные усилия, которые многие люди направляют на то, чтобы быть такими, какими, по их мнению, они должны быть; видя ту огромную заботу, которая почему-то проявляется по обе стороны и в гуще безнадёжности; видя тот огромный поток надежды и преданности, который в значительной части обречён в силу своей неосознанности, — невозможно не ощутить грусть.

Это не означает, что человек, в определённой степени обретший суверенитет, ощущает готовность стать новым Мессией — напротив, обычно присутствует общее ощущение скромности в свете огромных проблем, стоящих перед человеческими существами, и поразительных достижений прошлого. Единственный особый взгляд — это осознание существования абсолютно необходимого первого шага, который почти полностью игнорируется. До тех пор пока мужчины и женщины не примут собственную природу и полностью не осознают того, что являются авторами, а не жертвами своих судеб, все их усилия обречены на провал. До тех пор пока человеческие существа не начнут доверять себе и не будут основывать свои попытки обрести лучшую долю на антагонизме собственной природе, такие попытки не принесут своим творцам ничего, кроме борьбы. Такова трагедия ситуации человека.

Расширенное ощущение идентичности

На предыдущих страницах я много раз говорил о том, что помогаю своим клиентам обрести расширенное ощущение идентичности. Что же это означает? Все люди по умолчанию живут в соответствии с в основном скрытым и неисследованным образом собственной природы. Этот образ диктует то, что может и чего не может человек, описывает то, что в окружающем мире является полезным, а что — угрожающим, и определяет то, что желательно, а чего следует избегать. Я убеждён, что большинство из нас несут в себе образы существа с ограниченными способностями, скромным потенциалом и выносливостью и обречённого скорее быть объектом действий, нежели деятелем. Расширенное ощущение идентичности, возможное для человеческих существ, подразумевает, что мы в намного большей степени способны порождать такие переживания, которых мы действительно хотим, жить в сокровищнице жизненных сил внутри нашего собственного сознания и непрерывно определять форму мира и собственной природы. Уолш рассказывает об открытии «ощущения силы, которым я действительно наслаждался после всех тех лет, что я провёл с чувством собственной неполноценности».

Я, я и ещё раз я

То, что возможно при расширении собственного ощущения идентичности, можно увидеть, если рассмотреть различия между идентичностью человека и его «я». Это отличие может казаться непонятным, если мы прежде никогда не задавались подобным вопросом. Обычно мы считаем, что эго, «я» и я-процесс — это синонимы. Однако я убеждён, что это не так. Мне кажется, что эти слова указывают на важным образом отличающиеся друг от друга аспекты бытия.

«Я» — это слово, используемое для обозначения объекта восприятия, того, что мы можем переживать (в отличие от переживаемого самим объектом). Таким образом, «я» включает физическое тело, мои привычные паттерны поведения (такие, которые может увидеть наблюдатель) и мои воспоминания о действиях, чувствах и событиях прошлого. Это «я» само по себе инертное, не сознающее и не обладает силой. «Я» является конструктом и не имеет собственной жизни.

В целом «я» значительно отличается от того, кто я есть. «Я» — это автомобиль, а не принцип

внутреннего сгорания, не процесс движения сквозь пространство и уж точно не водитель. «Я» — это качающиеся деревья и трава, но не ветер, который их качает. «Я» — это объект, а не субъект. Также объектом является эго.

Слово «эго» пересекается по смыслу со словом «я». Эго можно назвать общим элементом, выделенным из множества различных восприятий «я». Это делает его синонимичным по смыслу «я»-концепции [Raimy, 1948; Bugental, 1952], и именно в этом смысле использую его я. Эго — это выжимка переживаний прошлого в бытии человека, сознательных и бессознательных надежд и страхов в отношении собственного бытия сейчас и в будущем.

Каждый из нас конструирует эго как запись того, кем мы были, и по ошибке считает эту запись изображением того, кем мы можем быть. Без внимания к внутреннему чувству мы принимаем решения и выбираем направления действий, руководствуясь тем, что мы делали в прошлом, после чего часто обнаруживаем, что наш выбор не принёс нам удовлетворения и что мы не полностью вкладываемся в свои действия. То, что я давно люблю научную фантастику, ещё не означает, что мне понравится космическая сага, которую сегодня показывают по телевизору. Мне нужно направить внимание внутрь, чтобы узнать, каково сейчас моё истинное желание. Но кто же должен направить внимание таким образом?

«Я-процесс» — это термин, обозначающий субъект бытия, бытийность человеческой жизни.

«Я-процесс» — это средство коммуникации, название чистого субъекта, делающее его объектом и позволяющее нам говорить о нём. (В конечном счёте здесь присутствует противоречие, ведь когда мы говорим о чём-то, мы делаем это объектом обсуждения, а субъект никогда не может быть объектом.)

Я-процесс — это бытие человека, выраженное через его действия, речь и т. д.

Этот момент может сбивать с толку, однако он очень важен. Мы настолько привыкли иметь дело с объектами, что нам сложно уловить идею о чём-то чисто субъективном, и, как уже было сказано, эту идею невозможно передать словами. (Слово «передать» также указывает на ограниченность нашего языка миром объектов, в котором мы привыкли брать в свои руки вещи и идеи.) Мы не можем увидеть свой я-процесс, подобно тому как наши глаза не могут увидеть себя, поскольку я-процесс и есть процесс видения. Когда мы смотрим в зеркало, мы видим отражение своих глаз такими, какими они были микросекунду назад; стремиться к осознанию субъективности через наблюдение мыслей или действий значит наблюдать то, что мы оставили позади в прошедшем мгновении [Bugental, 1975–1976]. Ничто

Когда я начинаю осознавать, что самая подлинная моя идентичность является процессом, а не фиксированной сущностью, я оказываюсь на краю ужасающей пустоты и чудесной свободы. Будучи узанными, ничто бытия, свойство непостоянства субстанции и бесконечные возможности осознания настолько шокируют, что часто возникает ощущение головокружения, тревоги и отрицания. Привычный страх смерти и бездны — лишь одна из форм этого экзистенциального столкновения. Мы ощущаем себя потерянными в пространстве без какого бы то ни было направления и лишёнными какого бы то ни было утешения, до тех пор пока настаиваем на поиске заданной идентичности или уже фиксированной формы своего существования. Тем не менее мы чувствуем, что вынуждены снова и снова делать это.

Ладно, я вижу, что я — не это тело, не эти привычки, которые я выработал, и даже не моя профессия или семейные отношения. Я вижу, что любую часть того, что я считал своей идентичностью, можно заменить совсем другими частями. Моё тело могло бы быть женским, а не мужским; я мог бы выработать другие привычки говорить, ходить и даже думать; я мог бы выбрать другую профессиональную стезю и, конечно, жениться на другой женщине. Однако если я думаю не о том, чтобы чем-то заменить эти части, а о том, чтобы отбросить части того, кем я являюсь, без всякой замены, тогда... Тогда... Тогда мне становится страшно, и я лезу на стену своей пустоты, проливая слёзы в беспристрастной тишине.

Хотя осознание собственной пустоты пугает (см. более подробное рассмотрение этого опыта и его смысла в [Friedman, 1967; Hammer, 1971; Novak, 1970]), вскоре за ним следует другое осознание. Мы

начинаем осознавать, что мир, казавшийся прочным фундаментом нашего бытия, также сконструирован нашим осознанием. Мы с младенчества учились видеть его определённым образом, и хотя это видение немного меняется с годами, по сути, мы принимаем то, чему нас научили, и верим, что такова подлинная природа бытия. Однако это не природа бытия — это конструкт. Другие люди переживают мир иначе. Мы на Западе больше не можем так же небрежно и слепо предполагать, что другие люди просто не такие умные, меньше понимают науку и менее развиты, чем мы. Другие люди создавали свои миры другими способами, которые в равной степени уместны. Сегодня мы наконец-то отбрасываем свою ограниченность и начинаем уважать другие видения бытия. Другие [Castaneda, 1968, 1971, 1972, 1974; Deikman, 1976; Lilly, 1972; McGlashan, 1967; Ram Dass, 1974; Van Dusen, 1972] рассказывают о других видениях и о нашем растущем осознании возможностей видеть себя и свой мир иначе.

Свобода

Лишь когда мы действительно смотрим в лицо пониманию того, что наши идентичности — просто процессы и что мир — довольно произвольный конструкт нашего осознания, и начинаем интегрировать это понимание, мы начинаем двигаться к открытию и осознанию ценности вновь обретаемой свободы. Если я есть лишь процесс моего бытия, я могу и даже должен пересоздавать свою жизнь каждый миг и способен сделать её совсем не такой, какой она была в прошлом, поскольку прошлое перестаёт быть господином настоящего.

Когда я пишу эти слова, я могу остановиться и выпить чашку чая, послушать музыку на проигрывателе или продолжать писать.

Когда я пишу эти слова, я могу вдруг начать писать тарабарщину: «Дыня запущена в воздух синим графитом, глокая дротпрессы на гиферах» — или могу продолжать писать как обычно.

Когда я пишу эти слова, я могу внезапно сбросить печатную машинку со стола, встать и заявить, что писать обо всём этом — слишком большой труд, и вместо этого я буду снимать фильм; или же я могу продолжать писать.

Когда я пишу эти слова, я могу решить, что написанное мной поверхностно и недостаточно и что я должен прекратить все остальные дела и посвятить себя изучению великих мыслителей, прежде чем напишу ещё хоть строчку, или же я могу продолжать писать.

Когда я пишу эти слова, я могу отодвинуть в сторону печатную машинку, пойти к жене и дочери и объявить, что мы больше не будем жить так, как живём, — мы продадим дом, закроем свою практику, соберём все свои ресурсы и переедем в изолированное сообщество на горе, где попробуем вернуться к примитивному способу существования; или же я могу продолжать писать.

Когда я пишу эти слова, я могу подняться из-за печатной машинки, сложить несколько вещей в рюкзак и, ничего не кому не сказав, выйти в дверь, взять старую машину и уехать в неопределённом направлении, жить так, как мне заблагорассудится, не заводить отношений, потакать каждому своему импульсу, а когда страданий в жизни станет слишком много, убить себя; или же я могу просто продолжать писать.

Каждая минута — это выбор. Свобода и компромиссы. Каждая возможность чем-то привлекательна, но и имеет свою цену. Я взвешиваю их, сравнивая друг с другом, и делаю выбор. Я делаю выбор. Снова и снова...

Ощущение большей жизненной силы

Как показывают мои примеры, в каждый момент у нас есть огромный диапазон потенциальных образов себя, из которых мы можем выбирать. Сила делать подобный выбор изначально присуща нашему бытию. Мы очень часто отрицаем её, но когда открываемся осознанию, то ощущаем большую силу и преданность своему пути, даже если продолжаем делать то же, что делали прежде. Часто мы выбираем новый путь, поскольку, взвесив его, видим, что уступки, на которые нам придётся пойти, не такие уж грозные, а мы сами не такие уж хрупкие. Пробуждаясь к насущной реальности, к своему зрелому бытию, мы часто видим, что бездумно действовали так, словно нас по-прежнему сдерживают ограничения детства и зависимости. Мы также можем обнаружить, что слепо повторяли

старые способы поведения, хотя они доказали свою несостоятельность. Открытие собственной свободы во многом означает возможность отпустить те обречённые на провал паттерны, которые мы так долго поддерживали.

Однако это ощущение большей силы в собственной жизни может принести и другие плоды, не ограничивающиеся преодолением страданий прошлого. Как показывает цитата из Уолша [Walsh, 1976, 122–123], мы обнаруживаем богатство внутреннего мира, бесконечные возможности, которые он порождает, и даже такие переживания, которые всегда считали зависящими от внешних стимуляторов, например, синестезию и психоделические видения и чувства. Уолш описывает и другие силы нашего собственного существа [Ibid., 107]:

Примерно в это же время я также начал обнаруживать, что могу трансформировать эмоции и что страх, например, может превратиться в приятное возбуждение... Неудивительно, что когда это и предыдущие открытия начали «укореняться», я обнаружил, что испытываю больше радости, чем когда-либо прежде считал возможным... Ближе к концу терапии стала очевидной невероятная сила убеждений и моделей, которые могли действовать как самоисполняющиеся пророчества... Меня поразила та степень, в которой я сам и, подозреваю, все мы недооцениваем силу своих убеждений.

Ослабление уязвимости

Я уже упоминал о распространённом открытии того, что мы прилагаем большие усилия и отказываемся от желанных переживаний, чтобы оградить себя от страданий, которые при ближайшем рассмотрении в свете текущей жизни оказываются не такими значительными. Мы также приходим к осознанию того, что все мы в той или иной степени испытываем боль и что выбор направления действий, которое приведёт нас к желанному результату, полностью оправдывает некоторый дискомфорт при достижении этого результата. Хелен не решалась попросить о повышении зарплаты на работе, поскольку её начальник мог решить, что она слишком озабочена деньгами, однако, раскрыв свои чувства, она наконец осознала, что это смущение — сущий пустяк по сравнению с тем наслаждением, которое принесёт давно уместное повышение зарплаты. Пит избегал профессионального экзамена, поскольку был уверен, что не сдаст его, так как не мог всё сделать идеально, — этот стандарт удалось отодвинуть в сторону, когда он сравнил пренебрежимо малую боль «достаточно хорошего результата» с задержкой в развитии карьеры. Тоби постоянно избегал споров со своей женой, боясь боли конфликта с ней, пока не осознал, что неискренность их отношений в действительности причиняет им гораздо больше боли.

Опора на внутреннюю мудрость

Наши идентичности как субъекты являются невидимыми. В действительности мы — это процесс видения, а не то, что видимо. Мы — это процесс знания, а не то, что узнаётся. Мы — это процессы осознания, а не содержание осознания. Осознание невозможно измерить объективно. Любое описание сделало бы осознание объектом, которым оно не является. Мы можем говорить о памяти и её содержимом, поскольку память проявляется лишь через своё содержимое. То же самое касается сознания — оно проявляется лишь через то, что мы сознаём, поэтому мы можем говорить о том, насколько мы сознаём это.

Процесс поиска, находящийся в центре всего того, что я описал в предыдущих главах, — это средство привнесения материала в сознание. Это способ исследования осознания, похожий на освещение фонариком тёмного чердака, в результате чего один за другим обнаруживаются разные объекты. Очевидно, что в осознании гораздо больше возможностей, чем мы сознательно видим в тот или иной момент. Имеет ли осознание ограничения в некоем идеальном состоянии — вопрос, на который невозможно ответить. Вообще-то, возможно, этот вопрос даже не имеет смысла, поскольку осознание не является тем же измерением бытия, что и ограничения и содержимое. Как мы увидели, процесс поиска лучше всего работает тогда, когда мотивируется исключительно заботой и ожиданием открытия. Если клиент увлекается решением проблем и пытается сознательно направлять этот процесс, это лишь мешает. Чем более субъективно используется процесс поиска, тем лучше он проходит. Препятствия этому процессу делают его объектом манипуляций. Таким образом он

перестаёт быть подлинно субъективным и начинает ограничиваться объективным сознанием. Похоже, что когда процесс поиска освобождается от этого ограничения, он выражает действие более глубокой и бессознательной мудрости. Такой способ его описания почти наверняка является искажённым, поскольку он также пытается превратить субъективный процесс в объективную сущность, в резервуар мудрости. Однако смысл в том, что клиенты, научившиеся использовать процесс поиска, снова и снова обнаруживают, что думают о таких вещах, переживают такие чувства и приходят к таким открытиям, которые невозможно было предсказать сознательно до начала поиска. Брэд начал час с разговора о своих сложностях по дороге на работу. С одной стороны, он хотел разработать «программу» того, с чем мы могли бы работать, а с другой — он знал, что время лучше использовать для обнаружения его подлинных забот в настоящий момент. Пока он говорил, он обнаружил, что думает о постоянных замечаниях и обвинениях своего отца, которые тот высказывал каждый раз, когда Брэд, будучи ребёнком, пытался что-либо сделать. Объясняя это любовью и желанием помочь, отец неявно сообщал идею, что Брэду нельзя доверять самостоятельное выполнение того, что ему следует делать. Брэд осознал, что повторяет один и тот же внутренний паттерн, и внезапно с потоком боли и слёз признал, что сейчас по-прежнему повторяет его с собственным сыном. Таким был скелет его часа работы. Потребовалось много таких поворотов, которые важным образом придали исследованию завершённость и породили надежду, что внутреннее видение Брэда проникнет во многие части его жизни, такие как отношения с подчинёнными на работе, с женой и друзьями.

Итак, Уолш говорит об «усилении веры в нашу внутреннюю мудрость и руководство», а позже отмечает: «По мере того как моё доверие к этому [внутреннему] источнику знания росло, я начал понимать смысл поговорки „ответы приходят изнутри“, а также осознавать, что опыт роста заключается в признании того, что мы уже знали. Это ощущение присутствия внутренней мудрости было по-настоящему прекрасным».

Принятие нашей божественной природы

По мере углубления этих чувств и осознания возникло видение того, что я не могу называть иначе как божественной природой. Чувства и переживания не просто происходят — мы активно творим их, а затем живём в них и почти всегда теряем себя в них, забывая, кто их творец. Это величественное осознание напугало меня в терапии, и мне кажется, что я подавил и до сих пор в значительной степени продолжаю подавлять большую его часть, поскольку его следствия без преувеличения умопомрачительны. В тех редких случаях, когда я действительно смотрю им в лицо, я испытываю страх от осознания нашей невероятной силы и нашего одиночества в ней. [Walsh, 1976, 108]

Для меня «Бог» — это слово, указывающее на нашу непостижимую субъективность, на невообразимый потенциал, скрытый в каждом из нас, на устремления к большей истине и яркости жизни, нарастающие внутри нас, на наше сострадание трагедии условий человеческого существования, на нашу гордость за неуничтожимое, но постоянно подвергающееся нападкам достоинство нашего существа и за многое другое; на ощущение загадки, в которой мы живём всегда, если действительно осознанны, а также на преданность исследованию этой загадки, представляющей собой сущность человеческого бытия.

В другом контексте [Bugental, 1976, ch. 8] я уже говорил о том, что мы, человеческие существа, черпаем своё ощущение божественного из глубочайших интуитивных догадок о чём-то высшем, сокрытом в наших глубинах. Конечно, это видение родилось из моего собственного внутреннего поиска, но его также поддерживают открытия людей, с которыми я совершал путешествие к трансцендентным уровням результатов терапии / роста.

Идеализированный образ и наша божественная природа

Это наблюдение о глубокой близости человеческого и божественного следует отличать от идеализированного, но отчуждённого образа «я», о котором я несколько раз говорил на предыдущих страницах. Оба эти понятия связаны с позитивными возможностями человеческого существа, но одно из них освещает жизнь, а другое — отягощает её. Идеализированный образ оказывает разрушительное

воздействие на жизнь и уничтожает удовлетворённость, поскольку сопоставляет всё реальное с недостижимым стандартом. С другой стороны, осознание нашего божественного потенциала освещает нашу повседневную жизнь, заключая её в аспект вечного, как любил говорить Маслоу [Maslow, 1971].

Человек, который учится жить из центра, который открыт поиску осознания, который полностью осознанно принимает то, что открывается ему в этом процессе, и который всем своим существом сохраняет веру, находится в контакте с потенциалом, намного превосходящим то, что обычно нам доступно. Некоторые сообщения о кажущихся чудесными событиях (например, [Castaneda, 1974; Ram Dass, 1974]) с большой вероятностью основаны на актуализации этих возможностей.

Рассказ клиента

В завершающей части главы 6 приведён отрывок из рассказа клиента о его опыте терапии. В той части рассказа клиент описывал свой внутренний поиск и панику, которую он вызвал. Я ещё раз процитирую последние несколько предложений из того отрывка и добавлю к ним продолжение рассказа.

В данном случае я направился к дискомфорту, и он продолжал усиливаться, почти превратившись в панику. Пока я старался оставаться с ним и не убегать, перед моим сознанием начала ясно раскрываться его сущность. Мне стало очевидно, что я боюсь небытия. Я напрямую столкнулся с вопросом: «Если я отпущу ощущение себя как Джона Когсвелла, своё убеждение в том, что есть некое „я“, которое я называю собой, что останется?». Как только этот вопрос стал очевидным, у меня также возникло кристально ясное понимание того, что «Джон Когсвелл» и «я» были ментальными концепциями. Я также знал по прошлому опыту отпускания, что если останусь с этим и пройду через центр шторма — войду в него и пройду всё самое худшее, что в нём есть, то выйду в новом месте с усилившимся ощущением жизненной силы. Я много раз проходил такие циклы смерти и перерождения. Итак, опираясь на веру в то, что я буду рождён заново, я отпустил концепцию «я» и посмотрел в лицо возможности полной смерти, полного ничто. То, что случилось, стало самым глубоким на тот момент опытом всей моей жизни. Я осознал всё как чистый свет; всё — вообще всё — было чистым, сияющим, любящим светом — живой жизнью чистой любви. Тут же стало ясно, что это вездесущая живая Любовь была Богом и что всё, включая меня самого, было её частью. Был такой я, который существовал за пределами отдельной жизни концепций под названием «Джон Когсвелл». И этот я был живой Любовью, частью Бога. Более того, присутствовало непосредственное осознание того, что жизнь существует на разных уровнях вибраций. На уровне моей личной жизни вибрации были более медленными, однако над этим уровнем были всё более высокие уровни вибраций. В каком-то не до конца понятном мне смысле казалось, что каждый из этих уровней кристаллизуется в ту или иную форму или сущность. Во всём этом переживании было ощущение глубокого спокойствия и умиротворения. Когда я наконец открыл глаза, моё отношение к жизни полностью изменилось. Ощущение неловкости и отдельности исчезло. Я был не только собой — я был Джимом и всеми остальными. Слова «я» и «ты» больше не имели смысла. Не было никакого разделения. Никакой двойственности — лишь открытость. Кроме того, я осознал, что, живя этой большей жизнью, я ощущал знание жизней людей, которые были рядом со мной и которые на самом деле также были мной. Я мог напрямую жить их жизнью.

Таково видение более высокого потенциала человеческой жизни, сформулированное одним полностью психически здоровым, образованным и чрезвычайно ответственным человеком [Cogswell, 1977]. Уолш, чья цитата приводилась ранее, является признанным учёным. Они оба, я сам и другие люди видели проблески более высоких возможностей бытия. Не нужно ожидать, что все подобные проблески будут одинаковыми. Важно уважать их видение, эту мечту и позволить ей включить наши жизни в более широкое видение.

Невозможная мечта

Легко не заметить, что мечты о невозможном имеют конструктивный аспект, а также деструктивные стороны. Если мы отнесёмся к себе с ненавистью, карая и оскорбляя за то, что не достигли невозможного, реализуется деструктивный потенциал. Однако если мы используем ощущение высшей

возможности, чтобы прикоснуться к тому, что является в жизни самым глубинным, и направить своё путешествие к тому, что ценно, то мечта обогащает, утешает и вдохновляет.

Счастье — самую неуловимую соблазнительницу — невозможно завоевать прямым преследованием. Счастье возникает тогда, когда мы ощущаем, что действительная жизнь ненамного меньше того, чего мы ожидаем. При конструктивном подходе невозможная мечта — это не ожидание, а направляющее нас видение. Таким образом, наше счастье не зависит от обретения этой мечты.

Удовлетворённость — сестру счастья — напрасно ищут в накоплении собственности и признании. Удовлетворённость обретается тогда, когда мы ощущаем, что наши усилия что-то меняют в нашей жизни в связи с нашей мечтой. Удовлетворённость также не требует исполнения мечты — она лишь призывает нас использовать собственные силы в движении к этому видению. Важно понимать, что это не призыв к достижению цели. Нашим видением может быть нирвана или сатори, а нашей мечтой — непривязанность.

Мечта о том, чтобы быть Богом, — это мечта о том, чтобы быть теми, кто мы есть на самом деле. Развенчание божественного («десакрализация», как это называет Маслоу [Maslow, 1967]) зашло слишком далеко. Возможно, человеческие существа не являются центром объективной вселенной, чем бы ни была эта вселенная. Однако человеческие существа должны наконец признать, что каждый из них является центром субъективной вселенной. Мы — Бог. Презируя и пытаясь использовать себя и не доверяя себе, мы ведём свой род к уничтожению. Мы — Бог, и, ценя себя, доверяя себе и постигая себя, мы, возможно, ещё сохраним тот потенциал, который сокрыт в каждом из нас.

Слово «Бог» не так часто встречается в текстах по психотерапии. Возможно, пора это изменить. Это слово не такое, каким мы понимали его в детстве, и мы используем его в другом мире. Мы не те существа, которыми себя представляли. Мы можем стать творцами будущего. Возможности открыты во всех направлениях.

Некоторые размышления о передних рубежах развития

Практика экзистенциально-гуманистической психотерапии показывает неизменно интригующий горизонт человеческих возможностей. Я сам чаще всего осознавал, как далеко этот опыт выходит за пределы тех описаний, которые мы предлагаем, а также насколько он невообразимо обширнее, чем наиболее распространённое предположение о человеческом роде, заложенное во всех социальных институтах, включая правительство, образование и религию. Мы создаём свои лилипутские институты и пытаемся втиснуть себя в их узкие рамки. Я постараюсь проиллюстрировать то, что имею в виду здесь, несколькими небольшими зарисовками тех областей, в которых, по моему убеждению, лежит человеческий потенциал, тех областей, которые в основном не принимаются господствующим взглядом на нашу природу.

Интерсубъективная коммуникация

Я убеждён, что мы постоянно, сами того не осознавая, используем так называемую телепатию. Два близких друг другу человека — возлюбленные, родитель и ребёнок, терапевт и клиент — часто принимают как должное то, что слова, которыми они обмениваются, — лишь небольшая часть их коммуникации. Даже незнакомцы, установив раппорт, часто общаются, выходя далеко за пределы очевидного смысла своих слов. Мы обычно объясняли подобную коммуникацию, используя такие слова, как «эмпатия», «минимальные сигналы», «общие ассоциации», и т. д., и, конечно, всё это работает и помогает обмениваться смыслами и чувствами. Однако мы также должны признать, что люди могут обмениваться идеями, образами и даже определёнными словами независимо от объективных средств коммуникации.

Достигая более открытого осознания бытия, клиенты часто сообщают об усилении способности ощущать состояние своих спутников, обмениваться мыслями, предугадывать сказанное и т. д.

Становится всё более очевидно, что оболочка кожи не заключает в себя всё существо и что наше бытие становится общим, когда мы свободно позволяем ему течь совместно с другими.

Возможность осознания после физической смерти

Это деликатная тема, с обеих сторон сильно заряженная эмоциональными предрассудками. Всего

несколько лет назад размышления о возможности продолжения сознания после физической смерти считались знаком наивности или невроза. В моде — а это была именно мода — было настаивать на том, что единственным возможным финалом было полное уничтожение. Сегодня мы уже не придерживаемся этой догмы так же строго, уже не так уверены в этом — как и во многом другом. Появляется всё больше свидетельств [Kübler-Ross, 1969; Moody, 1975] того, что мы подвели итоги преждевременно. Не один клиент, сдвигаясь в сторону трансперсонального, даже без нашего обсуждения этого вопроса приходил к убеждению о продолжении осознания в той или иной форме. Разумеется, это та тема, где я не могу ничего окончательно утверждать, однако меня поражает то, как осознание сконструированной природы «я» и мира естественным образом ведёт к ощущению бытия, выходящего за пределы тела как единственного носителя осознания.

Исцеление и здоровье

Уже треть века бытует знание о том, что ментальные и эмоциональные процессы могут вызывать психосоматические заболевания. Нам постоянно повторяют, что тело подвержено воздействию психики. Однако лишь в последние пять-десять лет благоприятное влияние психологического на физическое начало признаваться вне отдельных религиозных сект. Теперь в общественном внимании стал модным целительный потенциал нашего намерения.

Наблюдая, как клиенты освобождаются от невротических препятствий и узких идентичностей, я снова и снова замечал, как тело становится инструментом, на котором человек играет музыку жизни. Иногда это грустный, диссонирующий звук внутреннего конфликта и тревоги, и тогда тело становится напряжённым, а дыхание — поверхностным. В такие моменты часто случаются простуды, непоследовательная работа мышц и ненадёжное пищеварение и выделение. Эмоциональная боль часто откликается физическим страданием, а психические судороги отражаются в зажатости позы и процессов жизнедеятельности.

Когда человек начинает освобождать свою жизнь от этих искажений, тело также выражает происходящее. Дыхание становится глубже, движения — более плавными и грациозными, а системы жизнедеятельности работают спокойнее.

Есть ещё один процесс, свидетельств которого у меня меньше, но в существовании которого я всё же в определённой степени убедился. Я уверен, что намерение человека может быть задействовано таким образом, чтобы приостановить, а в каких-то случаях даже обратить вспять патологические процессы. Мне кажется, что человек, научившийся достигать подлинной центрированности, обращаться к глубинной мудрости, которую я описал, и фокусировать озабоченность, сохраняя открытые ожидания, обладает мощным средством для борьбы с физической болезнью. Я предполагаю, что со временем мы научимся лучше способствовать этому процессу, и преклоняюсь перед теми пионерами, которые заняты непростым делом исследования этой территории (см., например, [Mischlov, 1975; Samuels and Samuels, 1975]).

9. ПУТЕШЕСТВИЕ ОКОНЧЕНО. ПРОВОДНИК ОСМЫСЛЯЕТ ПРОЙДЕННЫЙ ПУТЬ

Что значит быть терапевтом в моей собственной жизни

Путешественник и проводник расстаются, каждый идёт своей дорогой и рассказывает истории своим друзьям. Каждый был и навсегда останется для другого особенным человеком, однако время и расстояние берут своё. Постепенно воспоминания теряют яркость, и на передний план выходят другие занятия и отношения. Однако некоторое время по-прежнему отводится размышлениям и рефлексии. В этой последней главе я немного расскажу о том, что эта профессия значит для меня. Этот опыт невозможно полностью описать словами, однако я попытаюсь передать вкус той жизни терапевта, которая мне известна.

Психотерапия в самых распространённых сегодня формах в основном является новым явлением. За мою собственную жизнь — а я никоим образом не считаю себя «ископаемым» — терапия превратилась из малоизвестной практики, в основном занимающейся серьёзными нарушениями, в часть массовой культуры. Невероятно разрослась литература по этой дисциплине. В 1940-е и 1950-е годы можно было

владеть всей тематической литературой, даже не занимая ею все свои книжные полки. Теперь же за потоком книг, журналов, аудио- и видеозаписей, семинаров, лекций и многого другого просто невозможно угнаться.

Когда-то область ментальной терапии в основном была занята психоаналитиками, с одной стороны, и своего рода рациональными советами — с другой. Теперь же существует большое разнообразие терапий, и мы уже упоминали о нём. В мои ранние дни в этой области единственными, кто мог заниматься подобным лечением, были психиатры. Сегодня в той или иной степени терапию проводят психологи, социальные работники, консультанты всех мастей, священники, профессионалы в сфере образования, полупрофессионалы со значительной или незначительной подготовкой — и все остальные.

Мне придётся выразить свою озабоченность последним моментом: мне кажется, что работа с людьми, которым в жизни нужна помощь, требует очень серьёзного доверия. Я знаю, что многие виды переживаний могут быть терапевтичными, однако чувствую, что нужно провести черту, чтобы отделить то, что действительно является терапией. Разумеется, в этом деле много растая с официальным образованием и подтверждающими это документами, однако это не равноценно утверждению о том, что любой может открыть свою лавочку и стать терапевтом. Если человек, вне зависимости от своего образования, намеревается предлагать психотерапию, ему следует из уважения к человеческому достоинству постараться пройти осмысленную и полноценную подготовку. Здесь не место для моего мнения относительно учебной программы, однако копии разработанной мной программы можно получить, написав в Институт гуманистической психологии по адресу: Humanistic Psychology Institute, 325 Ninth Street, San Francisco, California, 94103.

Мой личный опыт работы психотерапевтом

Мы с женой просто пытались решить, стоит ли смотреть вечерние новости, когда зазвонил телефон. В жизни психотерапевта поздние вечерние звонки редко сулят что-то хорошее, и я снял трубку с опасением. Это была Салли. «Доктор Бьюдженталь, я только что насмерть зарезала мужа и не знаю, что мне делать». Боже! Это случилось. Мне везло, и мои клиенты редко совершали насильственные действия, но вот это случилось.

Между тем мой голос звучит спокойно и рассудительно — мне нельзя вызывать в ней панику, чтобы она не сделала чего-то ещё: «Расскажите мне об этом, Салли».

Её голос звучит спокойно, но это такое спокойствие, которое вызывает у меня недоброе предчувствие. Что скрывается под этой поверхностью? «Мы снова поссорились, как всегда. Я сказала ему, что о нём думаю, а он ответил, что его уже тошнит от моих перепадов настроения. А потом, как я уже рассказывала... О, ведь я давно с вами не виделась и не рассказывала вам об этом, не так ли?»

«Да, Салли, мы не виделись пару месяцев». Я попытался сделать так, чтобы она приходила регулярно, однако она продолжала избегать этого. Теперь я понимаю, что мне следовало настоять или сказать, что я не могу быть доступным ей, если она постоянно приходит и уходит. Боже, все эти мысли о том, как надо было поступить, и попытки защитить себя! Я напуган, и будет лучше, если я пойму это. «Салли, скажите, где вы прямо сейчас?» Я хожу по комнате и пытаюсь понять, что делать. Мне нужно поддерживать с ней контакт, я не должен позволить ей сделать что-то ещё или куда-то уйти.

«Я просто стою и смотрю на него».

«Вы уверены, что он мёртв?»

«Мертвее не бывает. — Смешок. Она теряет контроль? — Доктор Бьюдженталь, что мне делать?»

«Нужно сообщить об этом в полицию. Салли, ведь вы понимаете, что должны это сделать?»

«Пожалуй».

«Вы хотите сделать это сами или хотите, чтобы я это сделал?»

«Вы».

«Хорошо, Салли, я сделаю это, но вы должны пообещать, что останетесь там, где сейчас находитесь, и ничего не будете предпринимать до тех пор, пока я вам не позвоню или пока не приедет полиция. Обещаете?»

«Обещаю».

Итак, мы вешаем трубки, я звоню в полицию, рассказываю им то, что рассказала мне Салли, и прошу их позвонить мне, как только они будут с ней, и сообщить, нужно ли мне приехать. Я знаю, что пытаюсь уклониться от поездки туда. Я не хочу туда ехать, и она не просила меня об этом.

Через бесконечные полчаса снова раздаётся телефонный звонок. Это офицер полиции, он звонит из дома Салли. «Доктор, мы поговорили с этой дамой и её мужем...»

Всё произошедшее было галлюцинацией Салли. Никакого убийства не было, кровь не была пролита. В ту же ночь муж отвёз её в больницу, и я ничего о ней не слышал несколько месяцев. Последней новостью, которую я о ней узнал, было то, что она находилась на лечении у психиатра, выбранного для неё мужем. О дальнейшей её жизни мне неизвестно.

Работа с Салли мне не удалась — у меня не получилось сделать так, чтобы она взяла на себя обязательство пройти психотерапию. Она приходила три-четыре раза, а потом начинала пропускать сессии, говоря, что вернётся позже. Если бы я действовал по всем правилам психотерапии, мне следовало бы прекратить работу с ней и отказаться от дальнейших встреч. Однако я просто не могу сделать это с человеком, который так явно просит о помощи и одновременно так боится её. Другие клиенты, которым я даю шанс начать работу в собственном темпе, получают результаты, но у Салли это не вышло. Оглядываясь назад, я вижу так много всего, что мог бы сделать, но...

Иногда то, что говорят или делают клиенты, заставляет рассмеяться одного из нас или даёт нам возможность посмеяться вместе. Это не смех над клиентом — это смех осознания потрясающего юмора и поэзии большего «я», говорящего через клиента.

Когда я спросил Джину: «Как бы это было, если бы вы совершенно не испытывали страха?» — в ответ она выразила фундаментальную человеческую истину: «О, боже, Джим, это было бы очень страшно!». Недоверие Теда совершенно явно проявилось в оговорке: «Я точно знал, что или умру, или буду страдать от долгой, болезненной симуляции».

Бетти вспоминала, как разочаровалась в подруге: «Это просто уничтожило моё доверие к ней — совсем чуть-чуть». В другой раз она заметила: «Я ничего не слышала о стремительном росте населения, пока не родила пятерых детей!».

Пит выразил чувства, подобные чувствам Джини, когда сухо произнёс: «Мне по-прежнему некомфортно быть счастливым».

Кэрл придумала услугу, которую могли бы оценить многие из нас: «Хорошо было бы построить крикаторий, где я могла бы бегать по длинным коридорам и кричать».

Сара очень точно описала конфликт поколений, когда призналась: «Я хочу поехать в Париж. Это убьёт моих родителей, но они это переживут». Также Сара сказала: «Моя семья всегда уделяла много внимания своей одежде, тому, как все одеты. Но я одеваюсь как попало — то есть вообще-то нет, не как попало, а очень определённым образом. Я как бы антиодеваюсь».

Психотерапевты занимают места в первом ряду на захватывающем спектакле человеческой жизни. Со временем перед ними разыгрываются все эмоции, все драмы и все настроения. Однако если они придерживаются описанной в данной книге ориентации, то не могут просто оставаться свидетелями. Они снова и снова втягиваются в действие, и часто это действие входит в их предположительно личную жизнь и предъявляет к ним свои требования. Не счесть случаев, когда мои разговоры, ссоры, занятия любовью, планирование и просто спокойные вечера прерывались потребностями клиентов. Поначалу эта доступность в любое время суток казалась такой эффектной и демонстрировавшей мою важность, однако хватило всего нескольких таких прерываний, чтобы понять, что я должен сохранить какое-то время для себя, если я хочу быть по-настоящему доступным в остальное время. Теперь я явно и неявно всё меньше предлагаю клиентам звонить мне и даю себе периоды, в которые я защищён от любых вторжений.

Некоторые личные размышления

Я уже не тот человек, который более 30 лет назад начал практиковать консультирование или психотерапию в военном госпитале. Произошедшие во мне перемены вызваны не только временем,

образованием и обстоятельствами жизни, общими для большей части моего поколения. Мощной силой, оказавшей на меня влияние, было моё участие во множестве жизней. Психотерапевту лучше признать, что профессия постоянно будет заставлять его или её меняться и эволюционировать. Те грустные, скучающие от своей работы врачи, которых описал Рогоу [Rogow, 1970], наверняка носят доспехи, защищающие их от постоянных столкновений и близких контактов с человеческой жизнью. Об этой работе можно сказать многое: она увлекательная, требовательная, выматывающая, пугающая, стимулирующая, опасная, находящаяся на грани дозволенного обществом, необходимая для культуры и т. д., — но только не то, что она скучная!

Если говорить за себя как за отдельного человека, жизнь психотерапевта принесла мне хороший доход, крупницы престижа и успеха, а также ощущение принадлежности к благородному сообществу таких же профессионалов. Она толкнула меня во многие насыщенные, увлекательные и иногда пугающие отношения. Она дала мне пространство и бесконечное сырьё для творчества. Она была источником мук, боли и тревоги — иногда непосредственно в работе, однако чаще внутри меня самого или с моими близкими, поскольку прямо или косвенно работа и отношения с моими клиентами стимулировали различные столкновения. Кроме того, эта работа и отношения прямо или косвенно приносили мне и моим близким радость, приятное волнение и ощущение участия в жизненно важном опыте. В силу постоянного импульса к росту, изменениям, открытию новых возможностей и поддержанию связи с моим внутренним «я» моя жизнь несколько раз подвергалась основательному пересмотру. Я сомневаюсь, что в противном случае добровольно согласился бы на это, однако чувствую, что, удержавшись и пройдя через эти изменения, я в большей степени реализовался, и я с нетерпением и тревогой жду того, что может лежать впереди, поскольку по-прежнему чувствую в себе постоянные волны перемен.

Наконец — и в каком-то смысле это главное: быть психотерапевтом означало иметь окно, позволяющее заглянуть в человеческую душу. Смысл этого очень сложно описать. Для меня это было остро, мучительно важно. Это дало мне то, чего мне, похоже, всегда не хватало прежде: опору, на которой я мог стоять в своей жизни, фундамент для строительства видения собственной жизни, а также жизни и смерти как нашего общего наследия и общей судьбы. В глубине сердца я верю, что таким образом воплотил в своей жизни больше возможностей, чем мог бы воплотить любым другим способом. И я благодарен за это.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Allport, G. W. *Personality: A Psychological Interpretation*. New York: Holt, 1937.
- Balsam, R. M. and Balsam, A. *Becoming a Psychotherapist: A Clinical Primer*. Boston: Little, Brown, 1974.
- Bockoven, J. S. *Moral Treatment in American Psychiatry*. New York: Springer, 1963.
- Brammer, L. M. and Shostrom, E. L. *Therapeutic Psychology: Fundamentals of Actualization Counseling and Psychotherapy* (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1968.
- Bruch, H. *Learning Psychotherapy: Rationale and Ground Rules*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1974.
- Bugental, J. F. T. "A method for assessing self and not-self attitudes during the therapeutic series" // *Journal of Consulting Psychology*. 16 (1952). Pp. 435–439.
- Bugental, J. F. T. *The Search for Authenticity: An Existential-analytic Approach to Psychotherapy*. New York: Holt, Rinehart, and Winston, 1965.
- Bugental, J. F. T. "Commitment and the psychotherapist" // *Existential Psychiatry*. 6 (Whole No. 23). Pp. 285–292, 1967. (a)
- Bugental, J. F. T. "The elastic clock" // *Humanitas*. 3 (1967). Pp. 5–21. (b)
- Bugental, J. F. T. "The existential and the everyday" // *American Journal of Orthopsychiatry*. 37 (1967). Pp. 628–630. (c)
- Bugental, J. F. T. "Psychotherapy as a source of the therapist's own authenticity and inauthenticity" // *Voices* 4 (1968). Pp. 13–23.
- Bugental, J. F. T. "Changes in the inner human experience and the future" // C. S. Wallia (Ed.). *Toward Century*

- 21: Technology, Society, and Human Values. New York: Basic Books, 1970. Pp. 283–295.
- Bugental, J. F. T. “The humanistic ethic: The individual in psychotherapy as a societal change agent” // *Journal of Humanistic Psychology*. 7 (1971). Pp. 11–25. (a)
- Bugental, J. F. T. *The Human Possibility: An Essay Toward a Psychological Response to the World*. Marcopproblems. (Educational Policy Research Center, Research Memorandum EPRC 6747-16 Menlo Park, Calif.: Stanford Research Institute, 1971 (copyright, the author, 1974)). (b)
- Bugental, J. F. T. “The flight from finitude: Sadism, exhibitionism, and political madness” // *Voices*. 10 (1974). Pp. 40–46.
- Bugental, J. F. T. “Toward subjective psychology: Tribute to Charlotte Buhler” // *Interpersonal Development*. 6 (1975/76). Pp. (1), 55–66.
- Bugental, J. F. T. *The Search for Existential Identity: Patient-therapist Dialogues in Humanistic Psychotherapy*. San Francisco: Jossey-Bass, 1976. (Русскоязычное издание: Бьюдженталь Дж. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.)
- Burton, A. *Modern Humanistic Psychotherapy*. San Francisco: Jossey-Bass, 1967.
- Castaneda, C. *The Teaching of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge*. New York: Ballentine, 1968. (Русскоязычное издание: Кастанеда К. Учение Дона Хуана. София, 2014.)
- Castaneda, C. *A Separate Reality: Further Conversations with Don Juan*. New York: Touchstone, 1971. (Русскоязычное издание: Кастанеда К. Отдельная реальность. София, 2015.)
- Castaneda, C. *Journey to Ixtlan: The Lessons of Don Juan*. New York: Simon and Schuster, 1972. (Русскоязычное издание: Кастанеда К. Путешествие в Икстлан. София, 2015.)
- Castaneda, C. *Tales of Power*. New York: Simon and Schuster, 1974. (Русскоязычное издание: Кастанеда К. Сказки о силе. София, 2016.)
- Cogswell, J. F. “An experience in conflict between the self and technology” // B. Marshall (Ed.) *Experience in Being*. Belmont, Calif.: Brooks/Cole, 1971. Pp. 246–253.
- Cogswell, J. F. Personal communication. January 11, 1977.
- Colby, K. *A Primer for Psychotherapist*. New York: Ronald Press, 1951.
- Deikman, A. *Personal Freedom: On Finding Your Way to the Real World*. New York: Grossman, 1976.
- Farber, L. H. *The Ways of the Will: Essays Toward a Psychology and Psychopathology of Will*. New York: Basic Books, 1966.
- Fierman, L. B. (Ed). *Effective Psychotherapy: The Contribution of Hellmuth Kaiser*. New York: Free Press, 1965.
- Friedman, M. *To Deny Our Nothingness: Contemporary Images of Man*. New York: Delacorte, 1967.
- Fromm-Reichmann, F. *Principles of Intensive Psychotherapy*. Chicago: University of Chicago Press, 1950.
- Gendlin, E. T. *Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. Glencoe, IL: The Free Press of Glencoe, 1962.
- Hammer, M. “Quiet mind therapy” // *Voices*. 7 (1971) (1 Whole No. 23). Pp. 52–56.
- Horney, K. *Neurosis and Human Growth*. New York: Norton, 1950. (Русскоязычное издание: Хорни К. Невроз и рост личности. Академический проект, 2008.)
- Kubler-Ross, E. *On Death and Dying*. New York: Macmillan, 1969. (Русскоязычное издание: Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. Корвет, 2016.)
- Lilly, J. C. *The Center of the Cyclone: An Autobiography of Inner Space*. New York: Julian Press, 1972.
- Maslow, A. H. “Self-actualization and beyond” // J. F. T. Bugental (Ed.). *Challenges of Humanistic Psychology*. New York: McGraw-Hill, 1967.
- Maslow, A. H. *Toward a Psychology of Being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinhold, 1968. (Русскоязычное издание: Маслоу А. По направлению к психологии бытия. Эксмо-Пресс, 2002.)
- Maslow, A. H. *The Father Reaches of Human Nature*. New York, Viking, 1971. (Русскоязычное издание: Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. Альпина нон-фикшн, 2011.)
- May, R. *Love and Will*. New York: Norton, 1969. (a) (Русскоязычное издание: Мэй Р. Любовь и воля. Винтаж, 2007.)

- May, R. "William James' humanism and the problem of will" // R. B. MacLeod (Ed.). William James: Unfinished Business. Washington D. C.: American Psychological Association, 1969. Pp. 73–91. (b)
- McGlashan, A. The Savage and Beautiful Country. Boston: Houghton Mifflin, 1967.
- Mischlov, J. The Roots of Consciousness. New York: Random House, 1975. (Русскоязычное издание: Мишлав Дж. Корни сознания. Самиздат, 1983.)
- Moody, R. A., Jr. Life After Life: The Investigation of a Phenomenon—Survival of Bodily Death. Atlanta: Mockingbird, 1975. (Русскоязычное издание: Моуди Р. Жизнь после жизни: Исследование феномена «соприкосновения со смертью». София, 2009.)
- Novak, M. The Experience of Nothingness. New York: Harper and Row, 1970.
- Raimy, V. C. "Self-reference in counseling interviews" // Journal of Consulting Psychology. 12 (1948). Pp. 153–163.
- Ram Dass. The Only Dance There Is. Garden City, NY: Anchor Books, 1974.
- Reich, W. Character Analysis. New York: Orgone Institute Press, 1949. (Русскоязычное издание: Райх В. Анализ личности. Ювента, 1999.)
- Rogers, C. R. Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice. Boston: Houghton Mifflin, 1942. (Русскоязычное издание: Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. Издательство Института психотерапии, 2006.)
- Rogers, C. R. Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory. Boston: Houghton Mifflin, 1951. (Русскоязычное издание: Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия. Теория, современная практика и применение. Психотерапия, 2007.)
- Rogers, C. R. On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin, 1961. (Русскоязычное издание: Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Прогресс, 1994.)
- Rogow, A. A. The Psychiatrist. New York: G. P. Putnam's Sons, 1970.
- Samuels, M. and Samuels, N. Seeing with the Mind's Eye: History, Technique, and Uses of Visualization. New York: Random House, 1975.
- Saul, I. J. Technic and Practice of Psychoanalysis. Philadelphia: Lippincott, 1958.
- Sullivan, H. S. Conceptions of Modern Psychiatry. New York: Norton, 1947.
- Van Dusen, W. The Natural Depth in Man. New York: Harper and Row, 1972.
- Walsh, R. N. "Reflections on psychotherapy" // Journal of Transpersonal Psychology. 8 (1976). Pp. (2), 100–111.

Например, [Balsam and Balsam, 1974; Brammer and Shostrom, 1968; Bruch, 1974; Colby, 1951; Fromm-Reuchman, 1950; Rogers, 1951]. Почти все эти книги описывают терапевтические подходы, выходящие за пределы первых двух уровней консультирования, однако имеют дело и с этими уровнями.

В этом разделе, а также далее в похожих контекстах автор использует не слово *care* (забота как попечение, уход за кем-либо), а слово *concern* (забота как озабоченность чем-то, как чьё-то дело или круг вопросов («это не твоя забота»), а также как интерес, заинтересованное отношение к чему-либо). — Прим. пер.

