

Римма Павловна Ефимкина

КОСЯКИ НАЧИНАЮЩИХ ПСИХОКОНСУЛЬТАНТОВ



Римма Павловна Ефимкина

Косяки начинающих психоконсультантов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40149354

ISBN 9785449606846

Аннотация

Я обучаю студентов факультета психологии более четверти века и все это время наблюдаю одну и ту же динамику в их профессиональном становлении. Они совершают одинаковые ошибки, каждая из которых поднимает психолога на очередную ступеньку мастерства, являясь звеном в своеобразной цепи инициаций. Римма Ефимкина

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Как мы ими становимся	9
Никогда не признаюсь	9
Своя стая	12
Вряд ли кто-то способен	14
Шрамы и раны	16
Глава 2. Инициация	18
Культурный шок	18
Два диалога	20
Психотерапия делает жизнь интереснее	23
Это не мое!	24
Последний вагон	26
Теперь будет по-другому	27
Луковица Перлза	31
Инициатическая сессия	34
Тренироваться на кошках	36
Либо чувствовать, либо думать	38
Глава 3. Путь героя	41
Тварь я дрожащая или право имею?	41
Герой и лжегерой	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Косяки начинающих психоконсультантов

**Римма Павловна
Ефимкина**

© Римма Павловна Ефимкина, 2018

ISBN 978-5-4496-0684-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Всегда мечтала о книге, в которой психотерапевты не хвалились бы своими достижениями, а рассказали откровенно, как они облажались и как после этого выжили. Нельзя сказать, что таких признаний нет вообще. Иногда великие делаются косяками, вселяя в начинающих психотерапевтов надежду, что и у тех не все пропало. Так, Ирвин Ялом описывает промахи, правда, от лица лирического героя в своих то ли художественных, то ли популярно-психологических произведениях, но все равно спасибо ему за это. Милтон Эриксон с высоты своей гениальности тоже, посмеиваясь, рассказывает, как то один, то другой пациент пытались его облапошить, хотя и чаще всего безуспешно. Прекрасны автобиографические заметки Якоба Морено, явившего миру психодраму не раньше не позже, а 1 апреля, в День дурака, когда его освистали за то, за что позже канонизировали как родоначальника метода. Опять же Фрэнк Фарелли, начавший карьеру провокативного психотерапевта с расстегнутой ширинки...

На примерах этих и других известных людей вы можете убедиться сами, что за одного битого двух небитых дают. Лично я на занятиях по психоконсультированию за каждую ошибку выдаю студентам звездочку и набравшему максимальное количество ставлю на экзамене автоматом пятер-

ку. Чем больше вы накосячите, тем у вас круче будет «опыт, сын ошибок трудных». Вот почему мне показалась ценной идея собрать все психотерапевтические ошибки под одну обложку. Я на полном серьезе считаю, что такая книга нужна, и нужна, прежде всего, начинающим специалистам в области психологического консультирования. Я обучаю студентов факультета психологии второго высшего образования более четверти века и все это время наблюдаю в их профессиональном становлении одну и ту же динамику. Они совершают одинаковые ошибки, которые можно назвать цепью инициаций, каждая из которых поднимает психолога на очередную ступеньку мастерства.

Поэтому, не дожидаясь, пока кто-то напишет эту книгу, я написала ее сама как своеобразный учебник по консультированию. Отчасти в ее основу лег мой курс, который я читаю все эти годы студентам. «Читаю» – неточное слово, потому что оно используется в академическом подходе, а мой курс организован интерактивно. Я считаю, психологическому консультированию невозможно обучить теоретически. Единственный эффективный путь, мне известный, – это вылечиться самому и понять, как ты это сделал. К чему я это говорю? К тому, что книга – теория, мертвый продукт, порожденный живыми ситуациями, которые прожила и осмыслила я сама и мои коллеги. Вы прочтете о них, но это несколько не освободит вас от вашего собственного опыта, не подстелет соломки. Вы будете падать, ушибаться, подни-

маться и, потирая ушиб, вспоминать написанное в этой книге и восклицать: «Так вот он какой, северный олень!»

Я собирала материал для учебника по консультированию долгие годы, и долгие годы никак не могла структурировать материал. Этот неуловимый предмет голографичен, в каждом его осколке проглядывает целое. Те, кто до меня пытался писать подобные книги, думаю, споткнулся о то же самое препятствие. Недаром Дмитрий Соколов назвал свою книгу «Лоскутное одеяло»¹, а Екатерина Михайлова – «Пустяки психологии»². Надорвавшись от непреодолимых потуг разродиться чем-то фундаментальным, я оставила эти попытки и позволила себе просто получать удовольствие от написания текста, вспоминая юность. Те благословенные времена, когда я с энтузиазмом шла в психологическую консультацию, как Одиссей в свое полное приключений плавание, как Робинзон – в обживание необитаемого острова, как Сталкер из одноименного фильма Тарковского – в Зону, как герой волшебных сказок – туда не знаю куда, чтобы найти то не знаю что.

В контексте этой книги я использую слова «психотерапевт» и «психоконсультант» как синонимы, подразумевая под ними людей, работающих с проблемами в области чело-

¹ Соколов Д. Ю. Лоскутное одеяло, или Психотерапия в стиле дзен. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002.

² Михайлова Е. Л. Пустяки психологии. Пристрастные записки Феи-крестной. М.: Независимая фирма «Класс», 2004.

веческих взаимоотношений, а не представителей медицинской психотерапии. Также я не описываю какой-то конкретный подход, а стараюсь брать для иллюстраций примеры, отражающие неспецифические навыки психологического консультирования, общие для всех гуманистически ориентированных подходов.

Любите ли вы практическую психологию так, как люблю ее я? Тогда пусть вам сопутствует вдохновение.

Глава 1. Как мы ими становимся

Никогда не признаюсь

Мы лечим других людей с помощью своих собственных ран... Та пронизательность, которая приходит к нам благодаря собственной борьбе с нашими проблемами, и приводит нас к тому, чтобы мы развили эмпатию и креативность по отношению к другим... и сострадание.

Ролло Мэй «Раненый целитель»

Я никогда не признаюсь незнакомым людям, кто я по профессии, а вы? Если вы допускали эту оплошность, ну, там, где-нибудь в купе поезда, то от вас либо шарахались, как от прокаженного, либо просили совета («Вот вы мне как психолог скажите...»), либо насмехались, обвиняя в шарлатанстве-сектанстве-разгонянии облаков. К счастью, у меня есть еще одна профессия, первая, и мне не приходится лгать, отвечая на вопрос, кем я работаю: преподаватель.

Мне казалось, что психологом я стала случайно. Как-то я взмолилась, куда бы уйти из школы, в которой в должности учителя-словесника после педвуза оттрубила семь лет. Это было августовским утром, когда закончился двухмесячный преподавательский отпуск и надо было снова идти заниматься абсурдом: ставить детям оценки, зевать на педсове-

тах и проверять в тетрадях одни и те же ошибки до тех пор, пока сама уже не начнешь переправлять правильные гласные на неправильные. По радио передавали: «Швейной фабрике „Северянка“ требуются швей-мотористки». Почему нет? Из двух зол швейная фабрика – меньшее. Но в то достопамятное утро я все-таки выбрала школу.

На входе завуч остановила меня вопросом:

– Хочешь год не работать, а деньги получать?

– Канэшна хачу!

– Тут у нас ввели ставку школьного психолога... Приказ РОНО – от каждой школы отправить по одному учителю на обучение с отрывом от производства на год...

– А ты чего такая добрая, сама не идешь?

– Да предложили-то как раз мне... А оно мне надо?

– А мне – надо!!!

Так я попала не в швей-мотористки, а в психологи, хотя в том и другом разбиралась одинаково, то есть никак. Шел 1989 год, начало «лихих девяностых», когда педагогам по несколько месяцев не платили зарплату, в магазинах не было продуктов, водка продавалась по талонам, и повсеместно отрубали отопление и электричество. Это была пора экономических пирамид, ваучеров, денежных реформ. Я досрочно расторгла три страховки под стенания страхового агента, пророчащего нищету, и не прогадала: мои родители тогда же вмиг потеряли все сбережения, накопленные за жизнь. А я продержалась на деньги от расторгнутых стра-

ховок до конца своего годичного обучения, за которое, естественно, не заплатили.

Своя стая

Каждое утро, просыпаясь, я внезапно вспоминала, что мне не надо идти в школу, и на всех парусах неслась в НГУ на занятия. Психология распаковала для меня совершенно новый мир, по сравнению с которым так называемая реальная жизнь выглядела плоской картонной декорацией. Интересовало только одно: как устроены психические процессы, скрытые от обыденного сознания: сновидения, синхронии, пласты человеческих транзакций. Хотелось бесконечно применять полученные знания и навыки, тренируясь на своих знакомых. Но те, поначалу заинтригованные экзотической информацией, вскоре стали сторониться.

Я попала в первый набор, который послужил экспериментальной площадкой для обкатки новой учебной программы. В эпоху повального дефицита у нас был единственный иностранный учебник – «Теории личности» Фрейгера и Фейдимена, отпечатанный на ротапринте. Наша группа из тринадцати человек расчленила его на главы и обменивалась по цепочке, чтобы за день прочесть свою часть и передать другому. Постоянно случались сбои в расписании, и когда во время занятия по аутотренингу в аудиторию по звонку врываются студенты, ведущему только и оставалось, что произнести: «Каждый посторонний звук погружает вас в сон все глубже...»

В общем, это было время моей юности, и я вспоминаю его через розовый фильтр, пропускающий в сознание только радостные или смешные моменты. Помню, что по средам занятия были не с утра, а с обеда, и каждую среду я забывала об этом, приезжая к десяти часам – так мне здесь было хорошо. Лес, окружающий здание НГУ, полыхал красками осени. Зимой корпуса университета тонули в сугробах, и, выходя с занятий в морозную ночь, я выдыхала клубы пара, чтобы полюбоваться на расплывающиеся пятна света фонарей. Эти картинки – метафоры моего душевного состояния в тот год. Я, наконец, была среди своих, где не нужно было притворяться. Здесь, напротив, было первое и единственное в моей жизни место, где поощрялось быть самим собой.

Так вот, как я уже сказала, мне это счастливое разрешение моей проблемы – смены профессии – тогда казалось случайностью. Сейчас, имея за плечами психологический факультет, кандидатскую степень и стаж преподавателя психологии длиной более четверти века, я знаю, что случайностей не бывает. Я оказалась в этой профессии, потому что здесь нашла свою стаю. Это были точно такие же, как и я, люди – нуждающиеся в поддержке, не выносящие критики и оценок, стремящиеся к свободе самовыражения. Мне и в голову не приходило, что я пришла сюда за помощью себе.

Вряд ли кто-то способен

Возможно, кто-то заблуждается на этот счет и сейчас будет фрустрирован, но должна сообщить, что мотивация, приводящая человека в помогающую профессию, – бессознательное стремление разрешить собственные проблемы. Автор книги «Драма одаренного ребенка» Алис Миллер называет вещи своими именами: «Вряд ли кто-то, чье детство протекало в совершенно иных условиях, был бы способен потратить целый день на выяснение того, что у постороннего человека происходит в бессознательном. Пережитое душевное расстройство побуждает человека удовлетворять неудовлетворенную потребность, помогая другим людям»³.

Иными словами, для того, чтобы стать психотерапевтом, нужно иметь детство, полное проблем. Знание о них вытеснено в сферу бессознательного. Вот что это значит: отношения в вашей родительской семье строились по типу ролевого треугольника: жертва, обвинитель, спасатель. От вас, ребенка, ожидалось поведение спасателя. И вы очень рано начали выполнять эту роль, помогая родителям поддерживать репутацию благополучной семьи в глазах окружающих: ухаживали за своими младшими братьями и сестрами; хорошо учились; за что бы ни брались, все у вас получалось; вы лег-

³ Миллер А. Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я. СПб.: Гуманитарное агентство «Академический проект», 2015.

ко добивались успеха. Однако, выросши, вы стали подвержены депрессиям, часто испытываете чувство душевной пустоты и самоотчуждения, а также ощущение полной бессмысленности вашей жизни. В ситуациях, когда вы не можете соответствовать идеальным представлениям о том, каким вы должны быть, вас мучают страхи, чувство вины и стыда.

Из вас получился психолог, потому что, не получив заботы и уважения со стороны своих родителей, вы компенсировали это тем, что сами выросли заботливым и внимательным. Чтобы выжить в дисфункциональной семье, вы стали очень сензитивным, развили в себе способность к самоанализу, научились сравнительно легко проникать в души других людей. Тип отношений с родителями «жертва-обвинитель-спасатель» наложил отпечаток на всю вашу дальнейшую судьбу, и вы чувствуете себя в привычной атмосфере, когда оказываете помощь другим людям.

Шрамы и раны

Разумеется, абитуриенты, поступающие на психфак, не осознают своей глубинной мотивации. Проводя собеседования с будущими студентами второго высшего психологического образования, я задаю из раза в раз, из года в год один и тот же вопрос: «Почему вы выбрали профессию психолога?» И получаю стандартный ответ: «Я всю жизнь помогаю людям, даю им советы. Друзья говорят мне, что я уже готовый психолог, только без диплома. Вот и пришла/пришел получить диплом». Нет, друзья, вы, как и я, прежде всего пришли помочь себе. И если вы этого не сделаете, то не сможете помочь и другим.

Мешают ли нам эффективно работать наши проблемы? Да, мешают, если они не осознаны. И помогают, если осознаны и мы постоянно работаем с ними с собственным психотерапевтом. Я перевидала много так называемых дипломированных психологов, которые отсидели в качестве пассивных наблюдателей долгосрочные обучающие курсы по разным подходам в психоконсультировании. Если человек не делал своих собственных сессий, если он не корчился от душевной боли, оплакивая свои детские травмы, то его раны не зажили, а просто скрыты повязками. Как сказал гештальтист Даниил Хломов, встреча терапевта и клиента – это встреча двух уродов, у одного шрамы, у другого раны. И это важное (если

не основное) отличие психолога от клиента.

«Получается, что самое счастливое детство было у сталеваров, агрономов и физиков-ядерщиков?» – спрашивают меня студенты. Нет, отвечаю я, получается, что психологи – это люди, дерзнувшие вывести свои подавленные чувства на свет Божий, осознать, оплакать их и тем самым исцелиться, а потом помогать другим людям делать это же самое.

Глава 2. Инициация

Культурный шок

Получив диплом психолога, я сначала не поняла, как им распорядиться. Поэтому как была преподавателем, так и осталась, только к русскому языку и литературе добавился новый предмет – психология развития. Мне доверили ее читать на факультете психологии НГУ, который я только что окончила сама, потому что за моими плечами был опыт работы с детьми. Я читала лекции студентам и не видела другой сферы применения полученных знаний.

Впервые я поняла, для чего нужна практическая психология, только познакомившись с работой Нифонта Долгополова. Он приехал к нам из Москвы провести демонстрационную трехдневку по гештальт терапии, чтобы на ее основе открыть в Новосибирске долгосрочную образовательную программу. Эти три дня перевернули мое сознание.

То, что он делал в группе, не вписывалось в рамки моего ментального опыта. Снаружи это выглядело так, что тридцать человек неподвижно сидят в кругу на стульях и разговаривают. Но при этом внутри меня было ощущение, что я проживаю жизнь сконцентрированно и настолько полно, что это не с чем сравнить. Так, как разговаривают участни-

ки терапевтической группы – больше не разговаривает никто и нигде. Нифонт задавал вопросы, на вид простые и очевидные, но, благодаря им, в душе происходили невероятные инсайты. Его наблюдательность вызывала у меня культурный шок, в зеркале его обратной связи я узнавала себя, и ничего интереснее до сих пор в моей жизни не происходило.

Два диалога

Приведу пару самых рядовых коротких диалогов (а их было бесконечное множество, именно они и составляют суть группового процесса), чтобы дать представление о том, что это такое. Я их хорошо запомнила, потому что на той группе впервые услышала терапевтическую беседу и была сражена таким способом осмысления мира.

Диалог первый.

Я: Губы обветрили, стали шершавые.

Нифонт: И чем тебе это мешает?

Я: Ну, как... Помаду все время приходится поправлять, потому что кожа отслаивается.

Нифонт: И тебе помады, что ли, жалко? Это про скупость, что ли?

Диалог второй.

Нифонт: Мысленно посади на стул маму и поговори с ней.

Я (сидя на одном стуле и поправляя второй стул перед собой ногами): Не знаю, что сказать...

Нифонт: Что с тобой сейчас происходит?

Я: Поправляю стул.

Нифонт: Зачем?

Я: Чтобы стоял ровно. Чтобы швы на сиденье были параллельны.

Нифонт: Хочешь выровнять маму, чтобы отвечала твоим

ожиданиям?

С отвисшей челюстью во все глаза я следила за работой мастера, пытаюсь уловить, как он это делает. Я и мечтать не смела научиться разговаривать так же, да это тогда и не нужно было. Хотелось просто находиться в этом трансе, потому что его работа позволяла видеть суть вещей. Мир становился упорядоченным, осмысленным, осознанным. И это было совершенно новое для меня качество жизни!

Сейчас я понимаю и могу объяснить, как «устроены» терапевтические диалоги. Они как бы двухслойные. Представьте себе дробь, в числителе которой содержание речи, а в знаменателе – процесс взаимодействия. То, что мы слышим, – содержание высказывания: «Поправляю стул. Чтобы стоял ровно. Чтобы швы на сиденье были параллельны». Оно кажется бессмысленным до тех пор, пока мы не учтем контекст – то есть какой свет проливает это высказывание на взаимодействие с другим человеком. Если клиент делает ЭТО со стулом, то бессознательно он делает ЭТО ЖЕ САМОЕ с людьми: поправляет согласно своим ожиданиям, чтоб «стояли ровно».

Данный аспект высказывания называется метакоммуникационным, и цель терапии – сфокусироваться именно на нем, прочитать метасообщение бессознательных действий клиента. Если клиент поймет, что он бессознательно делает с людьми, он может поменять установку и изме-

нить свое взаимодействие. Например, в данном случае клиент обнаружит, что люди не стулья, они свободны и не должны оправдывать его ожидания. Стало быть, вместо раздражения на непредсказуемость людей следует научиться уважению к их свободе. Именно с этим атрибутом самосознания к нему придет и собственная свобода от ожиданий социума.

Психотерапия делает жизнь интереснее

Где-то у Джеймса Холлиса я прочла, что психотерапия не излечивает человека, но делает жизнь интереснее. Это истинная правда, нет ничего скучнее линейного хода событий, и стоит ли вообще жить, если убрать из нашего человеческого бытия нуминозный аспект, ту самую тайну, которая пронизывает каждое мгновение нашего существования? Разве не ради этого проживания тайны младшие подростки ночью в темноте палаты летнего лагеря рассказывают друг другу страшилки? И гроб на колесиках, и летающая простыня – такая же полноценная часть их жизни, как и утренняя зарядка, и овсяная каша на завтрак. Но зарядка и завтрак нужны для поддержания жизни в теле, а гроб и простыня из волшебной сказки – это пища для души, вызывающая в ней священный сладостный ужас, столь же невыносимый, сколь и желанный.

Примерно так же ощущала я себя в нашей гештальт-группе, переживая гамму чувств, которые где-то дремали, подавленные из-за привычки соответствовать социальным нормам. И теперь я была подобна художнику, всю жизнь рисовавшему черной и белой красками и вдруг получившему в свое владение весь спектр радуги и даже с оттенками и полутонами.

Это не мое!

И все-таки я не осталась учиться в этой группе. Было так: под занавес Нифонт предложил показать терапевтическую сессию, «что-нибудь простенькое». Вышла женщина с действительно простым, банальным запросом: что-то там про потерянный вкус к жизни. Не помню, как это развивалось, но уже через несколько минут женщина орала во весь голос, попеременно находясь то в роли рожающей матери, то новорожденного ребенка, не могущего появиться на свет, а участницы группы в перепуге искали пятый угол. Одна держала своим телом две половинки двери, чтобы в нее не вломились напивавшие снаружи посторонние люди, услышавшие вопли и спешащие на помощь; другие совали клиентке кто платок, кто воду. Лично я забилась в угол, закрыла руками уши и зажмурила глаза...

Когда все смолкло, Нифонт обратился к участникам с предложением позаботиться о себе и поделиться чувствами. Среди растерянного молчания кто-то спросил:

– Ты сам-то как?

– Спасибо за вопрос!

И эта реплика разрядила обстановку. Тем не менее, в перерыве участники пошли кто покурить, кто выпить коньяку – мы еще не знали тогда, как можно по-другому канализовать сильные чувства. После перерыва Нифонт открыто

и прямо обратился к нам с предложением высказать свои намерения: будем мы продолжать учиться методу в этой группе в ближайшие три года или хотим закончить на этом, получив трехдневный опыт.

Мне понравился его тон, но было так страшно и непривычно открыто сказать «нет», весь мой опыт предшествующих отношений учил другому: спрятаться и не светиться, а если отвечать, то уклончиво. Что-то такое я проблеяла типа «не знаю» или «подумаю», а про себя твердо решила: оно мне надо?! Пусть другие копаются в грязном белье клиентских проблем, это не мое! На этом и кончилось.

Последний вагон

Но у провидения были на меня иные планы. Воскресным июньским днем, возвращаясь с пляжа и идя мимо университета, я увидела мою родную группу, чуть ли не в полном составе бредущую на обед по направлению к столовой. Я расцвела в улыбке, но они прошли сквозь меня, даже не заметив! Я глазам не могла поверить: не заметить меня?! Что могло их так глубоко захватить, что окружающая действительность перестала для них существовать? Остановив одного из них, я буквально допросила, откуда он, такой зомбированный, идет? И оказалось, что с той самой группы, которую я покинула.

Надо ли говорить, что на следующую трехдневку я пришла с намерением узнать, что же там такого, что привлекательнее пляжа в погожий летний выходной. Я запрыгнула в последний вагон, и это было лучшее, что со мной случилось.

Теперь будет по-другому

Зимнее утро, я спешу на тренинг. Задерживаюсь около цветочного киоска: через замерзшее стекло виден букет желтых хризантем. Не знаю, зачем, но я его беру, попросив продавщицу хорошенько укутать в три слоя газеты.

Проскальзываю в двери аудитории, где идет второй день гештальт группы. На мне офисный черный костюм по моде 90-х: жакет с баской, юбка-карандаш, туфли на каблук-рюмках. На лице макияж.

Сейчас бы мне не пришло в голову явиться в таком виде на тренинг. Из одежды больше бы подошли джинсы-бойфренды, футболка и поверх нее толстовка или просторная хлопчатобумажная рубаша навыпуск. Краситься бессмысленно – во время плача макияж будет стекать черными слезами. Но я не собиралась в тот день плакать. Я схитрила и опоздала почти на час, втайне надеясь, что утренний круг завершится, и я отсижусь наблюдателем.

Не тут-то было. Нифонт видит меня насквозь и говорит:
– Решила затаиться?

– Нет, просто нечаянно опоздала. У меня сегодня нет запроса!

– Да, мне кажется, ты вообще никогда не выйдешь клиентом.

– Это я-то не выйду?!

Вот так он взял меня на обыкновенное примитивное «слабо», а я повелась.

Нифонт долго устанавливает на треножник видеокамеру – огромную, с кассетой, таких сейчас уже нет. Все групповые тренинги он записывает, делая исключение для тех моментов сессии, которые специально оговариваются кем-нибудь из участников. Потом снова включает камеру. Я сижу в грациозной позе на стуле посреди круга. Выбираю себе учебного терапевта из участников. Это Z, она садится напротив и, глядя на меня, пересохшими губами спрашивает, что я чувствую. Я, конечно, отвечаю: «Ничего». Я не подозреваю, что люди умеют чувствовать. Я пользуюсь только головой, которая не чувствует, а думает.

Нифонт вмешивается:

– Не верю!

– В смысле? Я действительно ничего не чувствую! Так не бывает?

– Не бывает. На любой стимул у человека есть эмоциональная реакция.

– И это что значит, что я дефективная, что ли, раз у меня нет эмоциональной реакции?

– Нет. Это значит, что ты никогда не говоришь себе правду.

Вот это сказал! Вот попал так попал! Плотину прорвало потоком слез, скопленных, наверно, за все три десятка моих лет.

Не помню больше ничего из этой исторической сессии. Помню, как удачно пришлись к моменту цветы – я подарила их своему терапевту Z с искренней благодарностью за поддержку, которую я чувствовала от нее. Помню, как мне показались они символичными – яркие желтые цветы, как у Маргариты, когда она вышла с ними и в отчаянии направилась по серой улице в никуда, сигнализируя всему свету о том, что жизнь ее пуста и бессмысленна. И встретила Мастера. С тех пор я внимательно отношусь к тем клиентам, которые приходят на группы в одежде ярко-желтого цвета. Для меня это бессознательное сообщение о готовности к большим переменам.

Вечером я осталась в библиотеке Центра психологии, где имелась видеодвойка. Нифонт поставил кассету, оставил меня одну. Я смотрела на себя со стороны: даже плача, притворяюсь: держу осанку, колени вместе, стопы наискосок. Но лицо! Мышцы на нем настолько отвыкли складываться в гримасу плача, что видно, как им нелегко, будто заново, со скрипом учатся новым для них движениям. Я смотрю на экран и снова плачу, и сейчас лицевым мышцам уже не так больно.

Сессия на экране закончилась. Я перемотала пленку и запустила запись еще раз. В середине стало скучновато. Голоса все равно не слышно из-за того, что микрофон далеко, видно только однообразные движения. Я включила быструю перемотку. Очень смешно: неподвижная женская фигура на сту-

ле, и только рука с носовым платочком движется вверх-вниз, вверх-вниз, как на шарнире. После слез стало легче: ну и что, что не говорила себе правды? Теперь будет по-другому.

Луковица Перлза

Что происходит с человеком в психотерапевтической сессии? В гештальт подходе эти процессы Фриц Перлз описал как луковицу, которая состоит из нескольких слоев. Очистка луковицы – это постепенное прохождение невротических уровней и восхождение к зрелости:

1. Уровень фальшивых отношений (социальная маска).
2. Фобический, искусственный уровень (клише).
3. Тупик, безвыходное положение.
4. Внутренний взрыв.
5. Эксплозия, внешний взрыв.

Последовательность этих этапов я наблюдаю в работе с каждым клиентом, терпеливо ожидая, когда ему надоест играть в однообразные предсказуемые социальные игры. И даже не надоест, это не дело выбора, мол, надоело, хочу попробовать что-то новенькое. Так не бывает. Гром не грянет – мужик не перекрестится. Я жду, пока в жизни клиента грянет гром. Вот тогда он начнет меняться. Вынужден будет начать. И последовательность этапов мне хорошо известна благодаря Фрицу Перлзу, описавшему свою «луковицу».

1) На первом невротическом уровне, **УРОВНЕ ФАЛЬШИВЫХ ОТНОШЕНИЙ**, человек живет в социальной маске, не осознавая этого до такой степени, что принимает мас-

ку за свое собственное лицо. Находясь именно на этом уровне, я покинула группу во время первой демонстрационной сессии, сказав себе: «Это не мое».

2) На втором, **ФОБИЧЕСКОМ, ИСКУССТВЕННОМ**, вступая во взаимодействие, человек говорит не то, что чувствует, а исходит из усвоенных в несознательном возрасте интроектов. Лучше всего шаблонные вербальные конструкции описаны у Эрика Берна в его книге «Игры, в которые играют люди»: подобные диалоги предсказуемы, позволяют получать необходимые человеку социальные «поглаживания» и не вызывают тревожности при коммуникации. Если говорить обо мне, то прекрасной иллюстрацией фобического уровня служит мой отрицательный ответ на вопрос «Что чувствуешь?» во время сессии: «Ничего не чувствую. Так не бывает?» Если же верования человека подвергаются дискредитации, то это поднимает бурю отрицательных чувств, и тогда он включает защитные механизмы: отрицание, рационализацию, вытеснение, подавление и т. п.

3) Однако отрицание того, что он не живет, а делает хорошую мину при плохой игре, рано или поздно заводит его в тупик. **ТУПИК** – это состояние сильнейшей фрустрации, революционная ситуация в душе, когда «верхи (голова, разум) не могут», а «низы (сердце, чувства) не хотят». Вот тогда и происходят в жизни разные внешние события, несовместимые со сложившимся образом жизни. Человек не может долго находиться в таком состоянии.

4) Фрустрация приводит к **ВНУТРЕННЕМУ ВЗРЫВУ**, высвобождающему огромное количество энергии, которая раньше уходила на подавление собственного «Я». Впервые человек смотрит на мир своими собственными глазами, а не через призму родительских интроектов. Ему страшно и радостно, в русском языке это зовется устойчивым выражением «страшно интересно».

5) И под влиянием этого восприятия происходит **ВНЕШНИЙ ВЗРЫВ** – кожура луковицы слой за слоем отлетает, открывая сердцевину нашего целостного исцеленного «Я», которое хочет теперь жить по-новому. Человек начинает перестраивать все сферы своей жизни так, как подходит ему, а не окружающим: маме с папой, соседке Марье Алексеевне. Помните молитву гештальтистов: «Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям».

Инициатическая сессия

Что-то подобное произошло и со мной в описанной выше сессии, к которой я шла ни много ни мало, а на протяжении полутора лет посещения учебно-терапевтической группы. Не всякая психотерапевтическая сессия приводит к подобному взрыву, и это естественно. Большинство сессий – крошечные капли, дающие минимальные приращения к сознанию. Но одна капля однажды становится той самой последней, что переполняет чашу человеческого терпения.

Позже я назвала подобные сессии принципиального характера инициатическими. Я провела параллель между ними и древними ритуалами инициации, через которые человек проходит в те поворотные моменты своей жизни, когда осуществляет переход к новым задачам: становится взрослым, вступает в брак, занимает высокий пост, рождает ребенка и т. п. Я провела исследование и защитила диссертацию по социальной психологии на тему «Социально-психологическое содержание возрастных кризисов женщины в инициатических сюжетах волшебных сказок», и это позволило мне прояснить собственный взгляд на те процессы, которые происходят в психической жизни человека во время психотерапии. Более-менее доступным языком этот взгляд изложен в моей книге «Пробуждение Спящей Красавицы».

То же самое произошло в тот день со мной: я пробудилась.



Ефимкина Р. П. Пробуждение Спящей Красавицы. Психологическая инициация женщины в волшебных сказках.

Тренироваться на кошках

Я училась психотерапии у российских психотерапевтов, работающих хотя и в различных подходах, но объединенных гуманистической идеологией. Когда я попеняла Нифонту, что сам он учился у иностранцев, а мы получаем метод из вторых рук, он возразил:

– Вы получаете метод из первых рук! Мы продирались сквозь сложности перевода и адаптировали гештальт и психодраму к российскому клиенту, а вам даем уже готовое.

С этим нельзя не согласиться, и я ценю работу, проделанную психологами первой волны. Я много у кого и много чему училась (по ходу дела расскажу), но из всех обучающих программ максимально эффективной оказалась МИГиПовская⁴. Программа здесь построена так, чтобы будущий психоконсультант пропустил метод через себя. И сертификация в конце обучения в МИГиПе – это незабываемый инициационный ритуал, в котором вы проходите посвящение в профессионалы. Я педагог и методист, среди всего прочего читаю в университете курс «Методика преподавания психологии», и я знаю, о чем говорю. Лично для меня аксиомой в обучении психотерапии являются две вещи:

1. Психотерапии учатся через проживание собственного

⁴ МИГиП – Московский Институт Гештальта и Психодрамы, директор Нифонт Борисович Долгополов.

клиентского опыта.

2. Обучение происходит путем проб и ошибок.

Я знаю, что так считают далеко не все из тех, кто берет на себя задачу профессиональной подготовки специалистов в области психотерапии. Зачастую они ограничиваются в обучении теорией, поэтому выпускники способны осуществлять только диагностику, но не коррекцию. Лучшее обучение – это участвовать раз в полтора-два месяца в трехдневной обучающе-психотерапевтической группе опытного психотерапевта, а в промежутках еженедельно собираться с участниками на интервизионные встречи и тренироваться в проведении сеансов, подобно герою Вицина в фильме «Операция Ы», на кошках – то есть на самих себе.

Либо чувствовать, либо думать

Лично я училась консультированию в два этапа: сначала это была первая ступень – годичная терапевтическая программа в рамках долгосрочного проекта. Затем – вторая ступень программы, двухгодичная образовательная. Признаться честно, лично для меня они не различались: и там, и там в круг выходил в качестве клиента участник группы либо «реальный» клиент (так мы называли людей, не членов группы, согласившихся сделать бесплатную сессию в нашей учебной группе), он ставил свою драму или гештальт сессию, а я неизменно плакала, сочувствуя каждому клиенту до глубины души.

Как я уже призналась, свою сессию я сделала только через полтора года участия в группе, тоже облилась слезами, а потом, рыдая, еще дважды просматривала запись на видео. И лишь во время третьего просмотра потеряла к ней эмоциональный интерес и выключила на середине. Вот это и было началом обучения, а до тех пор для меня ВСЕ группы были терапевтическими.

Почему я называю этот момент «началом обучения»? Как я уже говорила, чтобы стать терапевтом, нужно «вылечиться» и понять, как ты это сделал. Когда ты можешь только плакать, отождествляясь с каждым клиентом в их сессиях, ты не способен к анализу того, как происходит исцеление.

Человек во время терапии может или думать, или чувствовать, но никак не одновременно. И вот, наконец, ты ощущаешь свою свободу! Клиент рыдает, а ты смотришь на него с сочувствием, но не отождествляясь! С этого момента ты можешь понимать, как «устроена» сессия, и способен делать сессии сам.

Таким образом, я выделяю несколько стадий в обучении психотерапевта:

1. Личный опыт участия и собственная терапия в образовательно-терапевтической группе с последующим шерингом.
2. Наблюдение за работой опытного ведущего плюс процесс-анализ (то есть акцент с терапии и группового процесса смещен на анализ терапевтических сессий).
3. Тренировка навыков в рамках образовательно-терапевтической группы: работа под включенной супервизией ведущего.
4. Работа в интервизионных тройках между сессиями вне группы.
5. Приобретение опыта в самостоятельной работе в паре с ко-терапевтом.
6. Самостоятельная работа в одиночку, подразумевающая регулярную личную терапию, интервизию и супервизию.

В своей работе я стремлюсь провести будущих психологов и психоконсультантов через те же стадии обучения, через которые прошла сама, сопровождая их на пути профес-

сионального становления.

Глава 3. Путь героя

Тварь я дрожащая или право имею?

Первый учебный день на факультете психологии. Обучение начинается с шестидневного тренинга личностного роста. Я веду одну из трех подгрупп. На этот раз мне по жребию досталась группа с названием «Чебурашки». За двадцать лет работы каких только не было названий – «Апельсинчик», «Ассорти», «Золотая середина», «Искатели», «Экстремалы»... Хотя одни и те же процессы в группах повторяются из года в год, уникальность все же дает о себе знать, вот хоть в том же названии.

О повторяющихся процессах я еще скажу ниже, а сейчас об уникальности. Я верю, что название группа берет себе не просто так, в нем скрыто послание, иносказательно сообщаемое о ее задаче, с которой предстоит работать в ближайшие шесть дней. Кто такой Чебурашка? Персонаж всем известного мультфильма, странная и смешная мягкая игрушка с большими ушами, которая проходит тяжелый путь от невостребованности и отвержения к осознанию собственной уникальности, к самостоятельности, значимости и даже славе.

Знаменитый путь героя, воспетый в сказках и мифах всех времен и народов, снова и снова воспроизводится в сюже-

те мультфильма, а в моем случае – в тренинге личностного роста взрослых людей, пришедших получать второе высшее психологическое образование. Вечная тема, а потому всегда новая и всегда волнующая, тема, отвечающая на вопрос человеческого существования – тварь я дрожащая или право имею?

Герой и лжегерой

Что такое путь героя? Это архетип, которому наша психика следует в своем развитии. Он развернут в волшебных сказках. Каждая волшебная сказка содержит матрицу, представляющую собой последовательность ходов. Мы за годы своего детства слышали столько сказок, что матрица давным-давно усвоена и независимо от нашего сознания ведет нас шаг за шагом по этому пути – пути героя.

Расскажу для примера о герое сказки «Царевна-лягушка». Этот парень был послушным сыном своего отца, стареющего царя. До такой степени послушным, что отправился вместе со своими старшими братьями искать себе жену странным способом: стрелять из лука в чистом поле. Так велел отец. Стрелы братьев подобрали дворянская и купеческая дочери. Ивану-Царевичу не повезло: его стрелу подобрала лягушка. Он и здесь послушался отца: женился, несмотря на унижение от насмешек старших братьев.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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