Московский институт психоанализа
Серия: Логотерапия и экзистенциальный анализ

Элизабет Лукас

СЕМИНАРЫ ПО ЛОГОТЕРАПИИ

Элизабет Лукас

Семинары по логотерапии

Серия «Логотерапия и экзистенциальный анализ»

pdf
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66180552
Семинары по логотерапии:
ISBN 978-5-89353-573-0

Аннотация

В данной книге собраны материалы двух пятидневных семинаров по логотерапии, проведенных профессором Элизабет Лукас для логотерапевтов, обучающихся на курсе логотерапии и экзистенциального анализа в Московском институте психоанализа. Уникальный практический и теоретический материал представлен на основе реальных случаев, представленных участниками семинара. Профессор Э. Лукас точно, емко проводит супервизорский разбор представленных случаев, а также дает необходимые теоретические пояснения. Практикующие психотерапевты и студенты психологических вузов смогут познакомиться с подходом логотерапии к решению той или иной проблематики пациентов, а широкому кругу читателей будет интересно прочитать реальные истории

разнообразных жизненных ситуаций и видеть способы их решения.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Предисловие 6
Часть 1 9
1 день 9
Конец ознакомительного фрагмента. 57

Элизабет Лукас
Семинары по логотерапии

Серия «Логотерапия и экзистенциальный анализ»

Все права на перевод, издание и публикацию этой книги в печатном и электронном виде принадлежат исключительно Московскому институту психоанализа

© Московский институт психоанализа, 2019

* * *

Предисловие

Данная книга включает в себя стенограммы двух пятидневных практических семинаров по логотерапии, проведенных профессором Элизабет Лукас, соответственно, летом 2016 года в Москве и летом 2017 года в Перхтолдсдорфе (Австрия).

Этим семинарам предшествовал еще один пятидневный семинар летом 2015 года в Москве, материалы которого также опубликованы Московским институтом психоанализа отдельной книгой в рамках серии книг по логотерапии.

Обучение в рамках этих семинаров было в первую очередь практико-ориентированным и направленным на работу уже практикующих логотерапевтов, которые хотят глубже разобраться в нюансах практического проведения логотерапии, поэтому семинары построены на базе случаев из практики, выносимых на рассмотрение участниками. И вместе с тем профессор Э. Лукас на основании этих случаев из практики давала также весомые теоретические комментарии, представляющие значительную ценность.

Данная книга не может рассматриваться как учебное пособие по логотерапии, однако обучающиеся логотерапевты, а также интересующиеся логотерапией специалисты других направлений найдут в ней уникальный теоретический и прикладной материал, который позволит существенно обо-

гатить профессиональную психотерапевтическую деятельность и практику личного бытия.

Уникальность изложения материала в данной книге заключается в том, что это точная стенограмма происходившего на семинарах, и мы можем видеть спонтанно разворачивающуюся картину тонкого бытия в пространстве терапии, где твердым фундаментом служат четко структурированные философские и мировоззренческие концепты логотерапии, разработанные Виктором Франклом. По сути то, что вы держите в руках – это драматургия живого психотерапевтического процесса, где ничто важное не упущено.

Профессор Э. Лукас является почетным профессором Московского института психоанализа, и то, что она сделала и делает для обучающихся логотерапии в стенах Высшей школы логотерапии Московского института психоанализа имеет безграничную ценность – это уникальная возможность получить точное знание, понимание и проживание мудрости, легкости и открытости логотерапии в непосредственном опыте взаимодействия с величайшим практиком логотерапии, как говорил о Элизабет Лукас Виктор Франкл.

Нам очень повезло быть учениками профессора Э. Лукас, участвуя в этих семинарах, и мы от всего сердца желаем вам, дорогие читатели, также получить это знание и применить его в своей жизни и практике.

Светлана Штукарева

Руководитель Высшей школы логотерапии Московского

института психоанализа

Часть 1
Семинар в июле 2016 года в Московском институте психоанализа

1 день

(Под аплодисменты госпоже Лукас вручают подарок: скульптуру, символизирующую свободу и ответственность, в виде сплетенных и поддерживающих друг друга рук.)

Лукас: Действительно, это сюрприз, и он очень символичный, потому что здесь четко видна взаимосвязь между свободой и ответственностью. Тем, как сплетены руки, подчеркивается, что одно не может существовать без другого. В ситуации несвободы мы не можем делать выбор, а следовательно, испытывать впоследствии вину. В этом случае у нас нет и ответственности. Но когда пространство открыто и мы имеем возможность выбирать, тогда мы несем ответственность за свой выбор. Можно сказать, ваш подарок ведет нас в самое сердце логотерапии, туда, о чем мы говорили и будем гово-

рить всю неделю – всегда открывать перед пациентами свободные пространства, способствовать тому, чтобы они осознавали, где присутствует эта свобода.

В этом и есть сущностное отличие логотерапии от психоанализа. В традиционном психоанализе всегда стояла задача открыть в психологическом диалоге несвободу, всегда выискивались причины: родители, обстоятельства, невозможность поступить иначе. Мы же в логотерапии работаем в свободных пространствах. Великолепный подарок!

Одним из моих первых вопросов, который я задала госпоже Светлане Штукаревой при встрече, был такой: изменилось ли сейчас официальное название института? Теперь вы так и называетесь – Высшая школа логотерапии? И вот второй сюрприз, вторая неожиданность для меня – этот подарок, который мне всегда будет напоминать о вас.

Уважаемые коллеги! Для меня это большая честь и большая радость – быть вновь с вами! Мой внутренний голос говорил мне: ты уже стара, слаба, не надо ехать в Россию. Но когда я вспоминала о вас и вспоминала вашу большую заинтересованность, я понимала, что в России вырастает новое поколение логотерапевтов. И тогда я решила, опять-таки в рамках своего свободного пространства, вновь приехать сюда. Меня очень впечатлило то обстоятельство, что на материалах прошлогоднего семинара вам удалось сделать книгу. Я понимаю, что это очень большая работа: перевести в письменную форму весь видео- и аудиоматериал. Это просто

огромная работа. Кто ее сделал?

Из зала: Все! Все взяли по кусочку.

Лукас: Здóрово! Тогда позвольте вам задать такой вопрос: что самое важное вы почерпнули для себя из прошлогоднего семинара? Есть ли среди вас такие, для которых материал был новым, и вам удалось в вашей деятельности, в вашем консультировании использовать то новое, что вы узнали? Что из содержательной стороны, какой материал был особенно значительным для вас?

Из зала: Весь семинар для нас был абсолютно невероятным. Он очень много дал, и для нас это был качественный скачок. Но особенно важным в моей практике (а я занимаюсь вопросами имажинации) оказался момент, когда вы, госпожа Лукас, рассказывали об истории четырехлетней девочки, утонувшей в известковом растворе. Я веду лекции в «Сити-классе» (такое у нас образовательное учреждение) и говорю о логотерапии. Ко мне пришел на приватную беседу слушатель. Он рассказал, что десять лет назад на Тянь-Шане у него погиб 27-летний сын. Он был руководителем группы, и его накрыла снежная лавина. Он погиб один, остальные остались живы.

Этот мужчина совершенно не верующий человек. Он уже, как он считает, достаточно старый, чтобы завести еще детей. У него совершенно пропал смысл жизни, он его не видел. Долго лечился медикаментозно, но и сейчас, через 10 лет, он выглядел как каменный. Хотя он и улыбался, но было ощу-

щение, что он высечен из камня. Он сказал, что после первой лекции о Франкле он пошел в магазин и купил книгу «Сказать жизни „Да!“». Прочитал и решил, что он тоже должен как-то сказать жизни «да». Я ему рассказала об этой истории с ребенком. Сказала ему: «Попробуйте поговорить со своим сыном, ведь он все равно с вами». К счастью, уже была готова книга с материалами того семинара, и он попросил ее, чтобы прочитать. «Ну, наверное, тот человек был верующим», – такое заключение он сделал позже. Я ответила: «Нет, тот человек был совсем не верующий, там об этом тоже написано». Он очень долго сопротивлялся. Я убеждала: «Вы не должны думать, что у вас **был** сын, вы должны думать, что у вас **есть** сын. И попробуйте все-таки с ним поговорить».

Потом у нас состоялись еще две беседы, и он задавал на эту тему много вопросов. Я поняла, что ему просто страшно, он боится этой встречи с сыном. Он закрылся на все замки от своего горя, все заблокировал и старается о сыне даже не вспоминать. Однако благодаря этой книге, благодаря рассказанной реальной ситуации, он приблизился к тому, чтобы сделать такую попытку. Но он боится ухудшения. Он почти все забыл за десять лет и теперь боится, что, если он поговорит с сыном, ему станет хуже. Вот такая сейчас ситуация.

Лукас: Случай этот интересен и удивляет нас тем, что мужчина до сих пор, несмотря ни на что, имеет страх перед встречей с сыном. Хотелось бы в качестве преддверия сказать две вещи относительно этой проблематики. Мы часто

применяем в работе так называемый «внутренний диалог». Что принципиально в данном случае? Человек противопоставляет себе нечто и вступает с этим «нечто» в диалог. Если нет такого противопоставления, нет противоположной стороны, то и диалога не будет. Само слово «диалог» означает «два смысла».

Самый классический вариант внутреннего диалога бывает при применении метода парадоксальной интенции (правда, к этому случаю парадоксальная интенция не подходит). В парадоксальной интенции человек, можно так сказать, ведет беседу с частью самого себя. Духовная личность как таковая находится в диалоге со своим страхом (личность и страх этой личности). В отдельных случаях мы пытаемся побудить человека к этому диалогу на базе противоречий.

Например, «фантастический диалог». Автором его является Йозеф Фабри, один из учеников Виктора Франкла. В «фантастическом диалоге» присутствует попытка провести беседу между двумя умершими людьми. Не помню, говорила ли я об этом на прошлом семинаре. Если нет, то в течение этой неделе мы еще можем уделить внимание этой теме. То, что пыталась сделать терапевт, это была попытка диалога между живущим человеком и умершим, погибшим. Прежде чем мы предложим человеку такой диалог, мы должны выяснить, что именно этот живущий человек хотел бы сообщить умершему. Нужен про-мотив, который придает силу.

В каких-то случаях, например, для преодоления своих

страхов, человеку требуется сила. Здесь мы видим типичный страх невротического характера, который вращается вокруг собственного «я». Мысль следующая: если я разговариваю с сыном, мне становится хуже. Это страх за самого себя. Вот почему надо открыть самотрансцендентность и выяснить, почему мне от этого будет хуже? Потому что я печален или горюю. А почему у меня печаль, когда я думаю о своем погибшем сыне? Потому что я его любил. Получается, что мы уже сталкиваемся с аспектом «любовь к сыну». Ведь и печаль, и горе, и любовь взаимосвязаны. Человек печалится по поводу потери другого, любимого человека. Если бы сын был ему безразличен, то и не было бы этого горевания.

А теперь давайте подойдем к вопросу с другой, несколько философской точки зрения. Когда мы имеем дело с ударами судьбы, всегда есть причина за что-то благодарить. Удар судьбы вызывает либо страшное и ужасное переживание, либо потерю чего-то чудесного, но при этом одновременно у нас появляется повод для благодарности. Если вы пережили что-то ужасное, тогда получается, что вы **выжили** в этой ситуации. Вы не умерли, не погибли. В случае гибели и проблемы такой не возникло бы! Тот факт, что вы выжили, дает вам новые шансы для новой жизни. Здесь мы имеем дело с благодарностью за выживание. В другом случае, если вы потеряли что-то дорогое и чудесное, значит, вы потеряли то, чем вы ранее обладали. Значит до этой потери вы имели возможность пережить нечто великолепное. И это тоже дает

повод для выражения благодарности.

Хочу сказать, что целебная сила благодарности невероятно велика. В книге Виктора Франкла «Психолог в концлагере» речь идет о человеке, который пережил ужасный период своей жизни. Как же он сумел пережить этот посттравматический симптом? Только умея испытывать благодарность. Вы читали книгу и помните, как развивались события. Он преклонил колено и благодарил за свое освобождение: «Моя предыдущая жизнь закончилась, погибла в концлагере, но мне дарована вторая жизнь, и я хочу приложить все усилия, чтобы доказать, что я достоин этой жизни». Эта благодарность и спасла его.

В описанном выше случае мы имеем другую ситуацию. Этот мужчина жил с сыном долгое время, целых 27 лет. Мы понимаем, что сын для него много значил, иначе бы он не стал таким каменным от его потери. Эта окаменелость – типичный признак реактивной депрессии. Окаменелость, ригидность – классическое ее проявление. Это не просто горевание или печаль. Если мы говорим о нормальном, обычном переживании горя, то оно сопровождает нас без этого проявления. А вот в данном случае опускаются жалюзи, человек закрыт, как улитка в своем домике, полностью закрыт от внешнего мира. Реактивная депрессия – это отказ от внешнего мира: «Ничего не хочу иметь общего с внешним миром. Если у меня нет сына – не полагайтесь на меня».

Это можно разрушить, если привлечь сюда элемент благо-

дарения. Человек должен осознать, как было здóрово, когда в течение 27 лет у него был этот контакт, было совместное проживание с сыном. Теперь можно применить другую технику: «Что было бы, если?». Предположим, мы бы спросили его: «Что было бы лучше, если бы (давайте спросим в сослагательном наклонении) была возможность выбирать? Представьте ситуацию, что у вас никогда бы не было сына. Если бы он не родился, если бы у вас не было никакого общения, никакой связи с этим сыном…».

Представьте себе, что этого совместного проживания просто не было. Здесь, получается, и горевать не о чем. Никакого шока по поводу потери, никакого переживания. И вторая часть вопроса: «У вас был сын, в течение 27 лет вы сопровождали его по жизни и испытывали радость от этого. Но дальше придется горевать и оплакивать его. Что было бы для вас лучше?». Техника альтернативного вопроса. Спрашивали об этом?

Из зала: Он ответил: «Не знаю». Но мы будем еще встречаться и вернемся к этому вопросу.

Лукас: Думаю, что ему придется размышлять над этим вопросом. Ему можно немного помогать в те моменты, когда он рассказывает о своем сыне. Пусть он расскажет о том, что было особенно приятно. Какие были сильные впечатления, когда сын был жив? Какие были ситуации, когда он выступал в качестве отца? Может быть, у них было совместное альпинистское восхождение? И вообще, как они проводили вме-

сте время как отец и сын?

Чем больше он будет вспоминать о тех переживаниях, связанных с его сыном, тем меньше у него будет сожаления по поводу того, что эти события не вернутся. Он будет меньше переживать, вспоминая эти подробности. Ведите его к мысли, что его жизнь стала существенно богаче именно благодаря тому, что в этой жизни был сын. Ведь если бы его не было, жизнь оказалась бы намного беднее. Если дать ему возможность больше рассказывать о том, что он предпринимал совместно с сыном, у него появится больше содержательной стороны этого диалога.

Думаю, что нужно сопровождать этого мужчину до того момента, пока у него не появится идея того, что он хотел бы сказать своему сыну. Он должен это сказать независимо от того, причиняет ему это боль или нет, независимо от собственного страдания.

Предположим, сын к нему еще вернется, что он ему скажет в случае такого визита. Может быть, поблагодарит. Признáет какие-то его поступки. А может быть, извинится за какие-то свои. Образ ценности сына следует перевести в реальность, в действительность, и попытаться сделать так, чтобы отец с любовью попрощался с сыном. И не просто ради себя, а ради сына, так, будто это его, сына, желание.

Из зала: Я хотела ему предложить написать книгу в таком ключе. Чтобы это стало смыслом его жизни – книга, обращенная к сыну.

Лукас: А какого содержания книгу?

Из зала: «Разговор с сыном».

Лукас: Слишком много требуете от него. Это непосильная для него задача.

Из зала: Может быть, но он очень одаренный человек.

Лукас: Понимаю, но ведь у него нет пока содержательной стороны, что бы он хотел сказать сыну. Он все-таки должен представить содержание. Прежде чем писать книгу, нужно представлять, каким содержанием она будет наполнена. Сам процесс написания далеко не так прост. Надо же нести какой-то «месседж», посыл. Он должен знать, что он хочет сказать сыну, найти ответ на вопрос: «Что в моей жизни значил сын?». Он должен это осознать. А вот в письменной ли или устной форме это сделать – неважно. Главное, он должен осознать: хорошо, что сын был в его жизни. Понять: лучше, что сын **был**, чем если бы его **не было**.

Ведь почему он сейчас такой окаменелый? Сын ушел, и ему плохо. Как он рассуждает: «Мне плохо оттого, что сына нет, поэтому я стараюсь отстраняться от этой темы. Мне становится только хуже, когда я пытаюсь понять». Нам необходимо сделать разворот: «Здо́рово, что сын был, я благодарен за это и с радостью об этом вспоминаю». А уже позже можно об этом писать, высказываться в устной или в письменной форме. Хотел бы еще кто-то задать вопрос?

Из зала: У меня вопрос по этому случаю и одновременно отзыв по прошлому семинару. Лично мне из прошлого

семинара в моей работе с клиентами очень помогли те объяснения механизмов, каких-то структур, метафоры. Например, метафора жизни как чистого белого или черного листа или мозаики. Я стала более осознанно смотреть на клиента. Мне это помогает понять жизнь клиента.

Вопрос мой связан с предыдущим случаем. Правильно ли я сейчас услышала, что это тот случай, когда клиент связан со своим страданием? И первое, что важно сделать, это разделить его самого и его страдание, перевести фокус внимания на сына? То есть, что называется, самодистанцироваться от своего страдания и, уже удерживая фокус на сыне, исследовать эти две части. Наполняясь радостью от мысли, что у него был сын, наполняясь этим позитивом, через самодистанцирование он сможет найти слова, чтобы сказать их сыну. Я просто уточняю, правильно ли я поняла суть работы с таким случаем?

Лукас: Не уверена, правильно ли я поняла вопрос. Цель не в том, чтобы пациент себя лучше, позитивнее чувствовал. Конечно же, он имеет право быть печальным в такой ситуации. Мы просто пытаемся расширить его угол зрения. Истина, правда гораздо шире, чем видит ее один человек. В истине существует много элементов, а человек видит только один или несколько. Если он видит только саму потерю, тогда он видит всего лишь кусочек большой жизни. А правда еще и в том, что он прожил эти 27 лет. И это не само собой разумеется. Ведь возможна такая ситуация, что сына могло бы и

не быть. Сын мог бы умереть, будучи двухлетним ребенком. Человеку была дана возможность жить с сыном. Это подарок жизни. И это тоже правда. Возможно, есть еще и другие подарки, которые он получил от жизни и за которые ему следует быть благодарным. Например, тот факт, что он до сих пор жив, что ему дана долгая жизнь. Это тоже не само собой разумеется. Речь идет о том, что человек должен видеть не одну точку, а много моментов. Например, у человека могут быть другие дети или братья и сестры, которые могут ему помогать и поддерживать, или любящая жена.

Из зала: Значит, это все есть суть и смысл вот этого кусочка работы – чтобы человек перестал смотреть на самого себя, а вышел за пределы?

Лукас: Франкл определил жизнь как возможность на фоне действительности, и эту возможность можно изменить в реальности. Смерть сына – это возможность на фоне. Теперь, на основании этого факта, у человека есть возможности с этим фактом что-то сделать. Он, конечно, может закрыться и уйти в себя. Тогда ничего не будет. Кроме того, этим он словно обвинит сына в том, что тот причинил отцу боль. Человек закрывается и говорит: «Ты умер, и я больше ничего не будут делать, я закрываюсь. Ты, сын, создал катастрофу в моей жизни». Он не хочет понять, что нужно смотреть шире. Однако все можно изменить, и отец может подумать в другом ключе. Он может быть благодарен: «И сегодня ты все еще являешься для меня радостью в моей жизни. Если я ду-

маю о тебе, мое сердце открывается. Благодаря тебе, я хочу быть лучше, сделать больше хороших дел. Ты ничего не разрушил своей смертью». Это совсем другой посыл.

Из зала: Значит надо увидеть, что есть позитивного в этих обвинениях и страданиях, и тогда из этого позитива изменить отношение?

Лукас: В корне страдания лежит любовь. Если бы он не любил сына, он бы не страдал. Этот кусочек любви мы должны достать. Любовь все еще есть, и мужчина должен думать по-другому из-за любви к сыну.

Из зала: Спасибо. Вот это очень важное: как можно открывать сердце к любви. Спасибо.

Лукас: Это мотив изменить себя, мотив самотрансцендентности. Мы никогда не видим столько силы в клиентах, как в тех ситуациях, когда они делают что-то из-за любви. В течение недели мы будем еще говорить об этом, о про-мотиве. Ответили на вопрос?

Из зала: Я тоже очень благодарна за тот семинар. Я использую в работе с клиентами метафоры. Моя любимая – про черный экран: когда он черный, все остальное тоже будет черным. В этот момент до моих клиентов доходит: действительно, когда у них есть какое-то темное переживание, все остальное они закрашивают в темный цвет, и это лишает их способности увидеть объективную реальность, наполненную и другими фактами. Очень часто пользуюсь историей про свободу и ответственность. Вообще, весь семинар –

своеобразное заземление теоретического материала, потому что разговор с клиентами просто про свободу и ответственность как категории не всегда помогает.

Большим подарком стала для меня метафора: «Обрести свободу, вылететь из гнезда – это не просто расправить крылья, но еще и закрыть клюв». Мои клиенты смеются и начинают узнавать себя, словно птенцов с открытыми клювами, все еще ожидающих, что кто-то им что-то принесет.

В обычной жизни я много работаю с командой топ-менеджеров. Когда у них разгорается какой-то конфликт или складываются между собой достаточно жесткие отношения, я рассказываю им про крысиный путь. Поскольку это люди с высоким интеллектом, они моментально все понимают, и никто из них не хочет следовать крысиным путем. Это определенная зарубка. Когда в группе начинаются конфликты, я спрашиваю: «По какому пути вы следуете?». И это их останавливает, они начинают по-другому выстраивать свое взаимодействие друг с другом. За это вам огромное спасибо. Я часто пользуюсь этой метафорой, и мне кажется, она распространяется как вирус (*смех*). Положительный вирус. Спасибо.

Лукас: Прекрасно, что вы способствуете уменьшению агрессии. Это то, чем мы собираемся заняться на этой неделе: деэскалация конфликтов, семейная терапия, терапия в парах. Может быть, в прошлый раз мы не уделили этим темам достаточно времени, но теперь мы поговорим о них.

Очень хорошо, что вы упомянули метафоры, потому что с символами удобно работать. Символы очень хорошо понимаются. Они идут прямо в сердце и хорошо запоминаются. Кроме того, они дают возможность работать с менее образованными людьми, с которыми, к сожалению, нельзя говорить на высокие философские темы, но при помощи символов многое для них можно сделать доступным.

Вот еще один пример: всадник и лошадь. Есть люди, которые наносят сами себе вред. Если им донести эту картинку – всадник на лошади, который причиняет лошади боль – им становится понятно. Вы сами как всадник, а ваш организм – это лошадь. Так же как всаднику нужна лошадь, чтобы добраться до цели, так и вы будете всю жизнь использовать ваш организм для своих целей. Но если к лошади плохо относиться, она подведет вас. За своим организмом тоже нужно следить и ухаживать. Не столько для себя, сколько для достижения своих целей. Это сравнение, которое люди очень хорошо понимают.

Большое спасибо за вопросы. На этой неделе мы будем заниматься терапевтическими диалогами. Теорию вы уже хорошо знаете, знакомы с логотерапией. Но как нам говорить с пациентами? Обычно в школе терапии есть жесткие правила разговора с клиентом. В разговорной терапии нужно много повторять, отражать то, что говорит пациент. Психоаналитик должен больше слушать, возможно, интерпретировать. У нас, в логотерапии, нет таких жестких правил. Франкл все-

гда говорил об импровизации, в том числе в интерпретации. Любой разговор – это уникальный процесс, потому что каждая личность уникальна, в том числе и терапевт. У нас могут быть похожие симптомы, похожие болезни, но личность всегда уникальна. С каждой личностью нужно экспериментировать и позволять приходить новым идеям.

Конечно, есть определенные «направляющие линии» импровизации, но бывают ошибки, и тогда разговор останавливается или идет по кругу, идет не так. Я бы хотела с вами поиграть в ролевые игры на этой неделе. Чем больше ошибок вы делаете, тем лучше, потому что на ошибках мы учимся. Если все проходит без ошибок, тогда я здесь не нужна.

Разговор – это что-то очень важное между людьми. Это показатель духовной составляющей личности. Язык служит важным фактором в развитии человека, в том числе и письменный язык. Он лежит в основе мышления. Мы мыслим на языке, словами, мы общаемся с помощью языка. Есть и другая коммуникация, например, язык жестов и телодвижений. Любя, люди обнимают друг друга или гладят ребенка. Проявляя агрессию, могут ударить. Однако человеческий уровень – это, конечно, уровень слов. В отношениях, основанных на любви, между мужчиной и женщиной, конечно же, слова играют огромную роль. Если партнеры совпадают на сексуальном, эротическом уровне, но не совпадают на вербальном, тогда может возникнуть конфликт. От языка зависит многое.

Терапевтический диалог – это особая форма вербального диалога. Он не похож на диалог, который может состояться, например, с сестрой или с матерью. В течение этой недели я хотела бы затронуть именно основы терапевтического диалога, основанного на логотерапии. Приведу небольшой пример, в котором хотелось бы показать, какое значение имеет одно предложение или одна фраза в психотерапевтической беседе. Это был конкретный случай, и давайте сейчас рассмотрим ту беседу очень тщательно, шаг за шагом.

Клиент приходит к консультанту и заявляет, что хотел бы поменять факультет или направление обучения. Далее следует диалог. Консультант спрашивает: «В этой смене есть какая-то проблема?»

«Самая большая проблема: как сообщить о своих намерениях отцу».

«Вы уже пытались как-то донести это до отца?»

«Я хотел это сделать, пошел к отцу со смешанными чувствами, и как только начал ему рассказывать о своих планах, увидел, что отец абсолютно не слушает меня. Он сразу начал ругаться, сказал, что ненавидит тех, кто бросает учебу в вузе. И я вышел, не произнося ни слова в ответ на этот упрек».

Самое интересное, что теперь скажет по этому поводу консультант. Как раз эту фразу я услышала в Германии на семинаре по дополнительному обучению. Консультант сказал клиенту: «Вы посчитали излишним продолжать с отцом беседу, почувствовали невероятную слабость и ушли, сдались,

покинули комнату с раздражением». Клиент согласился.

Чего мы в данном случае достигли? Одного: клиент чувствует, что его понимают. Но это единственное, чего мы достигли, и я хочу сказать вам, что это совершенно не важно. Ведь то обстоятельство, что консультант его понял, никак не поможет ему в домашней обстановке. Невероятное отчаяние, беспомощность, слабость, сильное раздражение и злоба по отношению к отцу – все это осталось, с таким чувством он ушел. Ни одно из этих чувств клиент не сможет с пользой применить в своей жизни. Убегать от проблемы тоже бесполезно. Одной лишь только фразой, одним предложением мы лишь ухудшили всю ситуацию.

В логотерапии мы так поступать не будем. Итак, что бы мы сделали как логотерапевты? Скажу вам, как бы я поступила, что бы я сделала. Сначала бы отложила всю чепуху, которую он говорит, и стартовала бы с другой точки: «Скажите, пожалуйста, а какие причины побуждают вас к смене факультета в вузе?».

Это означает, что я временно отложила бы в сторону участие отца. Я бы также сначала отстранилась от этой инфантильной реакции. Пока я это просто оставляю и возвращаюсь к тому, что клиент сказал мне в самом начале консультирования, к его желанию сменить факультет или вуз. Я спрашиваю, какие аргументы говорят в пользу этой смены, какой смысл будет иметь эта смена. Он должен мне объяснить, почему он хочет изучать другой предмет, и возможно, он ска-

жет, что только сейчас он понял или открыл действительно то, что его интересует в университете. Или он скажет: «Да, я нашел такой предмет, к которому у меня есть способности, который мне по душе». Возможно, он заговорит о том, что ему действительно доставляет радость в этом обучении в университете. Может быть, мы увидим какие-то перспективы. Например, он скажет: «Хочу стать адвокатом». Или: «Хочу изучать математику. Мне всегда легко удавалось проводить расчеты, и мне нравится это». Это означает, что мы можем найти про-мотив.

Если мы находим этот про-мотив, мы уже имеем небольшую долю восторга, «предварительной радости», частичку желания что-то делать. Найдя его, мы можем некоторое время говорить с клиентом именно об этом. Подогреваем, подкрепляем этот огонек восторга, поддерживаем энтузиазм. Мы тем самым усиливаем его желание изучать какой-то новый предмет. Если мы увидим восторг в его глазах при рассказе о том, как он будет изучать этот новый предмет, тогда мы имеем дело не с человеком, который в отчаянии или который проявляет определенную слабость. Мы имеем дело с восторженным молодым человеком.

Тогда уже можно вернуться к истории отношений с отцом и сказать ему, что если он так убежден, что этот новый предмет для него важен и он предназначен для него, тогда он преодолеет все препятствия. «Делайте это! Даже в том случае, если десяток отцов будут против, идите этим путем! И

даже если отец откажется вас поддерживать, вы справитесь с этим самостоятельно. Даже не рассуждайте о том, согласны с этой сменой другие люди или нет. У вас есть собственное „я“, собственное внутреннее убеждение, что поступаете правильно. В крайнем случае, уведомите отца письменно о том, что стали изучать другой предмет. Купите новые учебники по новому предмету и внедряйтесь в него с большим восторгом и прилежанием. Тот, кто поступает так, тот выбирает свой путь и идет по нему». Позже наступит такой день и момент, когда отец это признает и поймет его поступок. Отец согласится: «Да, сынок, правильно, что ты сменил это направление».

Однако беседа может пойти и не столь гладко. Мы снова возвращаемся к вопросу аргументов в пользу того, чтобы сменить предмет изучения. Может случиться так, что мы не найдем никакого про-мотива. Наоборот, мы можем найти контр-мотив. Молодой человек может сказать: «Предметы, которые я сейчас изучаю, мне не нравятся, я их не люблю и поэтому хочу сменить направление». Или: «Боюсь, что я не смогу доучиться на предыдущем факультете». Или: «Мне уже наскучила эта учеба». Это все будут контр-мотивы. Они все направлены против обучения в вузе и ничего нового, никаких новых восторгов не создают. Контр-мотива недостаточно. В этом случае можно порассуждать с ним, а действительно ли есть смысл менять эти предметы в вузе, независимо от того, что думает по этому поводу отец. Ведь для мо-

лодого человека это действительно важный выбор. А вдруг будет сбой и на другом факультете с другими предметами?

Мы должны вместе с ним подумать. Если, допустим, у него есть определенный страх перед сменой предмета, ему может потребоваться моя помощь для его преодоления. А может быть, ему совсем не нравится предмет изучения, они просто не предназначены друг для друга. Или он просто не решился сказать отцу, что он вообще не хочет учиться в вузе и поэтому пытался придумать историю со сменой факультета. Может быть, он предпочел бы идти работать, а не учиться в вузе. В таком случае не столько важна история с отцом, сколько будущее этого молодого человека, а значит, мы вместе должны подумать, порассуждать, как должно выглядеть его будущее, по отношению к которому он действительно может сказать «да».

Вполне возможно, что у отца есть определенные основания сердиться. Возможно, он слишком хорошо знает своего сына и знает, что тот частенько не доводит до конца начатые дела. Тогда отец не прав только в том, что говорит сыну о своем несогласии таким недружелюбным тоном. Может быть, центром нашей терапии должна стать работа над улучшением характера этого студента. Одним словом, у нас есть, как на железнодорожных путях, несколько стрелок, по которым мы можем двигаться дальше. Поняли это?

В книгах Франкла мы встречаемся с такими моментами, когда в одном предложении Франкл дает возможность выбо-

ра или «выставляет стрелки» для пациента. И это всегда связано с вопросом про-мотива. В психоанализе неосознанные, подсознательные мотивы стремятся сделать осознанными. А в логотерапии мы стараемся пробудить, разбудить про-мотивы, сделать их явственными.

Известен пример работы Франкла с мужчиной, страдающим тяжелой формой шизофрении. Наверняка, вы знаете этот пример, но хотелось бы сейчас с вами вместе рассмотреть его подробнее, глубже. Этот мужчина находился в стационаре и ментально был очень болен, можно сказать, на конечной стадии течения шизофрении. Он занимался целыми днями лишь тем, что рвал в клочья бумагу. У него наблюдались сильные вспышки агрессии, но ему все-таки удавалось себя тормозить.

С этим пациентом Франкл проводил беседы, хотя, в силу тяжести заболевания человека, беседами это можно было назвать с большой натяжкой, очень условно. Больной говорил, что он, конечно, пребывает в большом отчаянии и раздражении, но он никому не хочет причинять зла и не хочет делать ничего плохого по отношению к кому-то другому. Я думаю, что 99 % психотерапевтов, конечно, поинтересовались бы, почему у него такое сильное отчаяние или злоба, раздражение? Но это был бы лишний вопрос, потому что его состояние, его беспричинная злоба в данном случае были лишь проявлением его болезни, симптомом. Здесь даже раздражителя не требуется. Эта злоба – просто симптом болезни. Ну,

представим, что больной ответил бы: я злюсь, потому что еда была невкусной. Как поступить с этой информацией, если вдруг он так ответит?

Итак, больной сказал: «У меня бывают вспышки агрессии, но я никому не хочу ничего сделать плохого». Как же отреагировал на это Франкл?

Он спросил: «По отношению к кому вы лучше всего можете быть сдержанным и можете управлять собой?»

Если спросить больного, **почему** он собой управляет, больной не поймет, для чего ему задается такой вопрос. Но Франкл спрашивает, из любви **к кому** он управляет собой. Можно сказать, он зондирует, есть ли в жизни этого больного шизофренией кто-то, по отношению к кому он испытывает любовь и готов сдерживать агрессию, есть ли у этого человека хоть какая-то доля самотрансценденции. Что же сказал больной?

«По отношению к Богу. Я сдерживаюсь и управляю собой из любви к Господу».

Такой ответ невозможно было получить никакими другими вопросами. Совершенно удивительный вопрос. Услышав ответ, можно было бы подумать, что у пациента здесь тоже проявляется какое-то безумие, помешательство на религиозной почве (есть такие помешательства у шизофреников), но Франкл пытается найти в этом человеке какую-то искорку, проблеск духовного.

Он спрашивает: «Вы хотели бы когда-нибудь сходить в

церковь?»

Больной отвечает: «Хочу петь».

«Хорошо. Вам будет разрешено раз в неделю в сопровождении двух санитаров ходить в церковь и петь в хоре. Попытаюсь разрешить такое».

Это некая отвага. Во всяком случае, Франкл решился на это. И вот этот старый, больной, ничего не понимающий человек стал ходить в сопровождении двух санитаров в церковь. Он сидел в хоре и не просто сидел – он великолепно пел. Человек, который не хотел говорить, днями рвал бумагу в клочья, вдруг стал петь, и никто не мог распознать в нем человека, тяжело больного шизофренией. Он пел во славу Господа. С этого момента он совершенно перестал проявлять агрессию. Он так же, как и прежде, всю неделю рвал в клочья бумагу, но он радовался дню, когда сможет пойти в церковь. Понимаете, единственной фразой «из любви к кому вы можете управлять собой?» можно было запустить весь этот процесс.

В книге Франкла есть похожая информация о женщине, которая тоже страдала шизофренией, правда, не в столь тяжелой форме. У нее были акустические галлюцинации – она слышала голоса. Голоса говорили ей какие-то страшные вещи, рассказывали о каком-то чёрте. У Франлка родился очень интересный ответ на эти жалобы. Он не сказал ей «бедная женщина» или «я понимаю вас». Сначала он ей объяснил, что тот факт, что она слышит голоса – это один из при-

знаков ее заболевания. С помощью медикаментозного лечения эти голоса убрать невозможно, иначе пациентке придется сделать «полное обезболивание», полный наркоз.

«Вас пришлось бы полностью усыпить. Но чтобы вы оставались в состоянии бодрствования, эти голоса должны быть. Они будут подтверждать, что вы не уснули».

Уже в этом объяснении Франкл пытался показать, что несмотря на весь негатив этих надоедливых голосов, есть позитивный момент: больная остается в состоянии бодрствования. И он добавляет еще одну интересную фразу.

«Я вот вас воспринимаю как человека веселого. Как вам удается, несмотря на эти назойливые голоса, сохранять радость?»

Очень хороший вопрос. В этом вопросе есть определенная доля правды, потому что Франкл действительно эту женщину воспринимает как позитивно настроенную. Здесь правдой является не только то, что у нее есть галлюцинации, что она страдает шизофренией, что приходится принимать препараты и что эти препараты не устраняют полностью голоса. Есть еще что-то: она очень жизнерадостный человек. Каким образом это ей удается? И женщина отвечает. «Знаете, для меня, наверное, пусть будет больше голосов, чем меньше, на это я согласна. Лучше слышать голоса, чем быть совсем глухой».

Это же великолепный ответ. Франкл просто счастлив.

«Уважаю вас, такая установка великолепна. Она нравится

мне настолько, что я готов ее описать в одной из моих книг. Это действительно героическая установка с учетом обстоятельств, в которых вы находитесь. Вы героиня».

И женщине, конечно, приятно, и она горда собой.

На этих примерах вы видите, как одним только вопросом, одной фразой, произнесенными в правильный момент, находится нужное направление. В этом и проявляется терапевтическое искусство. Неважно, что клиент чувствует себя понятым нами. Важно, чтобы он сам что-то понимал. В описанном выше случае пациентка должна понимать, что она достойная личность, что, несмотря на свои проблемы, она может совершать в этом мире что-то осмысленное, что ее жизнь имеет ценность и в связи с этим есть причина сказать жизни «да».

Хорошо, конечно, когда клиенты чувствуют, что мы их понимаем. Это все правильно, это поддерживает доверительные отношения, но вам не нужны такие подтверждения. Главное, чтобы клиенты сами утвердились в мысли: «Здóрово, что я есть, и здóрово, что у меня всё так складывается». Понятно вам? Есть вопросы по изложенному материалу или какие-то замечания?

Из зала: У меня есть «рифма» к тому, что было рассказано. Похожий случай. Буквально вчера я общалась с клиентом, с которым у нас в течение многих сессий терапии очень хорошо работает одна фраза. Он был очень зациклен на себе, и в одну из сессий я сказала: «Оказывается, другие люди

существуют!». Однажды он мне эту фразу вернул, с таким огоньком, с какой-то иронией даже: «А, оказывается другие люди существуют!». Сейчас он двигается, пытается расширить свою замкнутость, зацикленность на себе и постоянно опирается на эту фразу. Она вновь в вновь возникает в терапии. Это стало какой-то игрой что ли или веселым кодом на разные лады: «Другие люди существуют?» – «А, другие люди существуют!». Это как палочка, на которую мы все время опираемся. Просто пример.

Лукас: А по какой причине пришел клиент?

Из зала: Там была совокупность причин. По классификации логотерапии он был скучающий. Он был очень недоволен качеством жизни, презирал своего начальника (он работает в банке), презирал свою работу, считал, что способен на большее, и на этой почве немножко выпивал.

Лукас: Было бы интересно, если бы вы смогли обыграть, показать нам этот случай.

Из зала: Я как раз его подготовила.

Лукас: Если мы проигрываем ситуацию, то надо думать о реальном человеке. Тогда все будет выглядеть очень убедительно. Не все можно взять из собственной фантазии, но когда мы берем конкретный случай, это становится реалистичным.

Это звучит как ноогенный кризис, но может быть и что-то другое. Кто-то мог бы попробовать провести с вами беседу. Терапевт должен отпустить пациента с миром, со спокой-

ствием. То, что будет обсуждаться, возможно, поднимет в пациенте какие-то эмоции, чувства, но терапевт должен успокоить пациента. У Франкла есть замечательное сравнение с эскалатором. Если эскалатор сломался, и вы хотите его починить, тогда для того, чтобы забраться внутрь, его нужно поднять и разобрать. Но вы должны поставить его обратно, вернуть на место ступени. Починенный или нет, он не должен оставаться «раскрытым». Всю конструкцию необходимо вернуть на место. Так и человека нужно привести в то состояние, в котором он сможет жить каждый день.

На доске отражена схема:

Основные правила первой встречи

1. Попеременная диагностика.
2. Открытие свободных пространств.
3. Обобщение сказанного с поворотом.
4. Безусловная ценность личности.
5. Модификация установок.

Лукас: Что важно сделать на первой встрече? Расскажите, что важно?

Из зала: **Попеременную диагностику (1)**.

Лукас: Что вы под этим понимаете? Кратко.

Из зала: В чем есть проблема, и в чем ее нет. Свободные зоны, не затронутые проблемой.

Лукас: То есть терапевт задает вопросы: что получалось в

жизни и что не получалось. И зачем, почему мы это делаем?

Из зала: Чтобы знать не только контр-мотив, но и найти про-мотив.

Лукас: Речь может идти и о мотивах, но не обязательно. Есть другая причина.

Из зала: Чтобы получить картину человека. Нам нужны здоровые зоны, на которые можно опираться, такие, где нет проблемы.

Лукас: Да, это важная причина. Эти здоровые зоны нам нужны для терапии. И важнее всего сопровождение. Но с самого начала чего мы хотим избежать?

Из зала: Гиперрефлексии.

Лукас: Да. Гиперрефлексии. Кто-то уже приходит с гиперрефлексией. Это значит, что проблема уже заняла много места и играет большую роль в мышлении человека, что привело к дисбалансу. В действительности в жизни человека есть и позитив, и негатив, но в мышлении, в восприятии реальности преобладает негативное, а на позитивное уже не остается внимания и места. Попеременная диагностика как раз и помогает нам избежать этого дисбаланса. Хорошо. На что мы еще обращаем внимание в самом начале?

Из зала: Должна появиться надежда.

Лукас: Надежду нужно дать в конце беседы. Никто не должен уходить без надежды. А что нам нужно дать еще вместе с надеждой?

Из зала: Средства для осуществления надежды в виде

возможностей.

Лукас: Это относится к полю надежды. Надежда всегда должна быть связана с возможностью ее реализации, иначе в ней нет смысла. Еще две – три вещи нужно дать пациенту после первой встречи. Что еще, помимо надежды?

Из зала: Варианты, альтернативы.

Лукас: Первое, что мы даем, это оценку ситуации. А еще мы даем клиенту маленькое домашнее задание, совет, рекомендации по поводу того, что ему нужно изменить к следующему разу. Человек должен поработать над этим дома. Это тоже снижает гиперрефлексию, потому что человек фокусируется не на самой проблеме, а на том, что с ней сделать, что изменить. Что же еще должно произойти после первого разговора, после первой встречи?

Из зала: Нужно определить самую актуальную, самую горячую проблему, над которой мы будем работать в первую очередь.

Лукас: Это относится к объяснению. Мы должны **открыть свободные пространства (2)**. Это происходит тогда, когда задаются встречные и уточняющие вопросы. Пациент нам что-то рассказывает, а мы пытаемся найти эти свободные пространства, иногда даже в противоположном по ценности направлении.

Вот такой пример. Клиентка рассказывает: «Мои родители непременно хотели, чтобы я вышла замуж именно за этого мужчину. Он богат, у него хорошая репутация, и родите-

ли, можно сказать, подталкивали меня к этому браку».

Что сказать на это? Если я пытаюсь открыть свободные пространства, то я могу ответить следующим образом: «Тогда у вас был выбор: либо последовать этим настоятельным советам родителей, либо не последовать, но учесть, что родители будут недовольны вашим отказом».

Я представляю ситуацию таким образом, что клиентка понимает: тогда, в прошлом, у нее были две возможности.

«Тогда вы не противились натиску и вышли замуж за этого человека, так?» – уточняю я.

Возможно, женщина ответит: «Вы знаете, в тот момент родители оказывали на меня очень сильное влияние».

Но так быстро я не покидаю это свободное пространство. Я предлагаю новый аргумент.

«Вы, следуя настоятельным советам родителей, вышли замуж. Звучит так, что вы выходили замуж не по большой любви».

Возможно, женщина согласится.

«Да, такой уж большой любви у меня не было».

«Но у вас же был какой-то внутренний голос, который подсказывал, что вы не любите по-настоящему этого мужчину».

Скорее всего, я получу утвердительный ответ. Тогда я вернусь к предыдущей позиции.

«Правильно ли я понимаю ситуацию: родители оказывали на вас большое влияние, но и у вас тоже был внутренний го-

лос, который нашептывал, что можно поступить иначе. Значит, было внешнее влияние и внутреннее, но вы послушались внешнего».

Я еще не ухожу от мысли, что в тот момент у нее было свободное пространство. Если мне удастся женщину в этом убедить, тогда я подведу ее к следующей мысли.

«Видите: в подобной ситуации лучше слушать внутренний голос, чем поддаваться внешнему влиянию».

Из этой ситуации клиентка может извлечь нечто поучительное: «В прошлом я не прислушивалась к себе и не учитывала свой внутренний голос, но теперь и в будущем я могу влиять на свою судьбу». Если не открыть эти свободные пространства, то ситуация выглядит так, как будто в неудачном браке этой женщины виноваты ее родители, а она сама всего лишь жертва.

Уже при первом анамнезе, пытаясь выяснить, что происходило, мы начинаем приоткрывать эти свободные пространства. Далее мы обобщаем сказанное клиентом и **делаем некоторый поворот (3)** для того, чтобы рассмотреть изложенное по другим углом. Проще говоря, мы несколько в иной форме излагаем то, что только что услышали от клиента.

Например, молодой человек рассказывает: «Когда мне было 16 лет, отец отправил меня в подмастерья, учиться на столяра-краснодеревщика. Это было ужасно. Мне там совершенно не нравилось».

Я задаю вопрос: «А какую профессию вы бы выбрали сами?»

Возможно, молодой человек ответит: «В тот момент я даже не знал, кем я хочу быть».

Вот здесь можно обобщить и предложить эту мысль несколько под другим углом.

«Да, в тот момент вы не могли принять никакого решения, поэтому ваш отец вмешался и предложил то, что, по его мнению, могло бы вам понравиться».

Видите этот поворот? Я доношу до клиента следующую мысль: он не знал, как поступить, и отец в этой ситуации вакуума хотел помочь ему, предложив поучиться на столяра-краснодеревщика. А вдруг сыну понравится? Сыну не понравилось это впоследствии, но отец не мог знать заранее, что сыну не понравится. И сам молодой человек не мог этого знать заранее: понравится ему или нет быть столяром. Поэтому я поворачиваю эту мысль так: отец пытался дать ему шанс, просто этот шанс был неудачно реализован, не был использован. Если совершить такой поворот, тогда клиент либо примет такую версию, либо отвергнет. Мы должны уважать и несогласие клиента тоже. Если этот вариант не соответствует представлениям клиента, значит, так оно и есть. Но мой опыт показывает, что подобные, несколько повернутые, варианты часто принимаются.

Обобщение важно, когда клиент говорит много и говорит на самые различные темы: о своей семье, о своей профес-

сии, о состоянии собственного здоровья. Допустим, мы уловили и зафиксировали три проблемы, но работать одновременно на все три фронта мы не можем. Поэтому мы предлагаем клиенту начать с чего-то одного. Можно обсудить с ним, с чего мы начнем, а можно – и это очень важно – самим распознать наиболее актуальную тему и предложить клиенту именно ее. Главное, чем мы руководствуемся при выборе – тем, что настоящая жизнь клиента, та, в которой он живет в настоящий момент, должна быть приемлемой для него. Он должен нормально жить в данный момент. Это значит, что, просыпаясь утром, он должен осознавать, что он в состоянии прожить, осилить наступивший новый день. Если клиент управляет сегодняшней жизнью, тогда у нас появляется следующая роскошь: мы можем проанализировать прошлое или заглянуть в будущее. Но приоритет всегда отдается настоящему!

Что еще важно в самом начале? Если мы идем по гребню проблемы, то, по аналогии с горной вершиной, у этой проблемы есть еще и склоны. С одной стороны, мы проявляем эмпатию – сочувствуем и сопереживаем нашему клиенту в его проблеме. И это хорошо. Для того, чтобы создать поле доверия, конечно, нужно, чтобы клиент ощущал наше сочувствие, чтобы он чувствовал, что понят нами. Однако эмпатия должна быть в умеренной дозе и форме.

С другой стороны, мы иногда начинаем действовать быстрее, чем это необходимо в данной ситуации. Мы говорим

клиенту: «Ты очень много пережил, но у тебя есть свободные пространства, есть возможность выбора, и ты можешь построить свою жизнь по-другому, начать жить по-новому». Это слишком большое напряжение. Люди не успевают следовать за нами и чувствуют себя попавшими в жесткие рамки. Здесь должна быть интуиция, такое «чувство на кончиках пальцев».

Во всем нужно сохранять равновесие. Если вы сочувствуете, сопереживаете, вы должны это делать только в определенной степени. И мысль о том, что вопреки всему жизнь имеет смысл, тоже следует применять очень отмерено, дозированно.

Конечно же, все логотерапевты разные: кто-то очень долго работает с фазой эмпатии и сочувствия, а кто-то сравнительно быстро переходит к фазе духа, действию вопреки и рассмотрению возможностей. Здесь нет жесткого правила. Этот переход делается исходя из ваших личных ощущений. Он зависит и от личности терапевта.

Основное правило остается все же общим для всех: быть осторожным, работать бережно, потому что мы имеем дело с человеком страдающим, и не важно, какое это страдание, имеет оно смысл или нет. Вместе с тем должна быть надежда на проблеск в этой духовной личности. Нужно всегда помнить, что человек – это нечто большее, чем его проблема, и все время доносить до него мысль о том, что он ценен сам по себе, как человек. Можно, конечно, поставить под сомне-

ние поведение клиента, можно объяснить ему, что нет смысла убегать и спасаться бегством от проблемы. Все это можно утверждать, но мы всегда должны помнить о **безусловной ценности личности (4)**, о том, что личность имеет достоинство.

Можно сказать, что это основные правила. Всегда, когда вы задаете вопрос или движетесь в каком-то направлении, это фиксируется у пациентов. Вначале у них возникает очень много вопросов, с помощью которых они пытаются понять или прояснить ситуацию. Смысл этих вопросов сводится к одному: «Помоги мне понять тебя». Но в середине беседы само качество, смысл и содержание вопросов меняются. Мы все больше подходим к сократическому диалогу и работаем в направлении «понимаешь ли ты это».

Что еще важно вначале? Когда человек рассказывает и мы его внимательно слушаем, возникает первый образ, первая картинка клиента. Одновременно возникают благоприятные возможности, которые мы не должны упускать. Например, клиентка рассказывает о подруге, которая ее когда-то обманула. У вас появляется возможность задать вопрос: «А есть ли у вас друзья или знакомые, которые вас никогда не обманывали? И кто эти люди?»

В начале беседы мы можем использовать технику сослагательного наклонения «что произошло бы, если».

Я вспоминаю беседу с пятидесятилетней женщиной, которая рассказывала на сеансе о своей матери. В общем-то

она очень любила мать, но кое-что в отношениях с ней тревожило клиентку – то, за что она упрекала старую женщину. Родители этой клиентки рано развелись, и она с детства воспитывалась одной матерью. Когда клиентка еще училась в начальной школе, ее мать тяжело заболела. Требовалась операция на сердце. Предположить исход операции было трудно. Неизвестно было, выживет ли она и каково будет ее состояние здоровья впоследствии. Перед операцией мать решила отдать дочь отцу на то время, пока она будет в стационаре на лечении. Это случилось как раз в тот момент, когда у девочки заканчивались каникулы (чудесные каникулы, которые она провела рядом с мамой), и новый учебный год она должна была начать, переехав к своему отцу. Мать не сказала дочери о своем решении. Для ребенка это было полной неожиданностью: появляется отец, берет ее, и они на поезде отправляются к нему. У девочки был настоящий шок. Она так не хотела уезжать, что била кулаками по стеклу окна в вагоне.

И вот женщине сейчас уже больше пятидесяти лет, а она до сих пор ставит матери в упрек тот давний эпизод. Нужно признать, что мать не очень удачно поступила, небрежно она организовала расставание с дочерью и передачу ее отцу. Однако здесь нужно учесть обстоятельства, при которых происходили события. Я использовала технику «что было бы, если».

Я спросила клиентку: «Для вас это действительно были

хорошие школьные каникулы? Если бы мать готовила вас к отъезду, то она должна была бы рассказать вам о своих планах в самом их начале. Какими бы вам тогда показались эти каникулы?»

«О, это были бы ужасные каникулы! Я бы все время переживала, что скоро наступит момент, когда придется прощаться с мамой».

«Наверняка, ваша мать хотела, чтобы ваши каникулы не были ничем омрачены. Может быть она боялась, что не выживет после операции – и последнее, что она может подарить дочери, это хорошие каникулы».

Пациентка согласилась, что, возможно, все так и было.

Я сказала: «Все имеет оборотную сторону. Даже если мы знаем, что умрем, мы можем к этому как-то подготовиться. Но очень тяжело жить, когда ты знаешь, что тебе отпущено совсем немного времени. Если мы не знаем, что наступает финал, но вдруг сталкиваемся с тем, что стоим уже в конце жизненного пути, для нас это является большим шоком. Мы к этому не можем подготовиться, но у нас ведь была жизнь до этой финальной черты! Для вас, конечно, оказалась большим стрессом и отчаянием необходимость уехать с отцом, но до последнего момента у вас была хорошая, ничем не омраченная, светлая, незамутненная жизнь с матерью».

Женщина ответила: «Да, если рассматривать в таком ключе, то, возможно, мать поступила правильно».

И тогда все ее упреки по отношению к матери исчезли.

Это по поводу **модификации установок (5)** с применением техники «что было бы если». Небольшое изменение установок можно проводить уже при первой терапевтической беседе.

Практическое рассмотрение случая

(*Пациент мужчина, 36 лет, в роли своего пациента – участник семинара*)

Лукас: Я бы хотела предложить ситуацию, в которой пациент приходит через неделю после первой сессии, и мы должны продолжать работу. Сначала нужно внести некоторую ясность с пациентом. Я приветствую вас. Вы были у меня неделю назад. Мне бросилось в глаза, что вы пришли в усталом состоянии. После получаса вы уже были готовы сбежать. Поэтому сегодня мы будем кратки. Если вы почувствуете усталость, то просто скажите мне.

Пациент: Я думаю, что это была не столько усталость, сколько внутреннее раздражение. Я не устал. Мне просто наскучило, и я захотел уйти.

Лукас: Если снова почувствуете раздражение или захотите сбежать, скажите мне об этом.

Пациент: Хорошо.

Лукас: Вы принимали раньше антидепрессанты?

Пациент: Да, конечно.

Лукас: Чувствуете, что вам лучше?

Пациент: Да пока что не особенно. Большой разницы не

чувствую.

Лукас: Я правильно понимаю, что вы уже три недели принимаете антидепрессанты?

Пациент: Да, уже три.

Лукас: Вам их выписал специалист?

Пациент: Да.

Лукас: Как часто вы посещали этого врача?

Пациент: По мере ухудшения состояния. Когда депрессия приходит, я иду к врачу.

Лукас: Сколько раз во время депрессии?

Пациент: Мы общались в клинике. Посещаю врача два раза в неделю.

Лукас: Вы уже давно в клинике?

Пациент: Две недели. Я посетил врача, через неделю госпитализировался и две недели нахожусь в клинике. А три недели назад был первый визит к врачу.

Лукас: Две недели были в клинике, а три недели в общей сложности. Вы знаете диагноз, который вам поставили?

Пациент: Да, депрессия.

Лукас: Были ли какие-то пояснения?

Пациент: Да, мы говорили с врачом, я получил некоторые рекомендации. Мы обсудили возможные причины моего состояния.

Лукас: И что вы можете сказать о причинах? Что было сказано про возможные причины вашего состояния?

Пациент: Мне сказали, что у меня такая конституция, что

я предрасположен к этому. Но врачи очень осторожно выражаются. Поэтому я думаю, что мне сказали не все.

Лукас: Я скажу вам все, что приходит мне в голову в связи с вашим состоянием. Я хочу говорить с вами открыто. Вы умный человек, много прочитали по психологии, поэтому мы можем говорить открыто.

Пациент: Я признаю ваши приоритеты. Конечно, вы больше меня читали.

Лукас: Каждый эксперт в своей области, вы эксперт в своей. Для начала я хочу сказать, что существует очень много видов депрессии, и только при определенных видах помогают антидепрессанты.

Пациент: Я читал об этом.

Лукас: Если речь идет об этом типе депрессии, тогда есть физиологическая причина, есть проблема с нервной системой. Если речь идет об этом типе, то у нас двойная надежда. При таком виде депрессии антидепрессанты точно помогают, но действие их начинается довольно нескоро. Вы же принимаете их только три недели, этого пока недостаточно, чтобы увидеть результат. Часто они действуют только спустя 6 недель.

Пациент: Я знаю об этом.

Лукас: Иногда врач должен поменять антидепрессанты. Препаратов много, и каждый организм по-разному реагирует.

Пациент: Да, я знаю.

Лукас: Если их поменять, то нам, соответственно, понадобится больше времени, и нужно иметь много терпения, чтобы все это пережить. Мы можем исходить из того, что антидепрессанты облегчат вашу жизнь, помогут.

Пациент: Я надеюсь на это.

Лукас: Но антидепрессанты ничего не меняют во внешнем мире, в ситуации. Они не сделают вашего шефа приятнее, работу веселее. Они просто позволят вам больше быть собой. А то, какой вы человек, вы мне рассказывали в прошлый раз. Без депрессии вы человек, который на многое способен и многого хочет, который обучался, получал образование, много любит читать, который создает проекты, имеет много идей.

Пациент: Мне кажется, что вы пытаетесь меня утешать.

Лукас: Я вас не утешаю, я объясняю, что эти медикаменты помогут вам быть самим собой.

Пациент: Я надеюсь на это.

Лукас: В этом случае у нас есть еще одна надежда. Такой вид депрессии исчезает сам. Даже если не принимать медикаменты, после определенного времени эта депрессия исчезает.

Пациент: Можно я признаюсь кое в чем? Это моя мечта, чтобы как-то раз и все. Я всегда фантазирую на эту тему.

Лукас: Если вы читали литературу, то, наверное, знаете, что такой тип депрессии приходит и уходит. Но я говорю с вами честно и хочу сказать, что есть один тип депрессии, от

которого человек страдает уже в преклонном возрасте, после восьмидесяти. Существует опасность, что такая депрессия не закончится, поскольку связана со старением нервных клеток.

Пациент: Вы меня пугаете. Я представил себе эту перспективу, ой-ой.

Лукас: Не хочу вас ни утешать, ни пугать. Я хочу, чтобы вы просто знали, что есть такие виды депрессии. Но вам же всего 36, а не 80, поэтому можете быть уверены, что эта депрессия не задержится. Антидепрессанты помогут легче пережить этот период.

Пациент: Наверное…

Лукас: Есть еще некоторые виды депрессий. Я хотела бы поговорить об этом, но сначала я хочу обсудить ту депрессию, которая, как мы думаем, наблюдается у вас. Мы знакомы только один час, и я не могу судить о виде вашей депрессии, но я уверена, что врач, с которым вы общались, уже сделал какие-то выводы. В связи с этим вопрос. Испытывали ли вы раньше такое состояние? Вот так, как сейчас, было ли такое раньше?

Пациент: Точно не могу сказать. Но что-то подобное было… Мне кажется, так плохо, как сейчас, не было никогда.

Лукас: Когда это было примерно?

Пациент: Ну, это было где-то на втором курсе. Я перезанимался.

Лукас: Сколько вам было тогда лет?

Пациент: Лет 19–20.

Лукас: Хочу сказать еще кое-что откровенно. Эта депрессия начинается после 20 лет. Не в период полового созревания, а позже, лет в 25. Эта фаза, когда возникает первая стадия депрессии. Первое, что чувствует человек, это растерянность. Он не понимает, что с ним происходит, и пытается найти какое-то объяснение.

Пациент: Я решил, что я устал.

Лукас: Но вы и были на самом деле уставшим.

Пациент: Логично.

Лукас: Вы пытались объяснить себе это состояние?

Пациент: Да.

Лукас: Вы сказали мне, что слишком много занимались. Может быть, вы немножко ошиблись? Вас накрыла первая стадия депрессии изнутри. Не было причины извне. Вы устали и закрылись. Радости в жизни больше не было. Вы все же решили искать причину и решили, что это из-за усталости, потому что вы много учились. Депрессия отступила?

Пациент: Я напился. Полегчало немножко.

Лукас: Это случается. Люди пытаются себе помочь и начинают употреблять наркотики или алкоголь. Лучше принимать антидепрессанты, но об этом мы узнали только сейчас.

Пациент: Я решил, что лучше принимать хороший виски и был очень собой доволен.

Лукас: Здесь есть одно обстоятельство. Человек из одного болезненного состояния, а именно, депрессии, скатывается

в другое, а именно, в зависимость.

Пациент: Это меня не останавливает. Мысль была, но я ее прогнал.

Лукас: Вам удалось выйти из депрессии?

Иван: Мне кажется, что благодаря виски.

Лукас: Нет, нет. Без виски или с виски депрессия бы закончилась.

Пациент: Для меня это новая мысль.

Лукас: И затем вы продолжили успешно обучение?

Пациент: Да.

Лукас: Из этой ситуации вы можете сделать вывод: депрессия приходит и уходит. После депрессии вы можете начать с той точки, в которой вы были до нее. Вы ведь успешно закончили обучение?

Пациент: Да. Вы хотите сказать, что это как будто ты смотришь видео, потом сделал паузу, а потом смотришь дальше? И жизнь продолжается?

Лукас: Неплохое сравнение, но, к сожалению, у вас нет в руке пульта с этой кнопкой паузы.

Пациент: А как же виски? Это разве не кнопка?

Лукас: Нет, не кнопка. Даже антидепрессанты не являются кнопкой. Нет. Между двумя сериями есть определенный период. Антидепрессанты помогают смягчить эту паузу, но не сократить ее.

Пациент: Сейчас меня осенила интересная мысль. Кажется, я начинаю понимать, как мне пришла идея, и даже не

идея, а предчувствие, какое-то чудесное избавление. Вот так, раз – и все пройдет. Может быть, мои поиски чуда как раз подкрепляются вот этим волшебным исчезновением депрессии? Отсюда и пошли мои фантазии? Мои фантазии об исцелении волшебной кнопкой начались с того, что депрессия проходит сама собой. Раз – и нет. Как будто какая-то кнопка нажата.

Лукас: Как это связано с вашей склонностью к фантазии?

Пациент: Вот я как раз почувствовал, что есть некоторая связь. Я взрослый человек и не верю в чудеса. Просто так верить в чудеса не получается. Нужно подкрепление какое-то. Меня сейчас осенило, что, может быть, это оттуда пошло? Если это состояние раз и проходит, тогда, может быть, и кнопка есть?

Лукас: Конечно же, в этом есть определенное чудо, что это состояние проходит. Это прекрасная надежда. Есть болезни, которые сами по себе так не прекращаются. Они перетекают в хроническую форму. Существуют такие болезни, которые только ухудшаются и не покидают нас. Но депрессия, от которой можно избавиться при помощи медикаментов, обязательно уйдет. Правда, к сожалению, она может вернуться, но потом снова уйдет. У меня еще один вопрос. У ваших предков, родственников были ли склонности к депрессии или сами депрессии?

Пациент: Это мне неизвестно.

Лукас: Знали ли вы своих бабушек и дедушек?

Пациент: Да, я знал бабушку и дедушку. Мы хорошо проводили время на даче.

Лукас: Всех четырех знали?

Пациент: Нет, двоих.

Лукас: И ни у кого не было такого состояния отстраненности, отчужденности?

Пациент: Скажу вам по секрету. Я был аутичным ребенком, и бабушек-дедушек особо не видел из-за книжек. Может быть, у кого-то и была депрессия, но мне было не до них.

Лукас: Остальных вы не знали, других бабушку и дедушку?

Пациент: У нас не принято было всем вместе жить на даче. Обычно бабушка и дедушка бывают одни.

Лукас: Я спрашиваю это потому, что часто такой тип депрессии бывает наследственным и передается через поколение, то есть достается внукам. Ваш врач говорил, что у вас есть определенная склонность, генетическая предрасположенность? Мы не выбираем, к сожалению, свои гены, но вы ведь и что-то еще получили в наследство: таланты, ум и многое другое.

Пациент: Оба мои родителя большие умники. Они приходили в восторг, когда видели, как я брожу по саду с книжкой. Они были совершенно спокойны за мое будущее: ребенок занят делом. Уже тогда я привык быть один.

Лукас: В этом нет ничего страшного. Скорее всего, вы очень любили своих родителей?

Пациент: Сказать правду? Они очень любили меня, а я очень любил книжки. Я себя анализировал, я как-то привык, что меня любят, а я люблю книжки. У меня и с женой похожие отношения.

Лукас: У вас есть родители, и они вас любят. Это их отличный вклад. Очень важно, когда ребенок понимает, что его любят – это придает чувство защищенности, это то прекрасное, что вы получали.

Пациент: Я грущу об этом времени. Мне этого не хватает. Мне там было гораздо лучше, чем здесь. На даче лучше, чем в банке.

Лукас: Да мы поняли, что вам нравится природа. Кто знает, может быть, когда закончится ваша депрессия, вы снова сможете сблизиться с природой и чтением книг.

Пациент: Я стал ленив. И на природу стало лень ездить, и книжки я мало читаю. Хотя сейчас вообще мало кто читает.

Лукас: На настоящий момент вам и не нужно этого делать. Вы в депрессии. Но когда-нибудь, когда вы справитесь со своим состоянием…

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.