

МАСТЕРАПСИХОЛОГИИ

Дж. Бьюдженталь

**ИСКУССТВО
ПСИХОТЕРАПЕВТА**



Мастера психологии (Питер)

Джеймс Бьюдженталь

Искусство психотерапевта

«Питер»

УДК 615.851
ББК 53.57

Бьюдженталь Д.

Искусство психотерапевта / Д. Бьюдженталь — «Питер»,
— (Мастера психологии (Питер))

ISBN 978-5-4461-2298-1

Книга Джеймса Ф. Т. Бьюджентала – живой легенды мировой психологии и психотерапии, одного из зачинателей «третьей волны» в психологии, первого президента Ассоциации гуманистической психологии – является определенной кульминацией его полувекового опыта ведения психотерапии и преподавания. Книга посвящена, прежде всего, процессу психотерапии во всех его проявлениях. Используя живые, яркие, подробные примеры, автор описывает различные грани этого многомерного процесса, излагает самые тонкие нюансы. Книга написана как пособие для психотерапевтов и психологов любых теоретических ориентаций, желающих развить свои умения и приблизить свое мастерство к искусству. В тексте содержатся упражнения, позволяющие лучше понять измерения психотерапевтического процесса и научиться осознанно использовать их в практике. Книга адресована психологам, психотерапевтам, а также всем специалистам помогающих профессий. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 615.851

ББК 53.57

ISBN 978-5-4461-2298-1

© Бьюдженталь Д.
© Питер

Содержание

Предисловие	6
Предисловие к русскому изданию книги «Искусство психотерапевта»...	9
Элвину А. Ласко, доктору философии (1916–1983)	10
Предисловие	11
Появление субъективного	12
Психотерапия и субъективное	13
Кому адресована эта книга	14
Несколько замечаний относительно стиля изложения	15
Путешествие психотерапевта	16
Благодарности	17
Раздел I	18
Глава 1	18
Элементы жизнеизменяющей психотерапии	19
Расширение субъективных возможностей психотерапевта	24
Общие замечания	26
Путешествие психотерапевта	29
Раздел II	32
Глава 2	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Дж. Бьюдженталь

Искусство психотерапевта

James F. T. Bugental, Ph.D.
The Art of the PSYCHOTERAPIST

- © James F. T. Bugental
- © Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2001
- © Издание на русском языке ООО «Прогресс книга», 2022
- © Серия «Мастера психологии», 2022
- © Предисловие, Елена Кораблина, 2022

Предисловие

В наши дни расширение сознания и духовное развитие приобретают чрезвычайную актуальность. Сегодняшний человек должен возложить на себя ответственность за реализацию своего уникального человеческого потенциала, а для этого необходимо испытывать внутренние переживания, переосмысливать собственный жизненный опыт и найти место в нескончаемом потоке перемен, кризисов и коллизий.

Слово «помощь» произошло от слов «мочь» и «мощь», возможно поэтому к специалисту, оказывающему помощь, его психологическим и духовным ресурсам предъявляются повышенные требования. Не даром психологическая помощь – это искусство, основанное на научном знании.

Психотерапевты и психологи-консультанты помогают пробудить спящие возможности человеческой природы, способные психологии повлечь перемены в жизни.

В своей книге Джеймс Бьюдженталь, выдающийся представитель экзистенциально-гуманистического направления блестяще описал теоретико-методологические и практические аспекты помощи, основанной на данном направлении.

Экзистенциально-гуманистическое направление в психологии рассматривает существование человека в контексте его личностного и духовного роста и ответственности за собственную жизнь.

Менять себя и свое окружение – значит проявлять заботу, ведь так мы проявляем интерес к собственному существованию. Фундаментом такого подхода является полное присутствие и глубинная вовлеченность в процесс диалогического взаимодействия с окружающим миром.

Книга Джеймса Бьюдженталья отражает конкретные представления автора о возможностях глубинной жизнеизменяющей работы специалиста при встрече с реальностью человеческой субъективности его пациента.

В экзистенциально-гуманистической терапии важен не какой-либо технологический прием, а прежде всего философия, которая требует совместного путешествия психотерапевта и пациента в глубины субъективного мира последнего. В основе этого путешествия лежит идея о том, что человек сам должен позаботиться о своей жизни и преодолеть тревогу и боль.

Для реализации такого подхода, по мнению Джеймса Бьюдженталья, психотерапевту необходимо быть готовым проявлять заинтересованность, сензитивность и ответственность, вдохновлять человека на глубинный внутренний поиск. В этом и заключается искусство психотерапевта.

Совместное экзистенциальное путешествие в субъективный мир того, кому оказывается помощь, требует от психотерапевта умения осуществлять психологическое взаимодействие с пациентом. Поэтому книга включает такие важные разделы, как «Базовое искусство ведения беседы», «Влияние на субъективное», «Достижение большей глубины», «Интрапсихические процессы», «Психотерапевт как художник». Для формирования способности и творческой готовности исполнить роль психотерапевта в приложении дано описание практических занятий, направленных на индивидуальное осознание смысла этой роли.

Приведем высказывания магистрантов после прохождения курса экзистенциально-гуманистической психологии, включающего ознакомление с авторской программой Джеймса Бьюдженталья:

«Удивительно, что вопрос, который стал актуален для меня сейчас, тесно перекликается с одним из главных вопросов, стоящих перед экзистенциальной философией и решаемых каждым человеком для себя лично в процессе терапии с использованием экзистенциально-гуманистического подхода... Пожалуй, один из подводных камней, которых я боюсь как простой человек и как будущий терапевт – это ответственность за мою жизнь и проживание отведенного

мне времени в этом мире... До момента появления проблеска в понимании того, что человек может управлять своей жизнью и иметь свободу выбора, влиять на свой выбор и придерживаться его, личный рост не возможен... Но вот если такой проблеск появился, есть надежда на то, что, подготовив для пациента благодатную почву и обеспечив его ресурсами, или научив его самому находить их для себя, терапевт сможет помочь пациенту не сворачивать с этого пути и открывать для себя новые смыслы».

«Джеймс Бьюдженталь писал: “ Мы живущие существа, и поэтому в определенной степени все мы – экзистенциалисты”. Когда я прочла эту фразу, я поняла, что такой подход максимально близок к диалогу между двумя людьми... В этом и состоит смысл жизнеизменяющей терапии: клиент и специалист совместными усилиями пытаются помочь первому понять как он отвечает на экзистенциальные вопросы жизни и пересмотреть некоторые из ответов таким образом, чтобы сделать его жизнь более сознательной и полноценной. В основе диалога клиента и специалиста лежит признание человеческого в каждом человеке и уважение уникальности его внутреннего мира и автономии... Поэтому в центре внимания психолога находится субъективность человека, та реальность, в которой он живет наиболее искренне».

«Нам посоветовали прочитать книгу Джеймса Бьюдженталь “Искусство психотерапевта”. Книга очень интересная и отвечает на некоторые вопросы. Всегда интересно узнать определенную точку зрения ученого и понять, как он размышлял, смотрел на эти вопросы и искал ответы. А когда углубленно освещался вопрос о «субъективности», я получила море удовольствия. Ведь есть каноническое определение субъективности, при этом каждый все равно понимает это слово по-своему, но вряд ли кто-нибудь другой сумел бы дать ему определение, которое дал Джеймс Бьюдженталь: “внутренняя, особая, интимная реальность, в которой мы живем максимально подлинно”. Я сделала вывод, что не нужно себя ограничивать в одной системе, а всегда рассматривать проблему с разных сторон, чтобы лучше понять ее. Другими словами, меня этот подход научил соединять внутренне состояние человека с уникальной целостной системой, которая представляет собой не что-то заранее данное, а возможность самоактуализации».

Опыт преподавания данного подхода в диалогической форме показал, что в сознании обучающихся (студентов и магистрантов) формируется понимание о поддерживающей роли психотерапевта на пути поиска смысла, самораскрытия и честности по отношению к себе, отказе от манипулирования, уважении к другому человеку, доброте и понимании.

Процесс диалогического обучения на основе подхода Джеймса Бьюдженталь развивает у будущих специалистов позитивное отношение к ценностно-смысловому и мотивационно-волевому аспектам профессиональной деятельности, а также помогает сформировать образ роли психотерапевта

(психолога-консультанта) и повысить психологическую готовность к её исполнению.

Книга Джеймса Бьюдженталь «Искусство психотерапевта» посвятит вас в таинство этой замечательной профессии, станет напутствием перед путешествием в загадочный и прекрасный мир человеческих судеб. Психотерапевт, который принял участие в диалогическом образовательном процессе, безусловно, поможет своим пациентам и откроет для себя новые перспективы.

Данная книга, несомненно, будет полезна как для специалистов, так и для всех, кто интересуется возможностями психологической поддержки и помощи.

Огромная благодарность издательскому дому «Питер» за переиздание замечательной книги Джеймса Бьюдженталь и предоставленную мне возможность написать к ней предисловие.

***Кораблина Е. П.,
доктор психологических наук, профессор,
профессор кафедры психологии профессиональной деятельности
Института психологии РГПУ им. А. И. Герцена***

Предисловие к русскому изданию книги «Искусство психотерапевта»...

...написанной для консультантов, психотерапевтов и учащихся этих специальностей, которые хотят понять и до некоторой степени усвоить экзистенциально-гуманистические взгляды.

Мне доставляет искреннее удовольствие писать предисловие к изданию моей книги «Искусство психотерапевта» на русском языке. Хотя на обложке я назван единственным автором этой книги, это не совсем верно. В действительности книга является результатом опыта многих психологов, психиатров, консультантов по браку и семье и представителей других профессий, каждый из которых тем или иным способом внес свой вклад в ее содержание. Некоторых из тех, кто лично принимал участие в психотерапевтическом процессе, я еще опишу. Другие внесли свой вклад тем, что учились этому виду терапии или использовали его в своей практике. А третьи предоставили свой широкий опыт в различных видах психотерапии – ее проведения, восприятия, супервизии и описания. Более чем полвека практики, преподавания и писательства позволили мне понять, что может быть наилучшей подготовкой – как с академической, так и с других точек зрения. Сейчас я считаю (мое мнение с годами менялось), что самое главное – это искренняя заинтересованность в отношениях с людьми, открытость бесконечному разнообразию, стремление обнаружить свои собственные таланты и ограничения и готовность расти и меняться.

Книга «Искусство психотерапевта» утверждает безжалостное разнообразие людей, необходимость для профессионала продолжать наблюдать и развивать свое понимание и умение в работе с этим бесконечным вызовом, а также убежденность в том, что мы еще не достигли окончательного понимания и умения в работе с ним.

Эта книга знаменует изумление перед человеческим существованием, его разнообразными формами и интригующими возможностями. Конечно, существуют и национальные и межкультурные различия, и очень важно, чтобы мы осознавали их и приспосабливали к ним свою работу так, чтобы одновременно с радостью утверждать наши общечеловеческие черты и оказывать уважение нашему индивидуальному опыту.

Я надеюсь, что эта книга станет одним из многих способов поделиться друг с другом нашими умениями и способствовать таким образом развитию наших мастерства и знания о человеке.

Теперь в России проводится и соответствующая книге программа обучения под тем же названием. Подробности об этой серии из пяти курсов можно найти в конце книги.

*Искренне ваш,
Джеймс Ф. Т. Бьюдженталь, доктор философии,
обладатель диплома по клинической психологии от Американского
совета профессиональных психологов.
04. 12.2000*

Элвину А. Ласко, доктору философии (1916–1983)

Эта книга с любовью посвящается Элу Ласко, который 35 лет был моим другом и коллегой. Я до сих пор испытываю боль и не могу поверить в то, что потерял его. Вместе мы формировались как клинические психологи во времена удивительного расцвета самой клинической психологии после Второй мировой войны, первыми из клинических психологов послевоенного выпуска стали преподавателями Калифорнийского университета и рискнули начать частную практику к неудовольствию наших академических собратьев и коллег-медиков. Мы начали практику проведения групп, которая продолжается до сих пор, сами придумывали программы обучения, исследовали новые направления – групповую динамику и групповую психотерапию, поселки для пациентов, глубинную психотерапию, психоанализ, использование психоделиков и экзистенциальную теорию.

У нас было так много общего: шахматы и шафлборд¹, бесконечный обмен мнениями за и против новых теорий (мы все время менялись позициями), совместный отдых, открытие для себя новых книг, новых мест, новых теорий, новых шуток. Мы дружили семьями, наши дети выросли и возмужали, мы оба пережили распад своих семей, вместе вступили в старость.

Большая часть того, что в этой книге помещается под моим именем, – наше общее дело, в которое он внес неоценимый вклад.

Я всегда буду помнить тебя, Элвин.

Джеймс

¹ Игра с передвижением деревянных кружочков по размеченной доске. – *Примеч. пер.*

Предисловие

Искусство и наука – это две крайние точки в полярности «субъективное-объективное», которая пронизывает все, что предпринимает человек. Субъективный взгляд на жизнь противоположен сосредоточению на объективных аспектах и в то же время дополняет его. Всегда присутствуя вместе, обе эти точки зрения создают динамизм во всем, чего ни коснись. В психотерапии эта двойственность проявляется в самых разных формах, и мастерство психотерапевта проявляется в его способности соединять субъективное и объективное, искусство с наукой.

Субъективность пациента – это область применения жизнеизменяющей психотерапии, где работа чрезвычайно ответственна, предъявляет исключительно высокие требования и вызывает ощущение самой большой угрозы у клиентов. Сосредоточение усилий на субъективном отличает психотерапевтов, связанных со своими пациентами настолько глубоко, насколько этого требуют от них сложнейшие проблемы, затрагивающие личность. Так как основная часть этой реальности представлена скорее имплицитно, чем эксплицитно, и так как в этой реальности мы в основном полагаемся на нашу собственную, субъективную точку зрения, психотерапевтам необходимо «созреть», прежде чем пытаться глубоко работать с субъективностью пациента.

Достижение других психотерапевтических целей (адаптации, смягчения симптомов) прекрасно обеспечивают объективные средства, но жизнеизменяющая психотерапия требует повышенного внимания к субъективному. Это не значит, что специалисты, практикующие глубинную психотерапию, могут вообще игнорировать объективные аспекты своего искусства; напротив, они должны использовать весь континуум средств для того, чтобы вникнуть в запросы клиентов и переосмыслить свою собственную субъективность. Эта книга описывает подходы, которые помогут психотерапевтам расширить свой профессиональный арсенал. Каждая из предлагаемых точек зрения дает определенное преимущество и является до некоторой степени объективной и каждая направлена на то, чтобы раскрыть какой-то аспект субъективности пациента. Таким образом, они служат мостиками между двумя реальностями.

Появление субъективного

Когда-то на морских картах были обширные белые поля с надписью *Terra incognita* – «неизвестная земля». Между этими землями и знакомым миром морские чудовища поджидали беспечных моряков, чтобы пожрать их. Современная география оставила мало неисследованных зон, а морские чудовища покинули мир вслед за единорогом и Минотавром. Но субъективное – это психологическая *terra incognita*, охраняемая чудовищами тревоги и патологии, которые угрожают тем, кто решается вторгнуться в эту область².

Западная наука и культура не признавали реальность истинно субъективного в течение, по крайней мере, трех столетий. Многие из того, что исследовали восточные духовные практики, наш ограниченный век отвергал и объявлял суеверной чепухой и свидетельством примитивности. В «самое последнее время» стало ясно, что это шовинистическое предубеждение означает отступление к застойным водам академического позитивизма, политического консерватизма или религиозного фундаментализма – трем позициям догматичной уверенности, которые часто причудливо связаны друг с другом.

Глубинная психотерапия в основном отбросила мечты раннего Фрейда о психологии как естественной науке XIX в. Многие из нас пришли к осознанию того, что абсолютный детерминизм, линейные связи и зависимость от эксплицитно выраженных характеристик сциентистского толка плохо сочетаются с реальностью человеческой субъективности – основной сферы приложения наших усилий.

Эта книга, несомненно, целиком основана на предположении, что жизнеизменяющая психотерапия требует и от психотерапевта, и от пациента отдавать приоритет субъективному – прежде всего от пациента, но почти в той же степени – от психотерапевта.

² В моих книгах (Bugental, 1975, 1976) есть указание на необходимость разработки психологии субъективного. – *Примеч. авт.*

Психотерапия и субъективное

Психотерапевты отличаются друг от друга так же, как и специалисты в любой другой области, но еще большая разница обнаруживается в их искусстве³. И все же те, кто многие годы практиковал «интенсивную», или «глубинную», психотерапию, часто, даже расходясь в теоретических вопросах, в способе ее проведения больше сходны друг с другом, чем с теми, кто разделяет их клановое имя и имеет с ними общие академические корни. В этой книге я пытаюсь выделить и сформулировать некоторые общие для всех свойства глубинной психотерапии, чтобы помочь тем, кто хочет быстрее продвинуться в этой области.

Моей целью не является создание новой психотерапевтической системы или методологии. Я хочу помочь психотерапевтам различной ориентации, склонным к глубинной, жизнеизменяющей работе, расширить репертуар своих взглядов и стилей. Я надеюсь, что на этих страницах они найдут то, что позволит им поднять уровень мастерства и повысить свой потенциал.

В развитии психотерапевта есть три стадии⁴:

1. Он изучает основы проведения психотерапевтических интервью.
2. Он развивает свою чувствительность и умение помочь пациентам продвигаться от обычных разговоров к более глубокому исследованию субъективного опыта.
3. Он начинает ценить непосредственный жизненный опыт, который лежит в основе всех систематических взглядов на личность, патологию и психотерапию.

Эта книга адресована находящимся на второй стадии. Существует также много хороших книг, описывающих первую и третью стадии и их соотношение друг с другом.

Тем, кто хочет совершенствоваться на второй стадии, предоставляется возможность поэкспериментировать с различными подходами. Здесь психотерапевты могут ознакомиться с точками зрения, которые лучше всего подходят к их уникальному темпераменту и умениям, адаптировать некоторые из них для своей работы, отбросив те, что им не подходят. Только так можно реально поделиться тем, что всегда и неизбежно является индивидуальным мастерством.

Из этого следует, что никакие книги, ни один конкретный подход и никакой учитель не способны учесть все разнообразие психотерапевтов и пациентов. Естественно, что материалы, собранные здесь, тоже не могут служить достижению такой цели. Предложенные измерения (параметры) психотерапевтического процесса выросли на почве интенсивной индивидуальной психотерапии. Они были сформулированы в процессе работы с самыми различными клиентами, в разной степени включенными в психотерапевтический процесс. Наконец, эти взгляды развивались в ходе взаимодействия с психотерапевтами всех основных направлений, занимающими совершенно противоположные (и изначально и впоследствии) теоретические позиции.

³ В табл.1. 1 из моей книги (Bugental, 1978, p. 12–13) указаны шесть разновидностей психотерапии и признаки, на основе которых они выделены. – *Примеч. авт.*

⁴ Дебора Дж. Уайт из Сэйбрукского института проводит первое лонгитюдное исследование профессионального развития психотерапевтов. По его завершении мы будем намного больше знать о путях оптимизации этого процесса. – *Примеч. авт.*

Кому адресована эта книга

Когда я писал эту книгу, то ориентировался на три группы читателей-психотерапевтов.

- В первую очередь – это опытные психотерапевты, которые хотят повысить свою чувствительность и развить мастерство.

Совершенные неопиты этого искусства вполне могут найти все последующее непонятным или предъявляющим слишком большие требования. Когда первое осознание себя как психотерапевта уменьшится до разумных пропорций, а полезность и ограничения первоначального набора техник будут не раз проверены на практике, тогда предложенные в этой книге измерения откроют новые перспективы и возможности для посвященного психотерапевта. Каждому следует оценить свою готовность, хотя, конечно же, заботливый и чуткий инструктор, супервизор и коллеги тоже могут помочь.

- Инструкторы и супервизоры найдут, что эта коллекция взглядов на психотерапевтическое взаимодействие помогает им разговаривать с обучающимися о тонкостях, которые они часто отмечают, но затрудняются их идентифицировать.

Эта книга также может помочь им в проведении некоторых упражнений. Тренер может выделить те паттерны, чувствительность к которым больше всего нужна начинающему психотерапевту, или те, обращению с которыми он прежде всего должен научиться.

Постоянная проблема в обучении и супервизии психотерапевтов-неопитов – их озабоченность вопросами «Что мне сказать?» и «Что мне следует делать?» Следующие главы призваны помочь таким психотерапевтам заглянуть за пределы эксплицитного знания и решить трудную задачу выработки чутья на имплицитное. Это умение нельзя приобрести путем прямого обучения, но наличие определенных ориентиров в данной области создает максимально благоприятные условия для оттачивания проницательности.

- Я надеюсь, что и исследователи, которые стараются глубже постичь субъективное, сочтут эти измерения полезными для достижения своих целей. Ни одна из них не является готовым инструментом, но все являются клинически проверенными указателями областей явной значимости.

Несколько замечаний относительно стиля изложения

«Пациент» или «клиент». Мне не нравятся оба эти термина. Слово «пациент» предполагает инертный объект, на котором практикуется врач. Я не могу себе представить ничего более противоречащего той психотерапии, которая описана в этой книге. В то же время «клиент» настолько отдает коммерцией, что мне приходилось слышать это слово от акушеров, проституток и гробовщиков! Снова выбирая привычный компромисс (и сберегая силы для более значимых баталий), я систематически чередую эти два термина.

Сокращенные выдержки. Я довольно щедро вставляю выдержки из интервью в качестве иллюстраций. Эти отрывки вводят в заблуждение в двух отношениях. Первое: действие протекает и быстрее и эффективнее, чем это всегда происходит в жизни. Показать все те долгие периоды, когда нет явного продвижения, повторить все начальные фразы и все остановки нормального разговора или выделить все повторы, уходы в сторону и отступления, все блуждания по вине обоих участников, все то, что является частью любой психотерапии, – значит превратить эту книгу в лекарство от бессонницы.

Второе отличие от реальности – то, что потребность в краткости заставляет меня свести цитирование в значительной мере к иллюстрациям отдельных моментов. Это приводит к потере многих контекстуальных признаков и побочных эффектов взаимодействия. Пытаясь восстановить некоторые из них, я через несколько страниц, там, где это возможно, привожу в тексте аналогичные гипотетические случаи. Читателю судить, насколько успешна эта стратегия. Все имена, кроме моего собственного, – придуманные, и я не колебался, создавая несуществующие диалоги для того, чтобы максимально прояснить вопрос. Если кто-то из моих придуманных психотерапевтов и пациентов носит ваше имя, приношу свои извинения и надеюсь, что вас это никоим образом не беспокоит.

Путешествие психотерапевта

Под этим заголовком в каждой главе я сам делаю то, что проповедую: раскрываю некоторые из моих собственных субъективных переживаний и мнений. Эти мысли, извлеченные из почти полувекового опыта работы с людьми, предназначены быть прямым дополнением к основным положениям и позволяют читателю прочувствовать их личностные и субъективные корни.

Создание этой книги – кульминация моих усилий. Пытаясь лучше понять различные формы общения, я думал о сотнях пациентов, которые учили меня тому, как мы, люди, устраиваем свое бытие, задаем вопросы и – умышленно или неумышленно – разрушаем лучшее из того, что нам удалось. Я начал развивать идею полубъективных путей к субъективному гораздо раньше, чем осознал, что именно я делаю.

Говоря об этой книге как о кульминации, я не имел в виду, что достиг вершины, за которой невозможен дальнейший прогресс. Это совсем не так, и я даже не уверен, что достиг некоего плато. Это лишь точка, которой я достиг в данный момент своей жизни, и я хочу определить ее для себя и других. (Мне сейчас 70 лет, но в ближайшие годы я намерен написать, по крайней мере десять других книг, так что это еще не моя лебединая песня.)

Работа в качестве психотерапевта щедро вознаграждалась, порой расстраивала меня, часто смущала, постоянно бросала мне вызов и была самым замечательным из всего, что со мной происходило. Я надеюсь, что мысли, изложенные на этих страницах, смогут передать вам часть моего воодушевления.

Благодарности

Прежде всего я должен выразить благодарность моим самым многочисленным и упорным учителям – пациентам. Я желал бы дать вам больше, но счастлив от того, как мы смогли объединить наши усилия, чтобы вместе делать нашу работу.

Затем я хочу сказать своим студентам и стажерам: «Спасибо за ваше доверие, за ваши вопросы и стремление развиваться и учиться». Ваш вклад в создание этой книги очень велик.

Я с удовольствием приношу свои благодарности за ценный вклад группе моих друзей – супервизоров, интернов и членов *Inter/Logue* – нашего некоммерческого обучающего и психотерапевтического центра. Они были так щедры на вдохновляющие отклики, ценные предложения и постоянную поддержку: Нэнси Бертелсен, Том Кушинг, Роберта Голдфарб, Кэрол Файерстоун-Джиллис, Деннис Глик, Сюзан Гойтон, Майкл Пинкстон, Пэт По, Роджер Роуз, Джефф Скэннелл, Адель Шварц, Молли Мерилл Стерлинг и Эйлин Салливан.

Ценные предложения высказывал профессор Том Дорсел из Университета Западной Каролины, который очень поддерживал меня.

Большой вклад в появление этой книги внесли еще четыре человека:

Джон Л. Ливи, несмотря на свою занятость, нашел время внимательно прочитать всю рукопись глазами критика в лучшем смысле этого слова, которое так часто понимают неправильно. Его пронизательность, рассудительность и поддержка действительно привели к объективным изменениям и даже более – к субъективным.

Кэрол Лэнг – секретарь, административный помощник, корректор, переписчик, «мальчик на побегушках», советчик, опора и друг. Она приходила, когда в этом была нужда – для нее не существовало ни выходных, ни праздников. Она приложила руку к каждой странице этой книги.

Дэвид Янг, занятый своей собственной диссертацией, приходил всегда, когда я в нем нуждался, и делал все, что требовалось, – от починки сиденья в туалете до метких комментариев по поводу наброска главы.

И, наконец, особый для меня человек, и я хочу публично выразить благодарность за ее дары – моя жена, коллега и соратница Элизабет К. Бьюдженталь. Ее вклад неоценим, а ее любящая поддержка придает еще больший смысл моей вере в первостепенное значение субъективного для всех наших устремлений.

Джеймс Ф. Т. Бьюдженталь
Санта-Роза, июль 1986

Раздел I Введение

Глава 1

Жизнеизменяющая психотерапия и субъективное

Мы, люди западной культуры, только теперь начинаем понимать первостепенное значение нашей субъективности. Однако жизнеизменяющая психотерапия занимается именно субъективностью пациента, что и составляет ее самое главное отличие от других видов психотерапии. Это требует неусыпного внимания к внутреннему миру переживаний пациента и понимания того, что самым главным «инструментом» этого внимания является собственная субъективность психотерапевта.

В этой главе я описываю природу жизнеизменяющей психотерапии – чем обусловлены серьезные изменения в жизни и как понимается субъективность.

Это ведет к размышлениям об имплицитном образе личности, вовлеченной в психотерапевтический процесс, и о том, как осуществляется эта работа.

Здесь мы обозначим тринадцать измерений (параметров)⁵, на описании которых построена эта книга. Они определяются как средства достижения большей глубины и широты собственной субъективности психотерапевта. Главу завершает описание того, насколько практические упражнения, которые прилагаются ко многим измерениям, необходимы для истинного понимания представленных концепций.

Жизнеизменяющая психотерапия – это уникальное человеческое изобретение, необходимость, особенности, результаты и значение которого еще только начинают получать признание. Часто и ошибочно ее путают с другими формами психотерапии, которые преследуют очень важные, но иные цели и существенно отличаются по условиям и способам применения. Делать обобщения вроде: «психотерапия обычно применяется с большим (или меньшим) успехом при пограничных состояниях» или «психотерапия более (или менее) эффективна, чем лекарственная терапия в работе с депрессивными больными (или другой категорией пациентов)» – не более разумно, чем высказываться подобным образом относительно работы сразу всех видов транспорта – «транспортировка слишком медленная (или слишком быстрая)».

Жизнеизменяющая психотерапия в гораздо большей степени, чем большинство других форм психотерапии, требует, чтобы мы признавали внутренний мир пациента действительным местом приложения наших усилий. Поток объективизма, захлестнувший западную культуру за последние два века, подтолкнул нас к крайностям, доходящим до абсурда. Постепенно и неотвратимо наука, философия, власть, образование – даже искусство и религия – прибавались к этому негостеприимному берегу. Мы стали с отвращением и стыдом относиться к тому, что обозначалось как «субъективное» и путать этот термин с сентиментальностью, распушенностью и моральной «неустойчивостью».

Наша субъективность – это наш истинный дом, наше естественное состояние, необходимое убежище и место обновления. Это колыбель креативности, площадка для воображения, чертежная доска для планирования и сердцевина наших страхов и надежд, скорби и радости. Слишком долго мы отбрасывали субъективное как эфемерное и малозначащее; в результате

⁵ Перевод слова *dimensions* – измерения в том смысле, в каком говорят об измерениях многомерного пространства. На протяжении всей книги при переводе слова измерения и параметры использовались как взаимозаменяемые. – *Примеч. пер.*

мы потеряли точку опоры и были, как магнитом, притянуты к мелким гаваням и пустынным берегам безжизненной объективности.

Когда человек начинает искать фундаментальные изменения в своем переживании того, что ощущается как «быть живым», эти поиски должны, вслед за возникновением вопроса, привести в глубины субъективности. При этом не помогут никакие объективные манипуляции, сколько бы их ни было. Формулировка этого утверждения неслучайна. «Фундаментальные изменения в переживании “быть живым”» – это цель, к которой стремились многие, вступившие в психотерапию, но сколь немногие достигли ее! В значительной степени к этому прискорбному результату привело чрезмерное подчеркивание объективного в обучении, супервизии и практике многих психотерапевтов. Этим же объясняется ненормально высокий процент алкоголизма, разводов и суицидов среди самих психотерапевтов. Сталкиваясь с проблемами, к решению которых они не подготовлены, наделенные чувством ответственности и заботы по отношению к тем, кто пришел к ним за помощью, некоторые психотерапевты разочаровываются в своей работе и, в конце концов, начинают считать, что она разрушает их карьеру и жизнь.

Абстрактные теории личности, сосредоточение прежде всего на внешних симптомах, озабоченность диагнозами и техниками соединяются с подозрительным отношением к внутренним побуждениям психотерапевта и вызывают в нем (а затем и в пациенте) безличное, механистическое, отстраненное отношение, которое обрекает все предприятие на провал.

Жизнеизменяющая психотерапия обращает внимание прежде всего на субъективное переживание пациента, делая в связи с этим центральной частью работы субъективные переживания психотерапевта. Это широкое определение, так как оно включает специалистов самой различной ориентации: юнгианская аналитическая психология, неопрейдистский психоанализ, гештальт-терапия, психология объективных отношений и эго-психология, экзистенциальная и гуманистическая психология и психотерапия. Ни один из этих ярлыков не выделяет тех, кто практикует, ориентируясь на субъективное. Более точный отличительный признак – насколько психотерапевт отдается интенсивной и экстенсивной работе, чтобы помочь пациенту произвести существенные жизненные изменения. Однако и такой критерий очень ненадежен, поскольку не все, чьи цели лежат в этом направлении, готовы или способны включиться в эту работу с той полнотой личностной вовлеченности, какой она требует.

Реплика в сторону: я не говорю, что теория, техники и методы объективных подходов в психотерапии не представляют никакой ценности. Утверждать это было бы полной бессмыслицей. Ясно, что они очень важны для многих, кто ищет помощи; и еще, конечно же, они предлагают много полезного психотерапевтам, работающим на всех уровнях континуума объективное—субъективное. Короче говоря, во многих случаях психотерапии с ограниченными целями объективные подходы являются как необходимыми, так и достаточными. Для существенных жизненных изменений они только необходимы, но не достаточны.

Элементы жизнеизменяющей психотерапии

Что такое «существенные жизненные изменения»?

Замечание: в этом параграфе дается первый и лишь общий ответ на поставленный вопрос⁶. В следующих главах мы подробнее рассмотрим данное понятие.

⁶ См.: Bugental, 1976, 1978, 1981. – Примеч. авт.

Каждый человек должен как-то отвечать на базовые вопросы, которые жизнь ставит перед всеми нами: «Кто и что я есть? Что такое этот мир, в котором я живу?» Мы отвечаем на эти вопросы своей жизнью, тем, как мы определяем самих себя, как используем свои силы, как относимся к окружающим, как встречаем все возможности и ограничения человеческого существования. Мы формируем свои ответы, опираясь на то, что получаем от родителей, братьев и сестер, других членов семьи, от учителей и сверстников, из книг, в том числе и художественных, в своей церкви, в других многочисленных организациях. Всю свою жизнь мы набираем этот материал, формулируем и пересматриваем свои ответы, и этот процесс идет до самого последнего вопроса, на который мы отвечаем своей смертью.

Конечно, не все источники, из которых мы черпаем материал для ответов, имеют для нас одинаковое значение. Некоторые преходящи и дают поверхностную информацию, другие глубоко исследованы и буквально выстраданы. Чем более важным для нашего существования является источник информации, тем упорнее мы сопротивляемся тому, чтобы его подвергли сомнению или изменяли. В этом кроется причина тех глубочайших «сопротивлений», которыми занимается жизнеизменяющая психотерапия (в главе 10 эта работа описана более детально).

Жизнеизменяющая психотерапия – это попытка пациента и психотерапевта помочь первому проанализировать, как он отвечает на экзистенциальные вопросы жизни, и попытаться пересмотреть некоторые из ответов так, чтобы сделать его жизнь более аутентичной и, таким образом, более реализованной. Разумеется, это нечто гораздо большее, чем сознательно проведенное действие на эксплицитном уровне. Напротив, чем более фундаментален элемент способа бытия человека, тем более работа над ним должна затронуть субъективность пациента.

Глория родилась в глубоко религиозной семье, где все стандарты поведения были основаны на интерпретации Библии. Она росла, чувствуя недоверие к своим внутренним побуждениям и ощущая зависимость от учения своей церкви. Когда она подросла и уехала в колледж, она осознала свой эмоционально болезненный конфликт между картиной мира, в которой «хорошее» и «плохое» были строго разграничены, и картиной менее контрастной, к которой привел ее разум. Отказ от традиционного пути казался ей равносильным «обращению к Дьяволу», но попытки жить согласно традиции ограничивали ее все больше.

Она пришла на психотерапию с жалобами на внезапные изменения настроения, бессонницу и страх удушья, за много месяцев до того как конфликт, лежащий в основе ее состояния, стал для Глории очевиден. Конечно, этот конфликт был только одним из наиболее характерных вопросов ее жизненной ситуации в целом. Разрешение противоречий, в которых она запуталась, причиняло сильную боль и потребовало серьезной борьбы. В конечном итоге, сохраняя, в известной степени, ценности своей среды, она встала на путь, который давал простор для ее интеллектуальных поисков.

Кейт в родительской семье⁷ периодически ощущала себя заброшенной и научилась ни в ком не нуждаться, пыталась быть абсолютно уверенной в себе и строго контролировать свои эмоции, если они противоречили ее намерениям. Она пришла на психотерапию, так как обнаружила, что ее работе постоянно мешали нежелательные мысли и периоды депрессии. В процессе психотерапии она вынуждена была столкнуться с «пустотой» своего узкого, ограниченного способа существования, со своим так долго подавляемым голодом на общение, на отношения с окружающими. Встретившись лицом к

⁷ Подробно случай Кейт описан в Bugental (1976, p. 237–277). – *Примеч. авт.*

лицу с этой проблемой, Кейт пришла в ужас. После долгого пути Кейт смогла находить более гибкие термины для самоопределения, хотя и сохранила образ жизни, который необычно проявлялся во всем, что бы она ни делала.

Что такое субъективное?

Субъективное – это внутренняя, особая, интимная реальность, в которой мы живем максимально подлинно. Содержание этой реальности составляют образы восприятия, мысли, чувства и эмоции, ценности и предпочтения, предвидения и опасения, фантазии и сны, а также все, что бесконечно, днем и ночью, во сне и наяву происходит в нас, определяя таким образом наши действия во внешнем мире и то, что мы выстраиваем из событий, происходящих с нами в этом мире. Для психотерапии существенно, что субъективность – это тот берег, от которого нужно строить мост отношений к другим и к миру. Если использовать еще одну метафору, то субъективность – это колыбель забот, которые принуждают нас заняться психотерапией, корневая система нашей интенциональности, которая должна быть мобилизована и собрана воедино, если мы намерены достичь успеха в своих психотерапевтических поисках.

Говоря все это, я пропустил ключевое значение субъективности. Простая, но глубокая истина заключается в том, что мы прежде всего субъекты, а не объекты, актеры, а не куклы, и этот суверенитет – суть нашей субъективности. Именно в этом заключается конечный смысл: человеческим существам присуща автономия, которая избавляет нас от тюрьмы объективного детерминизма и которая пребывает в нашей субъективности.

Что такое образ человека?

Взгляд с точки зрения субъективного – это прежде всего убеждение в том, что человек, пациент является автономным существом. Признание автономии – не просто результат моралистических, идеалистических или демократических взглядов, но следствие реального, клинического опыта. Этот вывод может быть сформулирован следующим образом: хотя все человеческие существа обладают многими более или менее объективными характеристиками, чем больше мы узнаем их как отдельных индивидов, тем больше осознаем, насколько каждый из них абсолютно уникален. Следовательно, чем больше мы узнаем отдельного индивида, тем больше осознаем, что он никем (включая его самого) не может быть познан до конца. Эта конечная непознаваемость следует из того, что мы – люди – не являемся пустыми сосудами, заполняемыми исключительно извне. Мы сами являемся источниками феноменов (идей, чувств, образов восприятия, отношений и т. д.), которые изменяют ожидаемые следствия и нарушают предсказания.

Эта чрезвычайно важная характеристика человеческих существ – продукт и проявление нашей уникальной способности к рефлексии. Из-за того, что мы постоянно в некотором смысле находимся в процессе самонаблюдения, в любое человеческое начинание может быть включен «джокер». Мы отвечаем не только на внешние стимулы – как настаивают объективисты – но и на наши собственные реакции, включая восприятие себя и ситуации. Это бесконечные возвращения к отправной точке, бесконечная последовательность субъективных взаимодействий, выходящая далеко за пределы любого объективного содержания. Так появляются самая настоящая субъективность и безжалостная непредсказуемость, которые составляют сущность человека.

Все сказанное объединяется в признании того, что по своей природе человеческие существа – это причины, а не просто следствия. Это значит, что существует принципиальное различие между субъективным и объективными взглядами на человека. В таблице 1.1 этот кон-

траст еще более заострен, так как в ней объединены некоторые из наблюдений применительно к психотерапии.

Каковы характеристики жизнеизменяющей психотерапии?

Конечно же, с моей стороны было бы безрассудно пытаться вместить сюда список особенностей всех видов жизнеизменяющей психотерапии. Все, что я могу сделать, – это кратко обрисовать некоторые отличительные черты того пути, которым я иду в своей работе, надеясь, что другие глубинные психотерапевты согласны со мной хотя бы в некотором, если не во всем.

Тем, как я работаю, я обязан психоанализу – дедушке этого типа работы⁸. Я изначально обладал преимуществами (и в меньшей степени – недостатками) классического личного анализа и упражнений в психоаналитической методологии. Кроме того, у меня был некоторый опыт дальнейшего обучения и я был начитан в области психоаналитической традиции. С годами моя работа отделилась от этой базы, но во многих отношениях, как видно из дальнейшего, я все еще черпаю из этого источника:

- Я уверен в том, что в центре моего внимания должен находиться процесс пациента, причем его содержание не лишено важности, но, безусловно, имеет второстепенное значение (см. раздел III).

- Я обнаружил, что определение уровней осознания является клинически ценным, хотя и понимаю, что обычное деление – сознание, предсознание и бессознательное – имеют определенные концептуальные ограничения.

- Отличительным признаком подлинной жизнеизменяющей психотерапии, на мой взгляд, является постановка во главу угла работы с сопротивлением (см. главу 10).

- Неизбежность феноменов переноса и контрпереноса и огромная ценность работы с ними имеют значение едва ли не манифеста.

- Необходимость частого контакта – то, на чем я уже меньше настаиваю, но все же я уверен, что дважды в неделю – это минимум, за редким исключением.

- Эмоции неизбежны, они являются ценными инструментами, и их необходимо уважать, но я не считаю, что сами по себе они являются центральными для нашей работы.

- Интенциональность, направленность жизни человека, гораздо более значимое, а следовательно, обладающее большей объяснительной силой понятие, чем каузальность. Последнее необдуманно или неразумно перенесли из объективных естественных наук, упустив истинную сущность человеческого опыта.

ТАБЛИЦА 1.1. Разница между объективным и субъективным взглядами на психотерапию⁹

⁸ Этот тип работы описан в трех моих основных публикациях: Bugental, 1981, где изложены наиболее общие положения; Bugental, 1978, где содержится краткий обзор теории и практики; и Bugental, 1976, в которой представлены подробные описания случаев. – *Примеч. авт.*

⁹ Не ограничиваются этими примерами.

Объективный подход		Субъективный подход
Адаптация	Психотерапевтические цели	Жизненные изменения
Поведение	Центр внимания	Переживание
Эксплицитный	Способ коммуникации	Имплицитный
Подкрепление	Агент изменения	Увеличивающееся осознание
Отношения помогают, но являются вторичными	Роль альянса	Перенос/ контрперенос
Кратковременность (недели)	Временные рамки	Долговременность (годы)
Модификация поведения или адаптационное консультирование	Типичные подходы*	Психоанализ или экзистенциальная психотерапия
Причинность	Объяснительная модель	Интенциональность
Основана на соглашениях	«Реальность», на которой строятся предположения	Индивидуальна, изменчива

• Цель той разновидности психотерапии, которой посвящена эта книга, – помочь пациенту почувствовать себя чем-то большим и способным на большее в своей жизни и, таким образом, имеющим выбор там, где ранее он переживал вынужденность. Устранение симптомов или решение проблем как таковое может произойти, а может и не произойти. Однако разрушительное воздействие симптомов и проблем значительно уменьшается, когда работа идет хорошо.

Что является главным в психотерапевтической работе?

Независимо от своих теоретических взглядов глубинный психотерапевт должен постоянно стремиться к осознанию внутреннего потока переживаний пациента. Самые изобретательные психотерапевтические вмешательства, как правило, оказываются безрезультатными, – а часто антитерапевтическими, – когда их форма и время предъявления плохо согласуются с тем, где именно находится пациент в своей субъективности. Самое лучшее, что может сделать психотерапевт, когда ищет возможность повлиять на внутренние процессы пациента, – принять во внимание, насколько это вообще возможно, эффект джокера, – человеческого рефлексивного осознания.

Пример проблемы. С одной точки зрения, психотерапевтическая работа – это попытка психотерапевта и пациента понять, как сейчас структурирована жизнь последнего, что он хочет делать, чего он желает избежать и какие смыслы присутствуют в его опыте (например, в событиях его жизни или в снах). Но эти усилия будут тщетны, если они оцениваются только в терминах получения ответов на эти вопросы. Парадоксально, но единственная вещь, которую в этом случае можно найти, – сам поиск.

Давайте конкретизируем. Пятого января Джон Смит, пациент, проходящий курс долговременной психотерапии, рассказал сон, который, как он и психотерапевт совместными усилиями определили, выявлял амбивалентность его отношения к влиянию матери на его женитьбу. Два месяца спустя текущие проблемы напомнили Джону и психотерапевту об этом сне. Теперь

стало ясно, что сон выражал боязнь Джона потерять контроль над своим гневом. Затем, в июне, другой сон напомнил психотерапевтическим партнерам о том, январском. Теперь в результате проведенной работы они увидели, как образы из январского сна раскрыли глубокую, но неосознанную тоску Джона по отцовской любви.

«Один и тот же» сон – три разные интерпретации. Значит, в январе его поняли неправильно? Или в марте? Был ли результат июньской работы «действительным» значением январского сна? На все эти вопросы есть лишь один ответ – нет, конечно же, нет. Значение сна не является неизменным и однозначным. Благодаря рефлексивной природе субъективного это развивающийся процесс. Интерпретация, сделанная как психотерапевтом, так и пациентом, – это всегда точка внутри определенной матрицы «время-чувство-отношения». Таким образом, интерпретация меняется по мере того, как меняется каждый из этих элементов и «тот же» на первый взгляд материал вызывает нового «джокера».

Заключение

Мы проанализировали некоторые наиболее очевидные различия между объективным и субъективным взглядами и некоторые преимущества последнего для понимания человеческой психологии и для работы в глубинной психотерапии. Теперь нам нужно рассмотреть, как мы строим мосты между этими двумя реальностями, мосты, которые помогают психотерапевтам и пациентам получать доступ к внутреннему миру тех, кто стремится к самопознанию и большей актуализации своего потенциала.

Расширение субъективных возможностей психотерапевта

Есть принципиальное различие между простым выслушиванием отчета пациента о субъективных переживаниях и непосредственной интересубъектной коммуникацией. Эта фраза не подразумевает необходимость экстрасенсорного контакта; она означает, что нужно быть открытым для интуитивного ощущения того, что происходит внутри пациента, что лежит за его словами и, часто, за пределами его осознания.

Психотерапевт должен на деле показать, что он ценит непосредственные переживания пациента, его внутренние интенции, способы, которыми он структурирует свою жизнь, и его доступность для контакта в данный момент (степень этого привнесения изменяется от пациента к пациенту и даже от сессии к сессии для одного пациента). Это нормальная сензитивность, присущая всем нам в отношениях с другими людьми, но в данном случае это нормальная сензитивность, доходящая до более чем нормальной проницательности.

Тренировка психотерапевтической интуиции

То, о чем мы говорим, обычно называется интуицией¹⁰. Психотерапевт должен развивать свою способность к интуиции, постоянно стараться стать более сензитивным и умело использовать свои способности, чтобы почувствовать, «где находится» сейчас пациент и что возможно и необходимо делать в каждый конкретный момент работы.

Эта книга предлагает средства для развития и оттачивания психотерапевтической интуиции. Параметры, о которых говорится ниже, могут быть полезны в двух смыслах. Во-первых, это то же, что неявно используют многие опытные и успешные психотерапевты. Таким обра-

¹⁰ Ценные замечания об интуиции и о том, как ее можно развивать, предложены у Goldberg, 1983, и у Vaughan, 1979. – *Примеч. авт.*

зом, эти параметры могут быть приняты теми, кому они подходят и кто хотел бы использовать их при составлении плана непрерывного саморазвития на всю профессиональную жизнь.

Еще одна цель, ради которой психотерапевт может использовать эти параметры, – содействие повышению сензитивности к внутренней жизни своих пациентов. В этом отношении выделенные параметры открывают дорогу к углублению знакомства с субъективной реальностью. Это пути, подводящие к осознанию некоторых из наиболее психотерапевтически значимых процессов, наиболее вероятно происходящих в пациенте.

Это не означает, что кто-то обязан немедленно использовать эти параметры в текущей работе с пациентом. Делать так означало бы нарушать непосредственность отношений с пациентом. От момента, когда терапевт знакомится с этими параметрами в отсутствие пациента, и до того, как он может позволить им появиться из предсознания и осветить восприятие в часы непосредственного контакта, ему еще многого нужно достичь. И в то же время это появление должно быть естественным и спонтанным.

Параметры психотерапевтического мастерства

Глубочайшие уровни субъективного – это предмет озабоченности различных психотерапевтических направлений, например психоанализа, эго-анализа, аналитической психологии, психосинтеза, трансперсональной психотерапии, экзистенциальной психотерапии. Так как эти подходы отражают взгляды гораздо более специфичные, чем разделяемые большинством, они не входят в круг вопросов, обсуждаемых в этой книге.

Наверное, будет полезно снова повторить, что, по моему мнению, является предметом этой книги. По каждому из направлений, упомянутых в предыдущем абзаце, имеется большое количество литературы. В ней рассматриваются личностные образования и превратности жизни, способствующие возникновению патологии или поддержанию здоровья, типы глубинных или бессознательных структур и процессов, которыми должна заниматься психотерапия, и виды воздействия, которые нужно использовать на этих глубинных уровнях, чтобы достичь того результата, который считается желательным в пределах данного направления.

Эта книга не является попыткой синтезировать все упомянутые подходы. Моя цель скромнее: я надеюсь, что, независимо от теоретической ориентации читателя, он найдет полезными параметры, описанные в следующих главах. Мне кажется, они помогут психотерапевтам, знакомым с основами интервьюирования пациента, перейти с этого уровня компетентности на такой уровень работы с субъективностью пациента, который позволит им более адекватно использовать литературу своего направления.

Базовое искусство ведения беседы

- *Уровень общения* (глава 2) – определяет, насколько полно присутствуют и как глубоко погружены в беседу ее участники.
- *Присутствие психотерапевта и альянс* (глава 3) относятся к взаимным эффектам психотерапевтической вовлеченности, ее желательности и ограничениям, которые необходимо ввести как для формы вовлеченности, так и для ее содержания.
- *Межличностное давление* (глава 4) состоит в различных способах, которыми один человек может влиять на другого так, чтобы тот при этом чувствовал, думал, говорил или действовал по-другому.

Влияние на субъективное

- *Тематическое параллелирование* (глава 5) относится к степени, до которой психотерапевт и пациент говорят об одном и том же субъективном вопросе.
- *Параллелирование чувств* (глава 6) связано с количеством внимания, уделяемого каждым из собеседников чувствам пациента к тому, что они обсуждают.
- *Параллелирование рамок* (глава 7) рассматривает то, насколько абстрактно или конкретно трактуется собеседниками субъективный предмет разговора.
- *Параллелирование локуса* (глава 8) обращено к тому, на чем фокусируются замечания психотерапевта – на пациенте, на нем самом или на каком-то паттерне взаимодействия.

Достижение большей глубины

- *Соотношение объективного и субъективного* (глава 9) характеризует степень, до которой говорящий ограничивается отстраненными, внеличностными высказываниями или, напротив, выражением более эмоциональных и уникальных личностных элементов.
- *Базовый подход к сопротивлению* (глава 10) предлагает взгляд на психотерапевтическое сопротивление, который не ограничен приверженностью к какому-либо одному направлению и является практической, клинически выверенной последовательностью психотерапевтических вмешательств при работе с сопротивлением.

Интрапсихические процессы

- *Забота* (глава 11) – это наименование целостного образа (гештальта) чувств и интенций пациента, которые следует мобилизовать, если результатом психотерапии должно стать действительное жизненное изменение. Определяются также и аспекты заботы психотерапевта.
- *Интенциональность* (глава 12) понимается как фундаментальный процесс пациента, на который нужно повлиять, если пациент ищет более удовлетворяющий способ строить свою жизнь.

Психотерапевт как художник

- *Обязательства* (глава 13) – категория, принципиально необходимая для аутентичной жизни вообще и для психотерапевта, занимающегося эффективной жизнеизменяющей психотерапией в частности.
- *Артистизм* (глава 14) – способ охарактеризовать поглощенность зрелого психотерапевта своей деятельностью, его постоянно развивающиеся сензитивность и умения, его внутреннюю реализованность, возникающую благодаря тому, что он выражает в работе себя самого и свою жизнь.

Общие замечания

Все выделенные тринадцать параметров, или измерений, объединяются важными характеристиками, которые кратко описаны ниже.

Взгляд наблюдателя. То, чем я занимаюсь, это выделение созвездий, а не определение звезд или галактик. Звезды и галактики существуют в пространстве; созвездия, как и красота,

существуют только в представлении наблюдателя. Это не значит, что созвездия неправильны и в их существование нельзя верить. Даже такая абсолютно точная наука, как астрономия, находит полезными эти конструкции. Это означает, что группы, которым мы даем определенные названия, другой наблюдатель может выделить иначе. Критерии исключительно практические: что окажется полезным для ведения наблюдений и нашей работы? Каждый читатель может сделать свои собственные заключения относительно «созвездий», которые я предлагаю.

Предположительно, но не точно. Эти параметры не полностью объективны, они не могут быть установлены точно. Каждый указывает на общий путь к наблюдаемым или частично наблюдаемым аспектам психотерапевтического взаимодействия. Каждый определяет аспект, важный для искусной, эффективной психотерапии. Кроме того, по своей природе все они амбивалентны в той мере, в какой являются и объективными, и субъективными.

Частичное перекрытие. Эти параметры не являются независимыми друг от друга, существует необходимая и желательная степень частичного перекрытия – «желательная», потому что это позволяет видеть важные процессы под несколькими углами зрения.

Двусторонний характер. Наибольший выигрыш от повышенного внимания к большинству указанных параметров происходит при использовании их в качестве схемы для изучения ответов пациента с одной стороны, осуществления психотерапевтических действий – с другой, а также для сравнения того и другого. По мере того как психотерапевт ближе знакомится с этими параметрами и набирается опыта, он начинает видеть новые возможности их применения.

*Невербальное и вербальное*¹¹. Большинство примеров в этой книге демонстрируют вербальные аспекты беседы, так как с их помощью легче выделить способы, при помощи которых один человек вступает в отношения с другим. Однако очень важно понимать, что невербальные параметры почти так же важны.

Риск в использовании. Антитерапевтично позволять любому из этих параметров выходить на передний план сознания психотерапевта во время реального психотерапевтического интервью. Сделать это – значит спровоцировать что-то вроде контрпереноса, в котором пациента превращают в объект для отработки своих навыков. Чтобы этого не случилось, терапевту лучше изучать и отрабатывать эти параметры вне своей работы с пациентом; лишь потом, когда эти изыски восприятия и умений будут уже включены в подсознание терапевта, они займут свое естественное место в его целостном осознании при работе с пациентом.

Преждевременные попытки использовать эти параметры. Эта книга может быть вредной для начинающего психотерапевта, имеющего слишком малый опыт работы в консультационном кабинете – он может неправильно воспринять часто незаметные параметры, когда они проявляются в актуальной сессии. Ключевое слово здесь *воспринять*. Любой достаточно интеллектуально развитый человек может понять эти процессы и даже найдет многие из них знакомыми, но понимание – это нечто совершенно отличное от правильного восприятия. Подлинно воспринять – это значит не только понять основной смысл параметров, но и одновре-

¹¹ В личных беседах несоответствия между словами человека и тем, что говорит тело, лицо, жесты, интонация, как правило, вербально никак не фиксируются. Другое дело – в публичных выступлениях, когда человек заявляет: «Я не обманщик». Возможно, это происходит потому, что невербальное более мимолетно и его гораздо труднее точно определить. – *Примеч. авт.*

менно осознать (заново узнавать) с чувством знакомости то, как эти параметры тихо играют свои партии в разговорах, которые уже были у этого психотерапевта с пациентами.

Опасность для психотерапевта, находящегося в «эмбриональном состоянии», заключается в том, что понимание может занять место восприятия, в результате чего «отрабатывание» (процессов) займет место интуитивно значимого отбора из них. Эта принужденность в работе, имеющая слишком слабое субъективное основание в самом психотерапевте, будет воспринята пациентом как неискренность. В свою очередь это приведет к ответам пациента, которые дадут психотерапевту ложную обратную связь, – якобы как эффект от использования этих параметров. В результате обучение будет замедлено и затруднено.

Напротив, когда это узнавание знакомого, у начинающего психотерапевта появляется основа, которая помогает ему в развитии взгляда на неуловимую динамику психотерапевтического взаимодействия. С этим преимуществом он будет способен обогатить и расширить свою работу, внести больше силы во взаимодействие и выявить здоровый потенциал своих пациентов.

Как пользоваться этой книгой

Следующие тринадцать глав описывают предлагаемые параметры с расширением ранее данных определений, с примерами из психотерапевтического взаимодействия и, там где нужно, с предложением континуума, в пределах которого можно использовать эти параметры. Я предлагаю также некоторые соображения по отбору ответов и комментарии к альтернативным путям разрешения различных ситуаций.

Практические упражнения. Обучение будет идти лучше и использование параметров будет более умелым и сензитивным, если психотерапевт от пассивного чтения перейдет к активной практике и экспериментированию. Для облегчения этого шага в приложении даны упражнения, которые могут добавить глубины пониманию и подготовить читателя к применению своих находок в собственной психотерапевтической работе.

Заключение

Долгий опыт обращения со многими пациентами учит мыслящего психотерапевта множеству вещей, но только некоторые из них могут быть редуцированы до окончательных формулировок. Для преданного своему делу психотерапевта, который уже оставил позади первое осознание себя и теперь готов сосредоточиться на своем искусстве, эти трудно формулируемые аспекты – именно то, чему он хотел бы научиться. Зная, как далеко он уже ушел от первоначальных неловкостей и глупостей, зная, что еще многому нужно учиться, он стремится сократить период обучения и у него может появиться мучительное ощущение, что он чего-то еще не умеет.

В этой книге я пытаюсь в некотором смысле заделать брешь между компетентностью и мастерством, зная, что смогу сделать это далеко не полно. Я беру некоторые аспекты, которые, по опыту, должны быть созвучны нашему осознанию, и перевожу эти аспекты в умеренно очевидные или объективные параметры. В этом процессе я неизбежно сделаю эти параметры более осязаемыми, более директивными и более систематическими, чем они есть на самом деле – или чем они должны были бы быть. Насколько я понимаю, здесь ничего не поделаешь. Изложение этих вопросов требует определенной степени объективации, даже если наша цель – обогатить субъективную сензитивность психотерапевта.

Таким образом, я могу сделать только половину работы. Каждый читатель-психотерапевт должен подобрать для себя задания из приведенных мною. Если он так сделает, то сможет наиболее полно и понять и почувствовать, что такое каждый из этих параметров. Затем он будет практиковаться, развивая свое чувство владения ими. В процессе этой практики, по мере того как у него возникнет собственная уникальная интеграция данного взгляда, он постепенно даст раствориться названиям параметров. Наконец, вобрав в себя эти параметры, он позволит своему предсознанию взять на себя осмысление и применение отныне персонализированного и измененного процесса. Таким и только таким путем должно проводиться это обучение, как действительно того желают и автор, и читатель-психотерапевт.

Путешествие психотерапевта

Возможно, я был рожден, чтобы наблюдать людей. Люди всегда очаровывали меня. Наблюдая за ними и за самим собой, я восхищался. Как-то так вышло, что среди тех, с кем я имел дело, было очень много загадочных людей. Конечно, я был загадкой для самого себя. Мне всегда казалось, что в каждом человеке есть нечто неуловимое, не поддающееся моему прямому наблюдению. Потом я пошел в колледж и прошел свой первый курс психологии, изучения людей. Теперь, наконец, я должен был переступить черту, за которой находится что-то большее. Но фактически я был разочарован – и едва вытянул на «троечку». Там, где я очаровывался людьми, предполагая, что в них есть нечто большее, чем они постоянно демонстрируют, курс психологии делал людей чем-то меньшим.

Затем, когда дело уже близилось к диплому, я почувствовал, что будто бы приблизился к этой границе, но что-то ускользает от меня. Психологические эксперименты, психологическое тестирование, психологическая теория – все они были очаровательны, давали мне ощущение новой силы, учили меня многому про людей, но ничего реально не давали для того, чтобы я мог узнать людей – или себя.

Да, всегда было это нечто большее. Нечто большее, чем то, что могли мне рассказать люди, которых я интервьюировал и тестировал. Нечто большее, чем раскрывали результаты тестирования. Нечто большее, чем могли показать загадочные пятна Роршаха и другие новые проективные методы с их странными процедурами. Нечто большее, чем могла выявить моя развивающаяся интуиция. Всегда нечто большее.

Поэтому – Великий Боже! – и во мне самом всегда было нечто большее. Всегда больше, чем я мог контролировать. Больше того, что я мог обдумать. Больше того, о чем я мог писать или говорить. Больше, чем мог увидеть мой психоаналитик или, позднее, мой психотерапевт. Больше, чем могли дать мне мои тревожные вздохи и пробуждение в холодном поту по ночам. Больше, чем то, куда могли проникнуть мои глубочайшие желания, усилия, мольбы, устремления. Всегда нечто большее.

И теперь я все еще спрашиваю, что же это за ускользающая сущность? В «Агонии и экстазе» Стоуна¹² Микеланджело снова и снова спрашивает: «Откуда приходят мысли?» Когда я говорю с кем-нибудь вдохновенно или прерывающимся голосом, откуда приходят мои последние слова? Когда я пишу сейчас это предложение, чтобы вы его сейчас прочитали (хотя это совершенно разные «сейчас») – откуда приходят эти слова? Всегда есть нечто большее.

Иногда эти вопросы кажутся бессмысленными, в них смешиваются безумие и отчуждение. Иногда они кажутся самыми важными вопросами, которые когда-либо ставило человечество. Как мы можем перейти к любому другому вопросу, если не можем даже сказать, откуда мы сейчас берем свои мысли? Всегда есть нечто большее.

¹² См. Stone, 1967. – Примеч. авт.

Или мы только куклы, которыми манипулируют, которым дают слова и заставляют действовать какие-то невообразимые дети, играющие вечером? Или мы только автоматические сочетания молекул, или композиции из аминокислот и кислорода? Или мы только...? Все возвращается к первоначальному вопросу. Что же это – нечто большее?

Религия и духовные учения пытаются ответить на эти вопросы. Бог, Высшее Я, Атман¹³, Космический Разум, коллективное бессознательное – большинство из этого придумано, чтобы продемонстрировать определенное смирение перед тем, что так очевидно является намного большим, чем мы. Это действительно то нечто большее, что существует всегда? Или все это – только разные пути задать все тот же вопрос?

Что значит быть автором чего-то – этой книги, например? Я записываю слова – предположим, что впервые. Итак, где я беру слова? Из психологических исследований, конечно, и еще из многих разных источников. Само собой, из многих лет занятий психотерапией. Из опыта преподавателя и супервизора. Из написания других вещей. Да, да, конечно, но... откуда-то еще, из чего-то большего.

Другие исследуют эти вопросы, другие практикуют, учат, занимаются супервизорством, пишут. Другие уже написали – и в этот самый момент (какой, интересно, этот самый момент – ваш, мой или их) пишут другие слова для других книг о том же самом предмете. Как это может быть? Откуда приходят их слова? Всегда нечто большее.

Несколько лет назад, отдыхая месяц в Пьетро де Полленса, на Майорке (идиллическое местечко), я выработал ритуал: каждое утро, по крайней мере час, я сидел за пишущей машинкой (так как таким образом я был максимально спонтанным) и позволял своим пальцам печатать все, что они хотели, с самым минимальным, какое я только мог обеспечить, вмешательством моих сознательных намерений. Скажем, это было что-то вроде автоматического письма. Что получилось? День за днем я не знал, чего ждать, хотя постепенно втянулся в то, что получалось, и степень моего невмешательства существенно уменьшилась. Но все же я придерживался своей цели настолько, насколько мог.

«То, что получалось», к моему удивлению, было по большей части эпизодами романа в стиле «саспенс». Эпизодами, перемешанными во временной последовательности. Иногда появлялось другое содержание: короткие рассказы о странных и немного болезненных событиях. Они не были связаны с романом и между собой были объединены только общим тоном. Откуда это появилось?

«То, что получалось», характеризует субъективный опыт переживания себя как канала, а не как автора. Мне знакомо чувство авторства – само по себе достаточно загадочное – разработка идеи, наблюдение ее развития, выведение ее следствий и подбор иллюстраций и все, что облекается в форму книги или статьи. В те утренние часы эти чувства были лишь мимолетными. Вместо этого я чувствовал, как будто мне диктуют. Иногда, когда мои пальцы находили определенные ходы, я громко смеялся или чувствовал душевную боль по поводу того, что они писали, но я смеялся и чувствовал боль никоим образом не от того, это придумывал я. Я просто был первым человеком, который это читал.

Это всегда нечто большее. Знакомое чудо. Невидимое чудо. Невидимое, потому что такое знакомое.

Как психологу мне следовало бы знать о подобных вещах. Или мне, или священнику. Некоторые священники думают, что знают, – я знаю, что я не знаю. И их ответы мне не кажутся удовлетворительными.

¹³ В индуистской философии – всеобщая основа и первопричина. – *Примеч. пер.*

В этой книге я рассказываю о некоторых путях, по которым мы можем передвигаться между знакомым миром объективного, тем, на что можно указать, и другим, менее знакомым миром. Другой мир и есть тот, в котором всегда есть нечто большее.

Мир чего-то большего – это субъективный мир, о котором мы знаем так мало. Конечно, есть много теорий о нем, но он смеется над нашими теориями, это все время проявляется в том, как много лежит вне их.

Поразительно то, что нашей истинной родиной является тот же самый загадочный мир чего-то большего. В конце концов, мы забираем все, что происходит во внешнем мире, обратно в пещеру нашего внутреннего мира – чтобы там распробовать, обдумать, отбросить одни части, переварить другие и попытаться снова подогнать все это одно к другому.

Все наши мысли и душевные порывы, творчество и разрушение, надежды и страхи, цели и озарения, глубина наших отношений, верность обязательствам, выборы и решения, жестокость и благосклонность, и все то, что придает смысл, цвет и цену нашему существованию, приходит из этих процессов внутреннего мира. Нам, и по отдельности, и всем вместе, нужно больше осознавать этот внутренний мир, его параметры и силы, то, как нам жить с ним в мире и как нам больше почерпнуть из него, чтобы обновить наши ежедневные столкновения с внешним миром.

Эта книга содержит мало ответов на вопросы, затрагивающие то, что предлагает нам это нечто большее. Вместо этого она указывает на средства, которые кто-то может использовать в поисках большего понимания и для помощи другим в их поисках, пока это всегда мучительное нечто большее тянет их и нас все дальше и дальше.

Раздел II

Базовое искусство ведения беседы

Глава 2

Уровень общения

Придя в кабинет консультанта, клиенты очень различаются степенью восприимчивости и готовности к тому, чтобы их действительно узнали.

В моменты, когда они находятся в состоянии дистресса, полная погруженность в работу наиболее вероятна, но во многих других случаях они отстраняются, скорее докладывая о себе, чем искренне раскрывая собственное бытие в данный момент. Эта неспособность к полному присутствию является наиболее очевидным и действенным способом, с помощью которого клиенты избегают внесения своей субъективности в психотерапевтическую работу.

Неосторожные психотерапевты легко могут соскользнуть в озабоченность содержанием, симптомами и показателями различного рода психодинамики, тем самым упуская, что клиент не присутствует как целостная личность.

*Эта оплошность может перечеркнуть даже самую значимую интерпретацию, свести психотерапевтический альянс к абстрактным дебатам и вылиться в накопление большого объема знаний **про** клиента, не принося какой-либо реальной психотерапевтической пользы.*

*В этой главе рассматривается принципиально важное понятие «**присутствие**», в котором выделяются пять уровней: формальные отношения, поддержание контакта, стандартная беседа, критические обстоятельства и интимность. Знакомство с ними побуждает психотерапевта делать необходимые шаги, чтобы помочь клиенту достичь более глубокой погруженности, что является необходимым условием подлинной жизнеизменяющей психотерапии¹⁴.*

Мы начинаем с примера психотерапевтической сессии, который является пародией на «грех неприсутствия».

Эпизод 2. 1

Клиентка – Бетти Стивенс, психотерапевт – Карлтон Блэйн

К-1 (запыхавшись, падает в большое кресло и хриплым голосом извиняется). Извините за опоздание. Вы знаете, я просто не могла удрать со службы.

П-1 (успокаивающе кивая головой). Да, Бетти, извините и вы меня, но я уже начал без вас. (Если исключить экстрасенсорное восприятие, то этот ответ – полная бессмыслица. Как можно начать психотерапию с клиентом, когда нет клиента? Это хороший вопрос, но очень немногие психотерапевты задают его себе.)

К-2 (не замечая абсурдности слов психотерапевта). Ну хорошо, доктор Блэйн. Я хотела рассказать вам, о чем я думала с тех пор, как ушла отсюда в последний раз... но я была так занята, что не уверена в том, что могу вспомнить об этом сейчас. Ах да, это было что-то, о чем вы сказали как раз перед тем, как мы закончили. Давайте посмотрим, что это было. Вы помните, что вы сказали? Ладно, неважно. Позже у меня так трещала голова,

¹⁴ Многие из упомянутых здесь параметров и некоторые другие описаны в: Bugental, 1980b. – *Примеч. авт.*

я не знаю, что... Во всяком случае, я хочу сказать вам, что, возможно, должна буду пропустить следующую сессию, потому что моя мама, может быть, придет навестить меня. Ах, и я забыла сказать, что... *(Бетти говорит пять минут в такой манере, очевидно, пытаясь наверстать упущенное время. Она едва смотрит на доктора Блэйна, отбарабанивая пункт за пунктом по воображаемому списку. Ни один из этих пунктов не обдумывается и не развивается. Так здесь ли сейчас Бетти?)*

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.