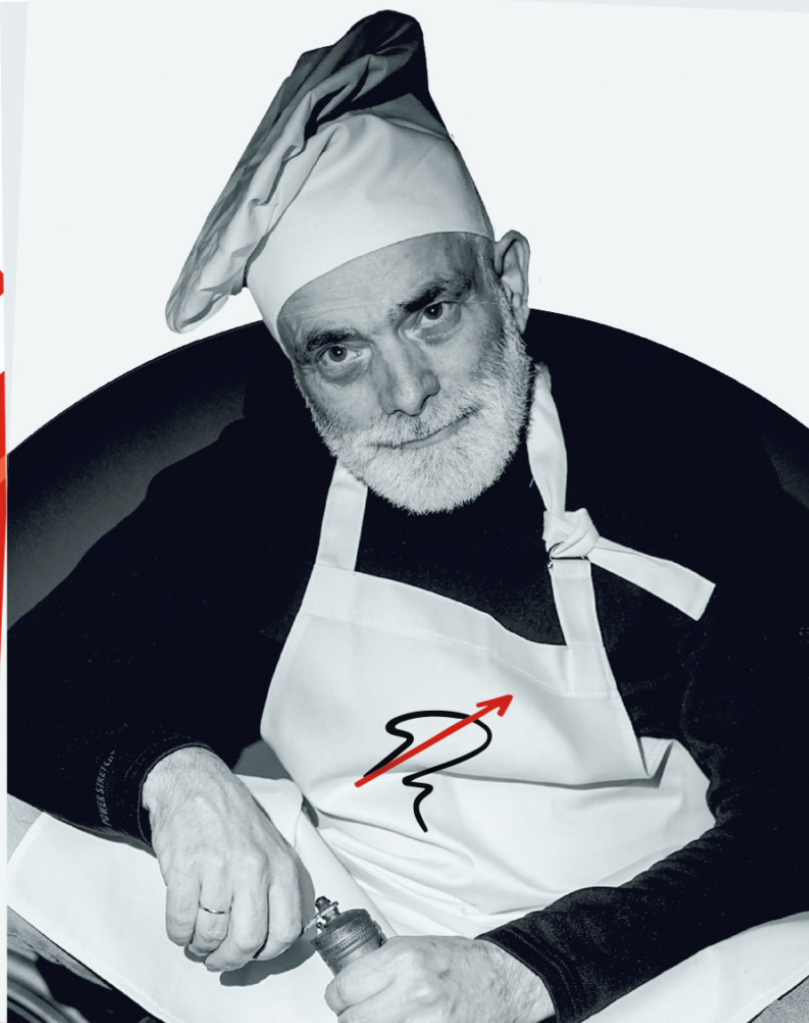


АЛЕКСАНДР РОЙТМАН



Кухня восточного психолога

Библиотека «Алгоритм Ройтмана» удостоена
золотой медали Международной Академии Современных Искусств
в номинации «Литература»



Сам себе психолог (Питер)

Александр Ройтман

Кухня ехидного психолога

«Питер»

2022

УДК 615.851
ББК 53.57

Ройтман А. Г.

Кухня ехидного психолога / А. Г. Ройтман — «Питер»,
2022 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-2358-2

Вторая книга библиотеки «Алгоритм Ройтмана», удостоенной золотой медали Международной академии современных искусств в номинации «Литература», представляет собой монографию по провокативной терапии. Последовательно изложены концепция и этапы работы психолога в индивидуальных и семейных сессиях. Методом кейс-стади рассмотрены примеры использования целого спектра психотехник, которые применяются в практике одного из наиболее ярких и результативных современных психотерапевтов – Александра Ройтмана. Книга написана по мотивам цикла «Мастерских Ройтмана» и предназначена для психологов, психотерапевтов, людей помогающих профессий, а также широкого круга интересующихся и тех, кто видит в психологии способ осознания себя, изменения качества жизни и поддержки в нестабильном пространстве-времени. Для коннотации с «кухней» каждый раздел книги предваряется комментарием одного из харизматичных и концептуальных отечественных рестораторов, совладельца московского ресторана «Деликатесы» (звезда Мишлена – 2020) Вячеслава Ланкина. Имена персонажей и обстоятельства кейсов изменены до неузнаваемости, ни один человек в ходе написания книги не пострадал. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 615.851
ББК 53.57

ISBN 978-5-4461-2358-2

© Ройтман А. Г., 2022

© Питер, 2022

Содержание

Предвкушение	7
Приятного аппетита	10
Кухня Ройтмана	14
Свежее медвежье мясо для рыцарей круглого стола	16
Концепция	18
Стол над пропастью и человек, который не знает	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Александр Ройтман Кухня ехидного психолога

Предвкушение
Предисловие Светланы Ляшковской



Если вы посмотрите на Человека так, как смотрит на него психотерапевт, ваши глаза будут наполнены слезами. Слезami сострадания. Слезami ужаса. Слезami радости. Восхищения. Надежды. Отчаяния. Ярости. Бессилия... И снова надежды. И веры.

Предисловие – это напутствие читателю. И я прежде всего хочу выразить надежду, что эта книга попала к вам вовремя. Это книга-разговор, диалог с читателем. Вы вскоре после начала чтения заметите, как участвуете в нем. Отвечаете, спорите, остаетесь с вопросами. Это вообще важная задача психотерапии – рискнуть остаться с вопросами, а не с поспешными ответами, из которых так хочется сложить твердую почву под ногами.

Эта книга – не методическая литература. Да, скорее литература, чем учебник. И в то же время именно о таких вещах хочется услышать человеку, выбравшему психотерапию своей профессией. Между постижением основ психотерапии и овладением мастерством есть пространство, в котором нужен проводник. Один или несколько. С кем можно начать сложный и рискованный диалог, озвучить свои сомнения. Мы редко говорим на научных конференциях о том, что составляет живую ткань нашей ежедневной кабинетной работы.

Мой с Сашей профессиональный диалог продолжается много лет. Большая ценность этой дискуссии для меня заключается в том, что я начинаю сомневаться там, где хотела бы не сомневаться. Я говорю: «Не знаю, как правильно» – в тех вопросах, где большинство моих коллег безапелляционны. Мы в своей профессии очень ранимы, нарциссичны, время уходит на то, чтобы утвердиться в своей силе и неуязвимости. Но мастерство формируется именно вокруг собственной уязвимости психотерапевта, когда он делает свою уязвимость важным инструментом – именно в ней мы становимся чуткими и способными слышать неуловимые вибрации бессознательных динамик наших клиентов, а именно там лежит зона терапевтических интервенций.

Точка в контакте с Другим, где мы теряем свою неуязвимость, обозначена труднопереносимым чувством. Нормальная реакция – отшатнуться от этого чувства, от этой пропасти, где нет почвы под ногами, отступить к надежному забору защитных механизмов.

«Ехидный психолог» Саша Ройтман приглашает в пространство над пропастью, предлагает взглянуть в эту свою пугающую бездну, не отводя глаз. Помню себя-в-профессии, когда я точно не решалась смотреть в пропасть. Я больше всего уставала от своей работы, когда тратила много сил, чтобы не быть затронутой происходящим в моем кабинете. Именно это напряжение от усилия не быть застигнутым врасплох собственной травмой, живо откликающейся на контакт с клиентом, – главная дорога к профессиональному выгоранию.

Замысел этой книги в том, чтобы пригласить вас посидеть над пропастью, непринужденно болтая ногами, за разговором, в котором «ехидный психолог» говорит: «Я вижу это так, а тебе это как откликается?» И после этого разговора у вас уже не получится просто вернуться к своему забору.

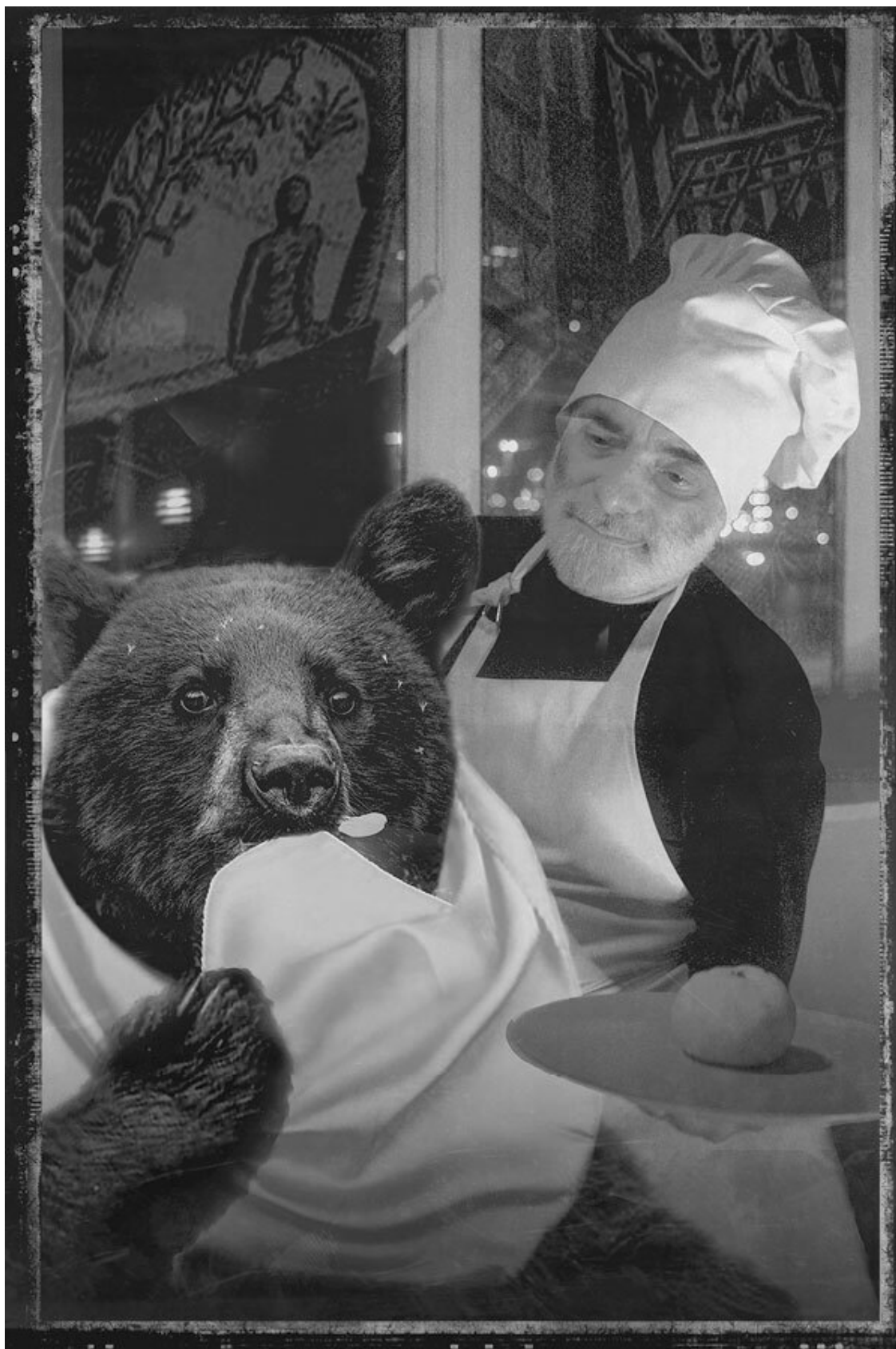
Я неоднократно думала провести эксперимент: наблюдая за работой опытных психотерапевтов, попытаться определить, в каком методе они работают. Полагаю, что всякая хорошая психотерапия похожа одна на другую. Есть закономерности нашей профессии, которые неизменны вне зависимости от метода и направления. Именно эти внеметодические вопросы: контакт, контракт, отношения терапевтические, обыкновенные человеческие способы защиты от отчаяния, универсальные пути преодоления ограниченности и ригидности паттернов отношений – ключевые точки любой терапии. При всей важности и моей любви к ясным и непротиворечивым концептуализациям на языке конкретной методологии я понимаю, что самые важные для успешной психотерапии вещи лежат в пространстве внеметодическом. Как условия земного тяготения, силы гравитации создают принципиальные условия для всякого физического закона и процесса в нашем земном мире.

Терапевтические новеллы – не новый жанр. Однако прекрасный, поскольку случаи из практики невозможно повторить, даже практикуя в одном и том же методе. В этих кейсах неизбежно присутствует авторский почерк, самая эта «соль», из-за которой наблюдение за работой опытного терапевта считается одной из лучших форм обучения. В каждой истории персонажей этой книги так много узнаваемого, обыкновенного человеческого страдания, знакомых каждому сюжетов, что невольно начинаешь болеть за этих героев и надеяться на лучший исход. И как же хорошо и своевременно звучат все пояснения автора, снабженные и ссылками на литературу при необходимости.

Все, о чем написано в книге, – не плод беспочвенных раздумий. Каждая мысль, каждый описанный прием, каждое слово из терапевтического диалога – результат практического опыта. И по прочтении остается такое хорошее и наполненное послевкусие, как после глубокого и интересного разговора, из которого выносишь множество ценных идей и рекомендаций.

Светлана Владимировна Ляшковская, врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник НМИЦ ПН им. В. М. Бехтерева, член Координационного совета и супервизор Российской Психотерапевтической Ассоциации

Приятного аппетита *Предисловие автора*



Сейчас очень сильный боковой ветер, и мы не можем его игнорировать. Я как психолог не должен и не хочу писать о политике, но то, что происходит сейчас в мире, проходит через мое сердце. Как говорил Генрих Гейне, «мир раскололся пополам, и трещина прошла через сердце поэта» [1], – а также прозаика, домохозяйки, психолога и многих людей, которые ко мне обращаются в последнее время.

Книга – не о том глобальном кризисе, который мир переживает сегодня, а о возможностях психотерапии помочь человеку пережить его. О работе раненого человека – психотерапевта с раненым человеком – клиентом. Сейчас, как и всегда, люди женятся, рожают детей, выбирают между счастьем и правотой, проживают «развод» с родителями и кризис среднего возраста. Но в книге, как и в сегодняшней психологической практике, неизбежно присутствует работа с людьми, у которых танки во дворе. С людьми, чей город разрушен. С людьми, чье сердце разбито. С людьми, которым трещина мира, боль утраты или тень войны мешает увидеть свет.

Передо мной женщина в перламутровых очках, похожих на глаза мухи.

– Мне сложно было выйти на работу. Я живу в Америке. Волновалась, как коллеги встретят меня...

Я сразу перебил. Ее звали Катя. Она без вопросов согласилась говорить на «ты» и снять очки. Моя фамильярность тоже ее не смущала.

– Мы слушали песни, присланные на конкурс. Какой-то парень в костюме бабочки с кружевными крыльями на каблуках пел песню про свою свободную Калифорнию. Я прыснула. Наверное, я хохотала слишком громко. Потом даже не услышала, а кожей почувствовала молчание вокруг себя. Мне стыдно. Нельзя веселиться, когда такое происходит в мире.

Открыв лицо, она осталась неопределенной – без возраста, без морщин, но в бархатном трико, обтягивающем рельефные коленки. Я спросил:

– А когда тебе можно будет веселиться? Чего не должно происходить в мире, чтобы ты разрешила себе смеяться? Чтобы не стыдно было?

– Я про войну, – около губ на скулах появилась едва заметная складка.

– Чтобы честно поржать, тебе нужно время без стихийных бедствий, без войн, без эпидемий? Или в эпидемию можно смеяться, а в войну нет?

Она прыснула от смеха, но сразу прикрыла лицо рукой. Я нагнетал:

– А время без войны – такое вообще было за 2000 лет? Ну, по крайней мере, за последние 30 лет, скорее всего, такого не было. Или у нас в Израиле война не считается? Пока Израиль воюет, смеяться можно, а когда...

– Я, Саи, вообще-то веселая. Смешивая, но... – грустно сказала она.

– Но как можно радоваться и смеяться в таком жестоком мире, где война, лейкомия, инсульт, где человек, которого любишь, не выносит мусор или писает на кружок унитаза?!!

Теперь в углах ее губ явно проступили складки, и замешательство, и возраст. Плечи опустились, лишь бархатные трико на коленках остались безучастны к происходящему.

– Почему ты смеешься надо мной, Саиша?

– Потому что много гордыни в твоём запросе. Для меня, по крайней мере, перебор пафоса.

– Что я делаю неправильно?

Люблю женщин, обтянутых трико, за то, что они – отличницы, умеющие сосредоточенно и систематично работать на результат. Если

женщина готова отжиматься и наматывать десятки километров ради формы своих ягодич, значит, и на терапии проставится. Я спросил:

– У тебя есть дети?

– У меня одна дочка. Ей 10 лет.

– Если тебя спросят, чья жизнь для тебя ценнее: твоей дочери или любого другого ребенка на этой планете?

Катя смотрела вниз и молчала. Пара минут замешательства и, видимо, страха. По крайней мере, ее шея и плечи были предельно напряжены. Затем, дрожа, прохрипела почти:

– Моей дочери... – ответить иначе было бы совсем нечестно. Она опустила глаза.

– Слава богу! – я выдохнул.

Катя, недоумевая, смотрела во все глаза. По необъяснимому стечению обстоятельств слово, которое она бессильно, не сдержавшись, выплюнула с самого дна, почему-то оказалось правильным ответом. Я продолжал:

– Но откуда эта пауза?! Твой ребенок здоров.

Почему же ты несчастна? Ради чего ты лишаешь радости своего ребенка? Кто в мире будет счастливее от того, что ты лишила себя права смеяться? Мне кажется, отсутствие улыбки на твоем лице так же малодушно, как эта твоя пауза перед ответом.

Черная от туши слеза упала на руку, сползла с руки и растеклась по зеленому «глазу мухи» лежащих на столе очков. Я продолжал говорить вслух, обращаясь то ли к Кате, то ли, в большей степени, к себе самому:

– Что ты сделала для мира на планете? Что я сам для него сделал? Я-то точно не могу избавить мир от войн и стихийных бедствий, не могу изменить политику. Но я могу зажечь круг света вокруг себя, – я споткнулся о тавтологию «круг» – «вокруг» и безрезультатно пытался найти хорошую синонимическую замену, но сама эта мысль, спонтанно пришедшая в голову, очень меня вдохновила. – Я ведь могу радоваться и сделать свой смех заразным? Нет? Что ты чувствуешь?

– Мне грустно.

– Ты можешь усилить это плечами, дыханием? Напряги затылок, диафрагму, чувствуешь?

– Да, – бледно-кукольное лицо ее покрылось румянцем, лоб расслабился, дыхание участилось. Теперь она плакала, как грибной дождик, частыми слезами с ясной улыбкой на лице. Я тоже улыбнулся:

– Твое переживание – это ты, Катя. Единственное, на что ты можешь положиться в мире, – то, что ты чувствуешь сейчас.

– А ведь я не знала, как меня воспринимают коллеги, когда я смеюсь.

– Что будет страшного, если они хлопнут дверью перед тобой? Проверь. Что будет, если они назовут тебя русской свиньей?

– Да ничего не будет. Мне можно быть русской. И мне можно радоваться.

Вчера я консультировал украинку, а позавчера – многодетную еврейку и трансвестита из Дании. Такие разные судьбы, но все эти люди искали приблизительно одного – человеческого права быть счастливым в этом треснувшем мире.

Перламутровые очки глухо стукнулись об пол. Катя наклонилась было за ними, но подняла голову и улыбнулась мне. Передо мной сидела добрая

и веселая сорокапятiletняя женщина в нелепо-откровенных бархатных трико, с веснушчатый носом, русыми волосами и смазанной тушью у глаз.

В этом месте мы встретились.

Я повторил:

– Я, так же как и ты, не могу установить мир во всем мире, не могу управлять политикой и лечить рак, но я могу радоваться и веселиться, как Бог велел. Почитать на ночь дочке, поцеловать жену, укрыть одеялом сына... Могу дать своим детям счастливого отца. Так же, как и ты можешь дать своей дочке веселую, счастливую маму.

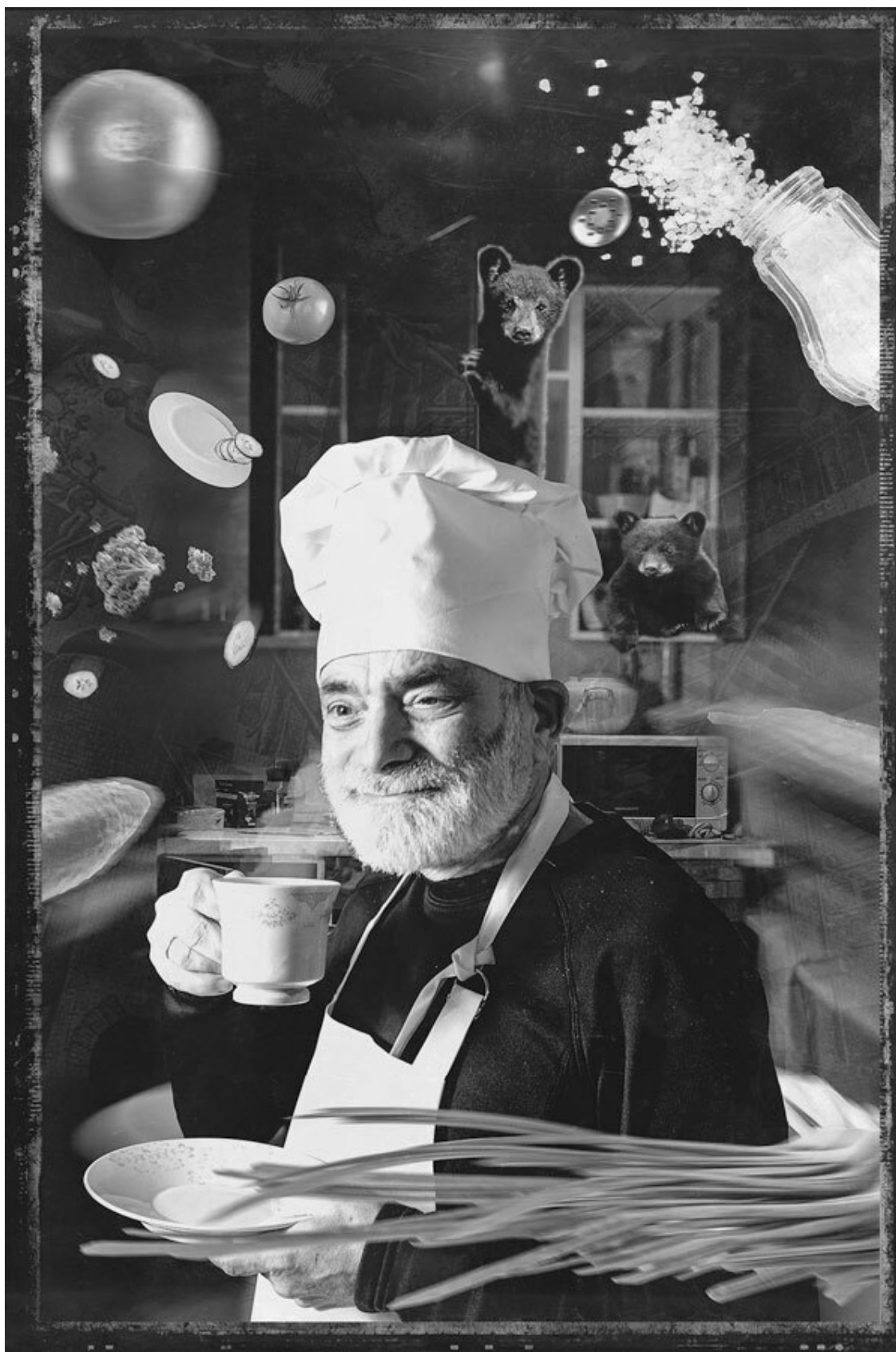
Зажигая круг света вокруг себя, мы можем сделать светлей мир людей, с которыми соприкасаемся. По крайней мере, кусочек нашего мира.

И это – не так мало.

Кухня Ройтмана

В хорошем обеде, как в опере и в человеческой жизни, происходит действие с заданной темой и определенной последовательностью ритуалов, декораций и мизансцен, от которого не оторвешься.

Вячеслав Ланкин



Свежее медвежье мясо для рыцарей круглого стола

Меня так часто спрашивали, как я работаю, что в итоге сам задумался о своей профессиональной кухне.

Восхищаюсь людьми, наделенными множеством талантов, но радуюсь, что у меня – единственный. Отсутствие сомнений в сфере приложения себя дало мне не обреченность, а устойчивость. Психотерапия – моя профессия, сфера интересов, область поисков и открытий, заработок, образование, тридцатипятилетний опыт, пространство жизни, возможность быть востребованным и полезным людям. Психотерапии я обязан всем, что у меня есть сейчас, от знакомства с любимой женой до золотой медали за книгу.

В настоящей монографии я открываю свою кухню перед читателями и прежде всего перед самим собой – стараюсь вербализировать, назвать, проанализировать, объяснить методы и инструменты своей терапевтической практики.

Пожалуй, «кухня» – достаточно точное слово, которое объемлет не только авторские методики, но также интонацию повествования. Кухня – это место, где, сидя напротив за столом, мы ведем задушевный и честный разговор со своими. В последние годы я веду ежемесячный цикл авторских мастер-классов. Эти интерактивные встречи пятидесяти психологов со всего мира называются «Мастерские Ройтмана». Уникальность подобной формы мастер-классов укладывается в два постулата. Во-первых, это всегда круглый стол коллег, равных перед лицом общего дела. Во-вторых, мы накрываем этот круглый стол над краем пропасти – в сакральном месте, где плоский мир обретает новое измерение, где пустота становится глубиной, а одиночество – отдельностью, где говорят не о победах, а о провалах. Да и что такое победа? Очередная медвежья шкура или звезда на фюзеляже?

Опыт поражений и потерь освобождает нас от гордыни и комплекса бога. Страдания учат великодушию, мудрости и смирению. Это делает нас людьми, позволяет нам встретиться с собой. И затем именно из этого места возможна встреча с другими. На «Мастерских» я часто представляю стол на краю пропасти, за которым ведут обсуждение коллеги – рыцари круглого стола.

Говоря о трапезе, можно понимать кухню как концептуальный набор рецептов и блюд, предлагаемых клиенту. Но метод Ройтмана – это не рецепт, а почерк.

Насколько уместна аналогия психотерапии с едой? Задолго до Федерико Феллини люди говорили про «сладкую жизнь», замирали перед «острой» темой. Нас раздражает «приторность» происходящего или влечет «горячий» спор. Кого-то настораживает «сухой» ответ, который собеседнику приходится вежливо «съесть». Немецкий психолог Альфред Адлер назвал свою психотерапевтическую технику «Плевком в суп клиента» [2]. Я именую «консервами» клише и домашние заготовки, которые не беру в работу. На кухне Ройтмана все свежее и живое – здесь и сейчас...

Кухня у меня очень разная. С кем-то мы греемся у первобытного костра. Иногда это кухня замка с готическими подсвечниками, огромным вертелом и застольной песней. Это может быть пятиметровая кухня «хрущевки» с запретной беседой и приглушенным светом. Порой это фастфуд. В другой раз – грузинское застолье с бесчисленным количеством яств. Сейчас часто случается походная кухня и армейский сухой паек без кухни вообще. А на следующий день кухня Ройтмана – это барочная веранда с серебряными столовыми приборами, путеводными звездами в небе и мишленовскими звездами в меню. Но ни с чем не сравнится для меня стол над пропастью, который я накрываю для своих коллег – рыцарей круглого стола.

Что может быть общим и характерным в столь разнообразных контекстах?

Основное блюдо – по-настоящему теплое, сырое медвежье мясо! Его не перепутаешь ни с чем – оно живое! Оно тревожно пахнет кровью. Сочится густой кровью, капающей на

пол. В нем – настоящая жизнь, истинная боль и огромная сила. В нем – истинное желание жить и нативный яростный выбор. В нем живет пронзительное неистребимое либидо. Вы не перепутаете никогда этот тревожащий и пугающий запах вашего прихода ко мне!

Архаическая фигура медведя – вечного антагониста – присутствует в разных томах библиотеки «ехидного психолога». Медведь олицетворяет юнговское бессознательное [3]. В теории коллективного бессознательного противопоставляется личность и тень – наша осознанная часть и то, чего мы не принимаем и стараемся избежать. Встреча с собственной тенью рушит привычные представления, защиты, установки, запреты и поэтому страшна. Медведь огромен, архаичен, неодолим и неизбежен.

Многосерийный поединок с хищником опасен и кровав, но – нескончаем. С другой стороны, медведь – это мощный ресурс, в образе медведя живет агрессия, сила, либидо, бессознательная мудрость, великодушие, широта... Образ не-убиваемого медведя – проекция нашего бессознательного, нашей собственной тени, которая никуда не денется от нас. Даже поджаривая куски медвежьего мяса, мы все равно видим рядом живого опасного хищника.

Не умаляя высокой кухни *fine dining*, на кухне Ройтмана мы говорим о подлинности. Каждое блюдо, съеденное нами здесь, каждый его кусок приготовлен из настоящего горячего мяса медведя, поверженного нами в честной встрече!

Интимность взаимоотношений личности и тени простирается от примитивной заботы о сохранении жизни до мистической чистоты в самом возвышенном служении. От физиологической потребности в качественной пище до насущно необходимой здоровой подпитки в душевном, психологическом плане.

Сегодня кухня Ройтмана – это не набор рецептов, а то место, где ужин дает нам желание, силы и радость проводить солнце и встретить с любовью ночь... Где завтра состоится самый лучший в нашей жизни восход!

И завтрак.

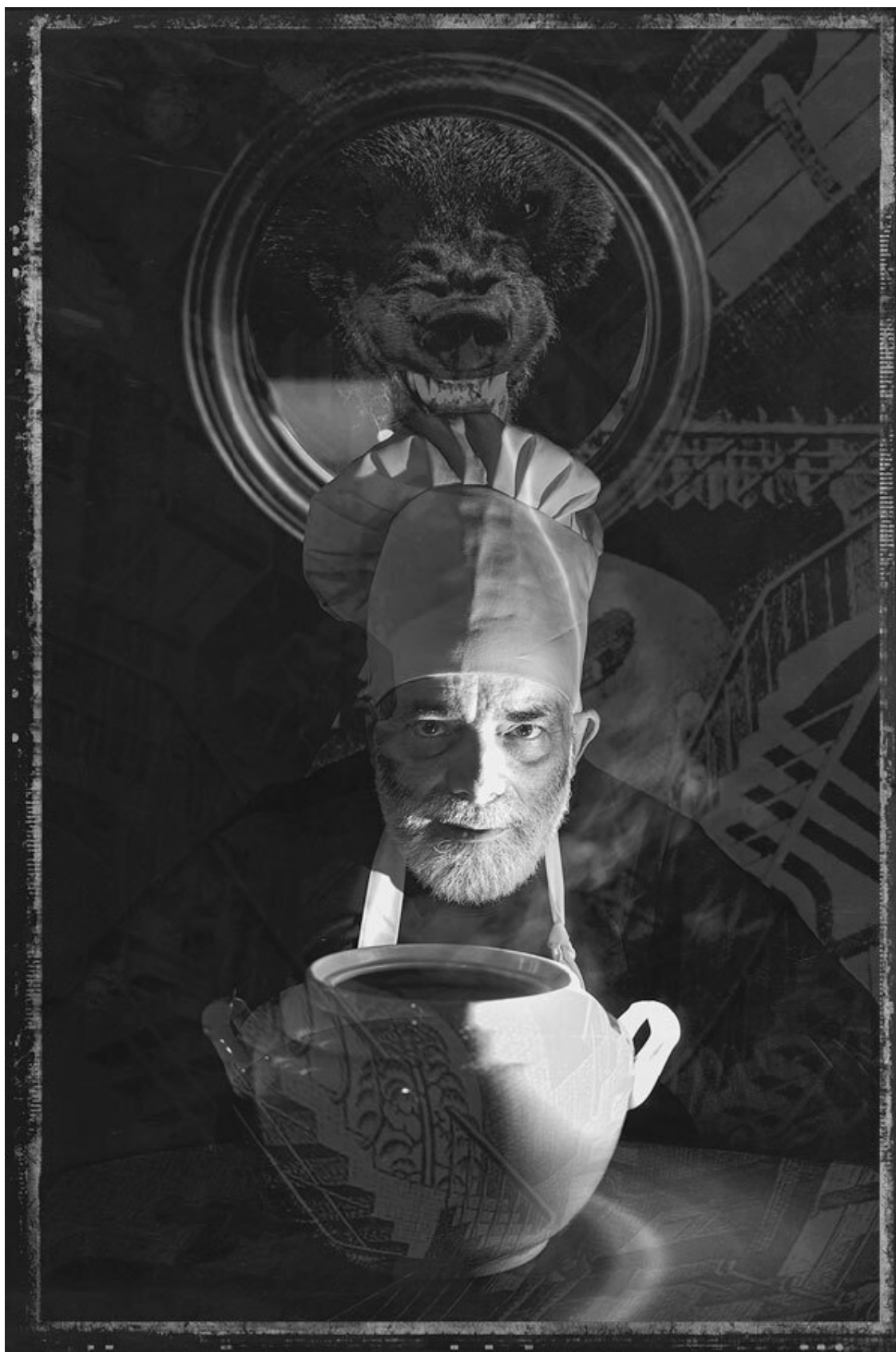
Важное замечание. На кухне Ройтмана вы можете постепенно научиться готовить сами. Серия моих «Мастерских» является интерактивным курсом по практической психотерапии, а данная монография – ее кратким текстовым аналогом. Овладение мастерством требует не только суммы знаний, но и определенного мужества, честности, упорства, решимости встретиться со своим медведем и готовности однажды ему проиграть. Однако научиться – реально.

По крайней мере, для этого пишется монография «Кухня ехидного психолога».

Концепция

Дело не в цифрах и не в технологиях, все должно начинаться с концепции. Любую можно воплотить, надо только выяснить подходящие условия для этого.

Вячеслав Ланкин



Стол над пропастью и человек, который не знает

В чем состоит работа психотерапевта? Чем наши профессиональные функции отличаются от задачи священника, врача, учителя или, скажем, гадалки?

Расскажу вам древнюю легенду о людях, которые столетиями жили у моря, ловили рыбу и ели ее. Когда рождался ребенок, ему делали люльку в форме рыбы, а вырастая, он становился рыбаком. Женщины назывались рыбачками и носили украшения в виде рыб; особой доблестью считался большой улов. Люди молились Великой Рыбе, а когда умирали – на их могиле вырезали изображения рыб. Эти люди, понятное дело, не мучились по поводу того, какую профессию выбрать, чему научить детей и где провести лето. Если у них все-таки случались проблемы – старейшина племени знал ответы на все вопросы, потому что был старейшиной рыбаков. Исходя из многолетнего опыта он давал однозначное предписание, как снискать благосклонность Великой Рыбы и исправить ситуацию. В этом линейном мире совершенно не нужен был психотерапевт!

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.