

Александр Ройтман
Личное

Избранные интервью



Александр Ройтман

Личное. Избранные интервью

«Издательские решения»

Ройтман А.

Личное. Избранные интервью / А. Ройтман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-834178-6

— О чем бы вы пожалели, если сегодня был бы последний день?— Ни о чем.
Я довольно счастливый человек. Но так было не всегда...

ISBN 978-5-44-834178-6

© Ройтман А.
© Издательские решения

Личное Избранные интервью Александр Ройтман

Путь в психотерапию

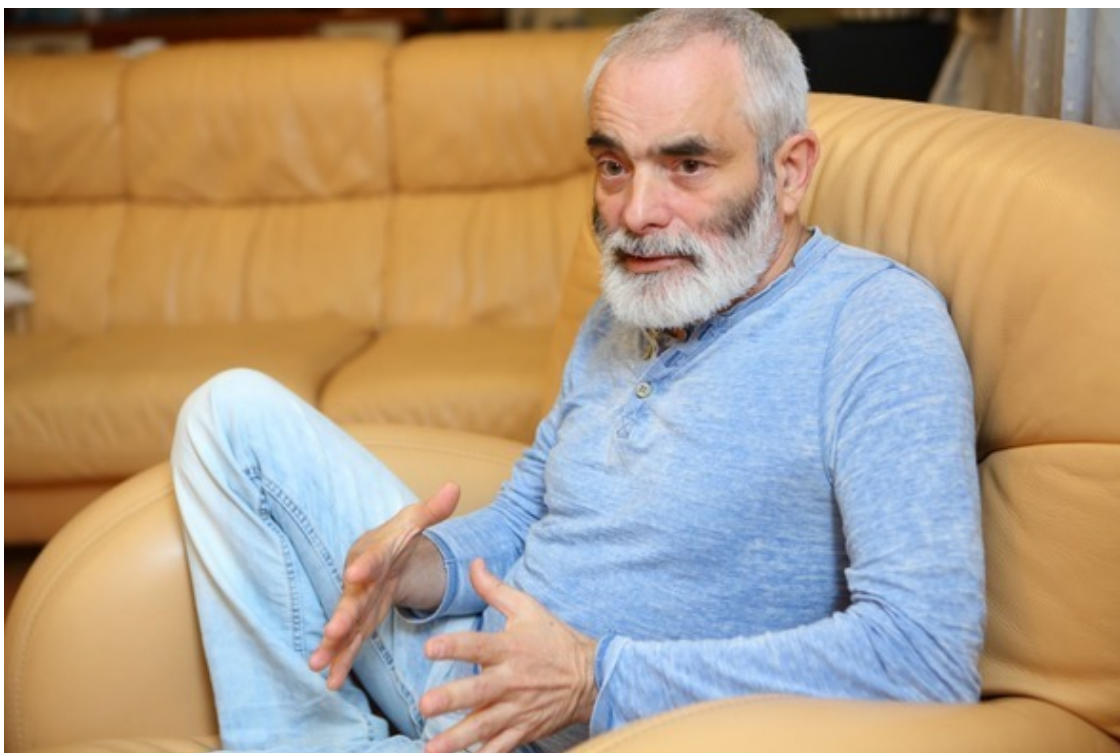
© Александр Ройтман, 2016

ISBN 978-5-4483-4178-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Саша, давай начнем с вопроса о том, как ты пришел в психотерапию. Почему ты выбрал именно эту профессию?

Я буду рассказывать по-честному. Я плохо учился в школе. Ну, не совсем плохо – в среднем было 3,5 – 4. А по пению – 5 (улыбается). Исходя из семейных традиций, я понимал, что не могу не иметь высшего образования. А учителя мне «долбили», что никакой институт я просто не потяну. Поэтому лучшим выбором для меня был мединститут: не поступить престижно, а поступить невозможно. Такой вариант не нарушал чувства моей ценности, но и не входил в противоречие с моей внутренней реальностью. Еще у нас был друг семьи – хирург, очень хороший врач, настоящий земский доктор. Он был примером для подражания. Мне были интересны хирургия, сексопатология или психиатрия.



Александр Ройтман, психотерапевт

В мединститут я, естественно, не поступил – ни в первый год, ни во второй, ни в третий. Но в это время я ходил на рукопашку с другом, и там была всякая такая ерунда, как медитации. Нас это заинтересовало, и мы стали пару-тройку раз в неделю ходить в библиотеку за специальной литературой про гипноз, аутотренинг, прочей советской психотерапией. Мы

читали, конспектировали, а потом по субботам экспериментировали. Ничего путного у нас особо не получалось.

Потом я ушел в армию, отслужил 2 года и вернулся. Поступать в мединститут больше не рискнул. Пошел на биохимфак в Университет. Тогда же попробовал гипноз. И у меня пошло... Прямо как будто я всегда умел. Я устраивал показы на кафедре психологии, а после университета – в общаге. Гипноз в то время решил для меня целую кучу вопросов, связанных с неуверенностью в себе, в том числе и с моим ростом.

После университета я год проработал директором школы, а потом, вопреки родителям, уехал в Ленинградский университет. По сути, с этого времени я и начал серьезно заниматься гипнозом: сначала 7 лет ортодоксальным, потом еще 7 лет Эриксоновским. Еще я работал с НЛП, учился у Джудит ДеЛозье и еще у кучи мастеров. Как раз тогда Леонид Кроль... знаешь такого?

Да, я с ним знакома.

Классный, кстати, чувак. Одна из значимых фигур советской психотерапевтической истории, науки и практики. Я думаю, что Советский Союз, вернее уже Россия в это время была единственным местом, где могла в 20 веке произойти интегративная психология и психотерапия. Ведь в России, в отличие от других стран мира, не было такой ортодоксальной чистоты течений, когда специалисты разных школ живут настолько отдельно, что порой могут и руки друг другу не подать. В то время у нас была безумная заинтересованность в современной психотерапии – начали приезжать «первые номера» со всего мира – и мы, такие голодные к новому, вдруг получили «весь пакет». То есть не так, когда ты учишься много лет в одном направлении – психоанализу, или психодраме, или гештальттерапии, и получаешь теорию, практику и супервизию в одном из направлений. А когда ты одновременно обучаешься по нескольким направлениям! Это был просто пир для наших голодных мозгов. Плюс мы общались, знали все друг друга и обменивались опытом. И где-то в это время я попал на марафон к Александру Кочаряну. Знаешь такого?

Нет...

Есть такой чувак, сейчас он, по-моему, декан психфака Харьковского университета. Кочарян был у истоков групповой терапии. И это стало для меня выходом из кризиса гипноза. То есть ничего плохого не хочу сказать о гипнозе. Как любой другой метод, – это вопрос мастера. Но мне стало тесно в гипнозе, я перерос свои отношения с ним. Я не смог ужиться с директивностью гипноза, а может, вырос из этой директивности к этому моменту... В групповой психотерапии я увидел идею настоящей клиентцентрированности. С этого момента я «купился» на групповую психотерапию и больше никогда ей с гипнозом не изменял.

А на что ты опирался, когда начинал практиковаться в групповой психотерапии?

Расскажу историю. У меня на одном из постмарафонов, была клиентка с одной из самых первых моих групп. Это было 30 лет назад...

Ты ее узнал?

Да, я за ней слежу все эти годы. Ее история достойна психотерапевтической новеллы. Эту девочку, когда ей было лет 13, родители отправили с младшей сестрой к бабушке. И там ребята большой компанией пошли на пляж, а она осталась дома. Ее младшая сестра пошла – и утонула. Это стало огромной травмой для моей клиентки: она почувствовала себя виноватой. До этого случая, если младшая сестра случайно ломала ее игрушки, она очень сильно зли-

лась и про себя могла сказать: «Чтоб ты сдохла». И это произошло. Девушка год не двигалась, не разговаривала, лежала в клинике Буянова. Хорошая клиника была по детским неврозам. Ко мне она попала, когда я проводил группу. И ей это помогло. А ведь это была одна из первых групп, которая, как я грешным делом думаю, была совсем не хуже моих сегодняшних – я смотрю по результатам.

И еще хочу рассказать историю про свою самую первую группу. Для меня это очень важная история, которая поставила точку в моих сомнениях, хочу и могу ли я заниматься групповой психотерапией.



Александр Ройтман, Мира Кониная

Я вел группу, в которую по тупости своей или неосторожности взял студентов и их преподавателей. Речь зашла об интеллекте, и одна преподавательница начала умничать, конкурировать со мной перед лицом своих студентов. Ей было сложно удержаться, это была ее тема – знания, когнитивная психология. Она меня спрашивает: «Что такое интеллект?». И я, поскольку провокативность уже тогда была мне не чужда, говорю ей: «Дура». Она сразу в слезы, начала рыдать. Мой ответ не был ошибкой, я и сегодня бы сделал то же самое... Но вместо того, чтобы с наглой рожей подождать, как развернутся события дальше, я испугался, решил для себя, что я полный гад, ничтожество и человек не имеющий морали, этики и великодушия. Мне хватило ума не кинуться извиняться на месте, но подождать – ума не хватило. Я в какой-то безумной паузе вытащил поддержку из группы на себя вместо того, чтобы отдать ее тому, кому она полагается – девочка все-таки плачет. Группа оказалась разорванной между преподавательницей, справедливостью и авторитетом и, в конце концов, из вежливости отдала поддержку мне, поскольку я первым попросил...

Я как-то эту группу довел. А потом трое суток ходил по дому как волк, у которого отвалился хвост вместе с трусами. Очень страдал и размышлял, смогу ли я войти еще раз в группу, что с этим делать... Имею ли я право вообще работать с людьми. Это была настоящая ломка. Однако к концу этих трех дней я пришел к выводу, что это мой дом, никто меня отсюда не выгонит, и я здесь буду жить. Это мое место, оно мне нравится. Я никуда не уйду. Это стало хоро-

шей прививкой, потому что никогда больше я не сомневался в своем выборе, никогда не размышлял, буду ли я вести группы. Даже сегодня, когда меня спрашивают, что я буду делать, если вдруг получу наследство, достаточное для безбедного существования, то я отвечаю, что буду продолжать подрабатывать психологом. Видишь, я честно отвечаю (улыбается).

Вижу (улыбаюсь в ответ). А ты помнишь своего первого клиента в индивидуальной психотерапии?

Помню. История была тоже интересная: девушка (моя клиентка) рассказывала близкой подруге про свою сложную любовь, а у подруги в какой-то момент то ли крыша съехала от зависти... и она влепила ей оплеуху. И у этой девушки сложилась рефлексорная связка: сильная эмоция (доходящая до пика), и на этом пике – непонятное и очень сильное наказание. Такой травматический опыт. И каждый раз после этого, когда она вновь оказывалась на волне эмоций, у нее происходил ступор. Это сейчас я так говорю, а тогда многие часы ушли, чтобы выловить эту связку. Дело было в Питере, в общаге... Я уже не помню, что я с ней делал, это был даже не гипноз, а как всегда все подряд. Однако уже позже я узнал, что результат моей почти суточной работы был исчерпывающий. В следующий раз я встретил эту девушку уже замужем на 6 месяце беременности...

Здорово! А расскажи еще про твой опыт работы зарубежом. Я знаю, что ты часто бываешь в Израиле...

Мы с семьей живем в Израиле.

Есть ли разница между клиентами и запросами в России и за рубежом – в Израиле?

Я когда-то заметил, что у них структура самооценки другая. Для израильтянина и, думаю, вообще для европейцев и американцев – характерна абсолютная самооценка. А для русских, возможно, для всех восточноевропейских, – она носит относительный характер. У меня когда-то была 13-летняя девочка на группе, и я прям показал, как это работает. Я задаю вопрос всем по кругу: «Ты хорошая?». И мне все отвечают по-разному: «Не знаю», «Не очень», «Да, хорошая». Дальше я спрашиваю: «А если ты совершила что-то плохое? Например, украла последние деньги у вдовы с пятью сиротами. Ты хорошая?» (смотрит на меня вопросительно)

...Нет.

Именно. Все так и отвечали. А я спрашиваю эту девочку и получаю: «Я хорошая, я просто совершила плохой поступок, но я хорошая». В тот момент ее ответ всю группу поразил. То есть ее отношение к себе – абсолютное, оно не меняется от того, что она сделала. А у нас эта оценка сравнительная: я сравниваю себя с другими, я сравниваю себя с прошлым и будущим. Эта самооценка зависит от целого ряда факторов, она всегда подвижна, динамична. Это не хорошо и не плохо, это имеет свои минусы и плюсы. Русские, восточноевропейские люди намного более рефлексивные. Они постоянно себя ищут, сравнивают, сомневаются, что делать, кто виноват. Они как бы тоньше в этом плане и тяжелее...

...и этот же механизм работает в отношении других людей? Например, если друг совершает поступок, который кажется неправильным, то к нему меняется отношение вплоть до того, что с ним могут перестать общаться...

Да. А израильтяне проще. Однажды я был свидетелем одной сцены, которая меня удивила. Девочка снимала квартиру, и вот они ругаются с хозяином, выясняют, кто должен заплатить за сломанный выключатель. Орут друг на друга, сейчас прямо глаза выпарапают. И кажется, что или хозяин сейчас ее выгонит из дома, или она на него сейчас подаст в полицию... А они закончили ругаться и пошли пить чай – сидят пьют чай и общаются. То есть выключатель – это был один вопрос, а чай – это уже другой вопрос. Для нас это довольно трудная ситуация: поссорился – надо как-то завершить эти отношения. А там это все легко и просто.

Ну а какой-то более глобальной разницы для меня нет. Скорее для меня большая разница между питерскими и московскими, между иерусалимскими и тельавивскими.

Расскажи?

У питерских ощущение драмы за плечами. Смерти. Трагедии. Очень остро ощущается. Они всегда стоят на краю пропасти... И в Иерусалиме похоже – у них постоянное ощущение Бога рядом. А в Москве и Тель-Авиве все так интенсивненько, весело, позитивненько, оптимистичненько. Энергично. Ощущается лимита. Здоровая лимита. Но работать легче. Приятно.

(Смеюсь) А ты поддерживаешь как-то отношения с зарубежными клиентами? Например, по скайпу? И как ты в целом относишься к онлайн консультированию?

Не очень люблю. Но это говорит не о том, что это плохой метод, а о том, что я не очень умею им пользоваться. Мне приятно, чтобы человека можно было коснуться, дотронуться. Но иногда я работаю онлайн. Вот сегодня провел 2 часа с Киевом. То есть сейчас это уже не принципиальная позиция, хотя долгое время я считал, что все это профанация. На самом деле вопрос профессионализма. Просто этому надо научиться...

...Саша, как ты понимаешь процесс психотерапии?

Психотерапия – это процесс, проходящий между отчаянием и надеждой. Как и любой личностный рост – психотерапия протекает между отчаянием и надеждой.

Если у тебя есть надежда, то ты мечтаешь. Если у тебя огромная надежда, то твои воздушные замки вырастают до небес. И вот ты лежишь на диване, как Обломов, и строишь воздушные замки. Ну, что тебя заставит подняться с этого дивана? Ты никуда не спешишь, ничто тебя не лимитирует, жизнь прекрасна.

Если ты в отчаянии, то ты сидишь. Если отчаяние доходит до степени безысходности, ты проваливаешься в апатию, депрессию... ложишься на тот же самый диван спиной к миру. Голову не моешь, благоухаешь и страдаешь. И лишь когда у твоего отчаяния появляется надежда – есть повод двигаться. Если появляется совсем маленькая надежда, то ты можешь дойти до самоубийства. Это ведь тоже шаг. То есть у тебя должна появиться надежда на то, что это можно как-то прекратить. Если у тебя появляется больше надежды, то появляются силы на другие шаги. И так, глядишь, пошел, пошел... и оказался в новом месте.

Вот меня многие спрашивают: что нового ты придумал? Чем ты отличаешься от других? В чем твоя неповторимость?

Признаюсь, у меня тоже был заготовлен такой вопрос (улыбаюсь).

Да? Вот видишь (улыбается). Мне постоянно задают этот вопрос, а ответить нечем, потому что я ничего нового не придумал... Неудобно как-то перед пацанами (улыбается). В какой-то момент я пришел к такой оригинальной идее: если у тебя нет ничего нового, нужно продать старое! Я отношу себя не к тем гениальным психологам, которые придумали что-то

новое, а к «старой школе». И как представитель старой школы, я буду ругаться. Я враг, противник и ненавистник современного тренда на толерантность. Меня просто трясет от «поддерживающей психологии», которая говорит о том, что человека надо обезболить, поддержать, принять. Я в это не верю. Хотя, конечно, такая точка зрения имеет право на существование, и я знаю много направлений – тот же Баскаков с его танатотерапией говорит о том, что расслабление – это ведущий и главный путь прохождения травмы... Есть еще танцевательная терапия и другие направления. Но моя позиция другая. Я считаю, что изменения происходят на стыке между поддержкой и напряжением. Между надеждой и отчаянием. И моя работа – это напряжение. А поддержку легко обеспечить технологическим путем.

Это как?

Если на группу приходят за тысячу долларов, то этой поддержки вполне достаточно. Человек заплатил тысячу долларов, и уйти отсюда и оставить тысячу долларов этому козлу (мне) будет глупо. Вот тебе и поддержка. Поэтому моя задача – создать достаточно сильное напряжение, «плеснуть соляры на пол», чтобы начались танцы.

Я считаю, что кризис не может разрешиться поддержкой. Это просто невозможно. Иначе мы пройдем мимо кризиса, не прожив его. Человек должен пройти через трансформацию, а трансформация не может пройти без боли, без отказа от старого, без расставания с привычным, без принятия невозможного, без смирения с недопустимым... Душевная внутренняя работа в начале всегда проходит через боль – умственную, душевную, физическую. И попытаться сказать о том, что можно без боли – это обман.

У меня есть такой психотерапевтический слоган: «Больно. Дорого. Без гарантий». И я считаю, что это очень честно. Все остальное – вранье. Настоящая психотерапия без боли не бывает. С болью ты приходишь, и твоя боль носит хронический характер. Для того, чтобы с этим можно было работать, все должно перейти в острую форму. Это работа про боль, я бы даже сказал, про страдание, ведь когда речь идет о душевной боли – это страдание. Ну как можно сказать: «Больно не будет, не ссы»? Сказать-то можно, но это будет неправда.

А как ты относишься к работе с клиентами, которые принимают антидепрессанты? Ведь это и есть попытка пригасить боль...

Есть доля истины в известной пословице: «Счастье – это хорошо подобранный антидепрессант». Другой вопрос, что счастье может быть неполным, поэтому имеет смысл все-таки позвать психотерапевта, чтобы в какой-то момент закончить роман с антидепрессантами. А потом можно и с психотерапевтом закончить. Бывают случаи, когда я настоятельно рекомендую работать «под прикрытием». Не вижу ужаса в обезболивании самом по себе. Я вижу ужас в том, когда говорят, что боли не будет. Потому что это не может быть не больно. И конечно антидепрессант – это один из вариантов. Если он корректно используется, если работа кооперативна: в команде работает психиатр, социальный работник, педагог, – то это правильно...



Александр Ройтман, психотерапевт

Теперь расскажу про дорого. Не может быть не дорого! Психотерапия ведет к трансформации, а трансформация – это конфликт, в первую очередь, конфликт социума: твое ближайшее окружение переживает боль, когда ты меняешься. Это и твоя боль – ты меняешься, привыкаешь к новому, отказываешься от старого. И этому есть цена: от времени и до каких-то потерь, например, потерь людей. И деньги являются очень хорошим конвертором этой ценности. Моя задача – задрать цену, создать суперценность. От цены меняется качество, скорость изменений, скорость психотерапевтического процесса. Чем выше мне удастся задрать цену, тем более вероятны чудеса. То есть если удастся создать сверх ценность психотерапии, то можно не сомневаться в излечении неизлечимого.

Поясню, о чем идет речь. Когда-то в глубокой молодости у меня были две суицидальные попытки, последствием которых стало заболевание. Оно уже 30 лет со мной и никуда не девается – ожог пищевода. Я с ним много где работал, и в какой-то момент, когда я приехал в Израиль, мне сказали: «Сходи вылечи, это заболевание серьезное, чревато онкологией. Зачем тебе страдать?». И когда я вплотную подошел к лечению, вдруг выяснилось, что для меня эта болячка является огромной ценностью. Например, она следит за моим весом: я такой худенький и стройненький, потому что ничего лишнего не могу съесть. И зря я всю жизнь волновался, что буду жирным боровам. А если я поволновался, понервничал, недоспал, то я могу 2 недели ничего не есть и не пить. В такие моменты я сразу становлюсь несчастным. И моя жена, Машка, если ругается со мной и видит, что я в сторону туалета нацелился... Все! Она перестает ругаться, ей меня жалко. Вобщем, куча позитивных сторон оказалось у этого симптома. И я подумал, что я не готов вот так взять и сдать себя этим поганым хирургам. Конечно, в итоге я пошел лечиться – деваться было некуда. Но они меня до конца не вылечили, поэтому все хорошо (вместе улыбаемся).

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.