

Тексты Трансперсональной Психологии

Эми
Минделл

АЛЬТЕРНАТИВА ТЕРАПИИ



Творческий курс лекций по
процессуальной работе

Трансперсональная психология

Эми Минделл

**Альтернатива терапии.
Творческий курс лекций
по процессуальной работе**

«Ipraktik»

2006

Минделл Э.

Альтернатива терапии. Творческий курс лекций по процессуальной работе / Э. Минделл — «Ipraktik», 2006 — (Трансперсональная психология)

ISBN 978-5-93454-146-1

В этом весьма необычном руководстве рассматриваются новаторские идеи и практические методы процессуально-ориентированной психологии, многие из которых еще никогда не становились достоянием широкой общественности. Цели процессуальной работы связаны не с традиционной психотерапевтической теорией, а с уникальной мудростью и путем процесса, или самой природы. Каждая из 32 глав представляет собой «занятие», в котором выдвигается на первый план и всесторонне исследуется один из принципов, что позволяет автору представлять строго организованный материал в шутильной форме, которая одновременно привлекательна и полезна терапевтам различных школ.

ISBN 978-5-93454-146-1

© Минделл Э., 2006

© Ipraktik, 2006

Содержание

От автора	6
Предисловие	7
Введение	9
В лодке: процесс сновидения	11
Об этой книге	12
Часть I	15
Глава 1	15
Работа по разбору случаев и процесс сновидения	16
Открытия в ходе изучения разбора случаев	17
Где пребывает тайна?	18
Глава 2	19
Мэри	19
Дона Карлетта	19
Орел	19
Первая встреча Мэри и доны Карлетты	20
Уолдо	21
Карта приема	21
Глава 3	24
Содержание	24
Процесс терапевта	26
Структура процесса	27
Призраки и ум новичка	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Эми Минделл
Альтернатива терапии: творческий
курс лекций по процессуальной работе
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ



Психология. Антропология. Искусство

Редакционный совет:

Владимир Аршинов (Россия) Бронислав Виноградский (Россия) Станислав Гроф (США)
Павел Гуревич (Россия) Александр Киселев (Россия) Сергей Ключников (Россия) Владимир
Козлов (Россия) Стенли Криппнер (США) Леонид Кроль (Россия) Владимир Майков (Рос-
сия) Яков Маршак (Россия) Арнольд Минделл (США) Эми Минделл (США) Виктор Петренко
(Россия) Валерий Подорога (Россия) Джон Ровен (Великобритания) Аркадий Ровнер (Россия –
США) Михаил Рыклин (Россия) Тыну Сойд/ia (Россия) Дмитрий Спивак (Россия) Чарлз Тарт
(США) Евгений Файдыш (Россия) Вячеслав Цапкин (Россия)

ALTERNATIVE TO THERAPY

A Creative lecture Series on process Work

EMY MINDELL

LAO TSE PRESS

Portland, Oregon

2006

© 2006, Amy Mindell

Перевод с английского *Александра Киселева*
Научная редакция к. ф. н. *Владимира Майкова*

От автора

Эта книга была бы невозможна без любви, поддержки и мудрости моего партнера Арни Минделла. Именно выдающиеся открытия Арни вдохновили тело и дух материала этой книги. Меня всегда глубоко трогали его сочувственный поход к человеческим переживаниям и глубокое почтение к мудрости природы. Он помогал мне справляться с каждым аспектом этой книги и давал мне силы продолжать, когда я чувствовала себя подавленной бременем работы. Я бесконечно ему благодарна.

Я глубоко благодарна всем студентам и коллегам, которые на протяжении многих лет изучали и проверяли эти идеи в центрах процессуальной работы в Портленде, в Орегоне, и в Цюрихе, в Швейцарии, а также друзьям и ученикам в Японии, Лондоне и многих других странах по всему миру. Я особенно благодарна Рэнди Кеси, Дону Менкену, Соне Штрауб, Яну Дворкину и Роберту Кингу, равно как многим терапевтам и клиентам за очень полезные отзывы о деталях этой работы. Я также хочу поблагодарить Маргарет Райян и Мери Маколи за их проницательную и обстоятельную редакторскую помощь.

Наконец, я признательна людям, с которыми я работала, разделявшими со мной свои путешествия. Меня глубоко тронули их жизни, и они помогли мне больше узнать об удивительной природе нашего существования.

Предисловие

Кажется, в воздухе всегда витает нечто земное и нечто волнующее и необычайное. Я всегда чувствовал, что каждый момент одиночества наедине с собой, каждый момент отношений, каждый момент в группе драгоценен. Я бываю счастливее всего, когда соприкасаюсь с этим ощущением драгоценности. Для меня это счастье составляет основу работы с самим собой и другими; это глубинная предпосылка психотерапевтической деятельности.

Новичку кажется, что есть так много того, что можно узнавать, того, что можно делать, того, что мы не можем делать и того, что мы хотим делать. Учитель вначале чувствует себя обязанным объяснять подробности разных вещей. Но по мере накопления опыта вы осознаете, что делать нечего. В жизни происходит так много всего, что никогда от вас не зависело. После борьбы со стремлением «делать» вещи, вы соскальзываете в сферу «недеяния». Духовный человек мог бы описать это недеяние как «служение». В известном смысле, терапия – это форма служения.

Итак, мы начинаем учиться обычной терапии, изучая людей и то, что известно в психологии, медицине, науке и шаманизме. Мы изучаем людей, чтобы работать с ними. Мы учимся, тренируемся и советуемся с наставниками. Все это имеет решающее значение. Однако то, что в действительности происходит, когда вы «работаете» с кем-либо, непредсказуемо. Вы можете пытаться объяснять работу друг с другом с точки зрения паттернов и значений вещей. Но эти объяснения не определяют того, что в действительности происходит в ходе работы.

На свете никогда не будет единственного способа определения терапии или ее альтернативы, подходящего для всех терапевтов. Однако мы должны пытаться. Для меня процессуальная работа представляет собой некое сочетание использования своего сознательного ума, внимательного наблюдения, следования видимым сигналам, а также открытости к волшебству момента. Для этого необходимо ясное осознание тончайших вещей, которые происходят внутри и вокруг вас. Этот вид осознания очень отличается от самопрограммирования, от указания себе, что делать. Программы могут быть полезны, но целительный аспект работы с кем-либо, в конечном счете, состоит в пребывании в контакте с удивительностью неизвестного, с непредсказуемой природой процесса, в уважении к моменту и к святости многочисленных размерностей отношения.

Новая книга Эми «Альтернатива терапии» посвящена именно волшебству момента, которое она, в собственной творческой манере, описывает с помощью сказочных персонажей. Мне очень нравится эта книга, поскольку ее учителя летают в воздухе, объясняя свое волшебство. Я помню ее самые первые семинары по терапевтической работе, называвшиеся «Магические вмешательства». Магия, которую она описывает – это преданное служение процессу, Дао, как оно возникает, объясняет и интерпретирует само себя, создавая новые вопросы, и, в конечном счете, отвечая на них.

Я желаю читателю приятного путешествия вслед за сказочными учителями Эми в терапию и за ее пределы. Наслаждайтесь путешествием, но не забывайте прагматические, конкретные резюме в начале каждой главы, в которых Эми суммирует важнейшие моменты, описывающие суть вмешательств. Можно сказать, что эти идеи подобны пальцам, указывающим на луну. Пальцы показывают нам, где находится луна, где должно быть то нечто, которое влияет на нас своим притяжением и светом, но, в конечном счете, почти недостижимо. Как говорят нам в предпоследней главе двое из магических учителей Эми – дона Карлетта и мадам Фламбе – в конечном счете, необходимо понять, что заключительное упражнение в обучении – это танец, движение, следование ритму вещей.

Йахатс, Орегон

Введение

Я думала, что эта книга – про терапию и про то, как стать более хорошим терапевтом. Но в ходе ее написания я поняла, что это не так. Она про то, как следовать Дао (древний китайский термин, означающий *«путь природы»*), когда вы работаете с другим человеком и помогаете ему. Метод, о котором я буду рассказывать, называется «процессуальной работой» и был создан моим партнером и мужем Арни Минделлом.

В словаре Вебстера термин *«терапевтический»* определяется как (а) «служащий для лечения или исцеления, лечебный» и (б) «служащий для сохранения здоровья». *«Психотерапия»* определяется как «лечение умственного расстройства любым из различных способов, связанных с общением между подготовленным специалистом и пациентом, включая консультирование, психоанализ и т. д.».

Эти определения подразумевают, что нечто неправильно, и что это затруднение можно лечить или исцелять. Значит терапевт – это *целитель*, помогающий другому человеку в достижении «здорового» состояния – то есть здорового в соответствии с тем, как это определяется в той или иной конкретной культуре. В зависимости от подготовки, терапевт может использовать разнообразные методы – от поведенческих до духовных подходов и от когнитивной до глубинной психологии.

Я не рассматриваю процессуальную работу ни как специфически терапевтическую, ни как психотерапию как таковую, несмотря на то, что она может быть исцеляющей в более широком смысле. По существу, у специалиста по процессуальной работе другая ориентация. Хотя он уважает желание клиента получить лечение и исцеление и прилагает все силы, чтобы достичь этой цели, однако в большей степени сосредоточивается на том, что возникает в данный момент и том, как следовать его уникальному течению. Он не знает, что, в конечном счете, правильно или неправильно для отдельного человека, пары или группы. Вместо этого, он обращает внимание на поток опыта и обнаруживает его внутреннюю мудрость. Хотя он ценит и уважает преходящие культурные идеи о здоровье, болезни и смерти, но, в конечном счете, делает больший акцент на удивительной тайне событий и на то, как они разворачиваются. В известном смысле, его подлинный руководитель – природа.

Пожалуйста, заметьте, что хотя такие термины, как «терапия», «терапевт», «клиент», «случай» и «перенос» относятся к более старой парадигме, я использую их, поскольку их легко понимать на данном этапе, и я не нашла более подходящих слов. Однако, у меня новая точка зрения на все эти термины, и в будущих книгах они, несомненно, будут меняться, отражая эволюцию нашей работы.

Процессуальная работа включает в себя медицинскую и терапевтическую парадигму, но выходит за ее пределы и задается вопросами: «Что происходит? Что разворачивается в этот момент?». Порой кажется, что сосредоточиваясь на осознании потока опыта, специалист по процессуальной работе движется в направлении, противоположном тому, что диктуется здравым смыслом. Он обнаруживает, что опыт, который так сильно выводит из равновесия наш сознательный ум, в действительности несет в себе семя потенциальной мудрости и творчества. Иными словами, разрешение проблемы заключено в ней самой. Жизнь полна необычайных и зачастую скрытых потенциальных возможностей.

Сформулированная Арни концепция процессуальной работы рождалась из юнгианской ориентации, в которой сновидения рассматриваются как значимые события. Затем Арни расширил эту телеологическую концепцию, включив в нее такие области, как работа с телом и движением, работа с отношениями и группами, а также околосмертные и коматозные состояния. Для специалиста по процессуальной работе, переживания в равной мере возникают как

из привычного нам повседневного мира, так и из «невидимых» влияний природы. Эта смесь порождает непостижимые события, через которые мы проходим изо дня в день.

Философская и практическая родословная процессуальной работы включает в себя и других предшественников, искавших паттерны и мудрость природы и старавшихся понять, как эти паттерны влияют на нашу повседневную жизнь и выражаются в ней. К некоторым из их методов относятся древние шаманские практики, алхимия, мистицизм, восточные духовные практики, основанные на медитации и осознанной внимательности, а также верования аборигенов в «Сновидение». В известном смысле, «семейное древо» процессуальной работы включает в себя всех индивидов, целителей и терапевтов, обращающих свои взгляды на таинственное Дао.

Я бы обманывала саму себя, если бы утверждала, что не стремлюсь быть *терапевтом* или *целителем*. У меня своего рода врожденное побуждение облегчать страдание, привносить сострадание в жизнь людей и вносить свой посильный вклад в старания улучшить жизнь человечества. На самом деле, я пережила много бессонных и расстроенных ночей, когда не была способна заставить это улучшение происходить!

Так что же мне делать с этой склонностью хотеть исцелять? Будь я подлинным специалистом по процессуальной работе, в роли какового я иногда выступаю, я бы использовала свое осознание, чтобы замечать эту тенденцию и почитать ее как один из преходящих ликов Дао. Точно так же, когда кто-либо обращается за «терапией», я бы знала, что эта просьба – важный аспект Дао, и прилагала бы все усилия, чтобы ему следовать. В то же время, если бы мне повезло обрести более широкое воззрение, я бы замечала и спонтанные послания природы о том, что делать. Я бы тотчас же освобождалась от знания того, что правильно, или потребности что-либо делать, и вместо этого училась следовать тому, что разворачивается само собой. Я бы спрашивала: «Что пытается происходить?», а не «Что мне следует делать?». Я бы знала, что процессы нашей жизни определяю не я, а вся природа и наши взаимодействия с ней. Тогда я была бы способна сплести эти прозрения воедино, чтобы обращаться к сознательным заботам моего клиента.

В лодке: процесс сновидения

Когда вы в своей процессуальной работе следуете Дао, это подобно тому, будто вы плывете по реке на лодке вместе со своим клиентом. Или, возможно, вы оба плывете в собственных лодках рядом друг с другом, стараясь двигаться с потоком. Сама река – это уникальная смесь процессов клиента и терапевта и мгновенное выражение Дао, развертывания событий. У каждого из вас может быть идея о том, куда вы направляетесь, но вы оба также должны приспособливаться к преходящему течению потока воды, непостижимому пути природы.

В этом плавании по реке меня больше всего увлекает то, что с виду хаотическое движение потока воды содержит в себе скрытый план, паттерн, лежащий в основе нашего повседневного опыта. В процессуальной работе этот паттерн называется *процессом сновидения*. Мы переживаем этот процесс сновидения, выражающий себя через различные каналы – такие как наш опыт во взаимоотношениях, телесные симптомы, которые у нас развиваются, а также наши ночные сновидения и дневные фантазии. Хотя процесс сновидения содержит в себе общую схему событий, то, что лежит в основе его выражения от момента к моменту, в высшей степени загадочно.

Чтобы следовать процессу сновидения, нам необходима и научная, и духовная установка: нам нужна проницательность ученого, тщательно использующего свое осознание, чтобы отслеживать паттерны и сигналы в самом себе и другом человеке, а также непредвзятость шамана, который может входить в процесс сновидения и следовать ему, не обязательно зная направление его движения.

Я не столь наивна, чтобы думать, что это представление о жизни легко постичь, или что читатель его с готовностью примет. И все же, как любит говорить Арни, мы все становимся даосами – либо в начале жизни, под влиянием жизненных переживаний, либо, безусловно, в ее конце, когда смерть учит нас освобождаться. И лечебная и Даосская парадигмы необходимы и относительно; ни одна из них не абсолютна. Они обе – важные и взаимодополняющие аспекты нашего человеческого опыта.

Об этой книге

Я писала эту книгу, чтобы поделиться фундаментальными и тонкими открытиями, которые выросли из моих исследований процессуальной работы за прошедшие двадцать лет и помогают осветить некоторые из ключевых принципов процессуально-ориентированных методов следования процессу сновидения. Меня постоянно привлекает открытие «Дао, еще не выраженного словами» – основных принципов, лежащих в основе процессуальной работы, но пока еще не получивших словесного выражения. Кроме того, эта книга представляет собой практическое руководство и своего рода учебное пособие, в котором читатель посредством многочисленных упражнений может исследовать свои собственные психологию и обучение. Многие упражнения можно делать в одиночку; другие требуют помощи друга или коллеги. Я писала эту книгу еще и потому, что в ситуации каждого клиента я вижу свою собственную борьбу и свои растущие барьеры, свои ограничения, свои страхи и надежды, свои сновидения. Вдобавок, я вижу свое отражение в каждом из терапевтов, старающихся обрести большее осознание течения природы и приспосабливаться к нему. Я надеюсь, что эта книга поможет вам в вашем подходе к жизни и в вашей работе с другими.

Я сосредоточиваюсь на специальном обучении и учениях, вдохновляемых наблюдением конкретных случаев работы с индивидуальными клиентами. Я ограничила свою тематику, чтобы обуздать побуждение охватить все, для чего потребовалось бы много жизней и много страниц. Однако, мой ум не раз выходил из повиновения, когда я старалась сосредоточиваться на материале индивидуальной работы, поскольку процессуальная работа многомерна, и индивидуальная работа часто пересекается с работой над отношениями и групповым процессом.

Эта книга касается, в основном, действительных проблем в терапии, реальных затруднений, с которыми сталкиваются терапевты – не теоретических вещей, которым их учили, а проблем, реально возникающих в практике. Эта книга сосредоточивается, в первую очередь, на примерах терапевтических *вмешательств* в долгосрочных и краткосрочных случаях, а не на долговременных случаях как таковых. Однако, краткосрочные проблемы рассматриваются с точки зрения вечной самости, как она проявляется в сновидениях, сигналах и переживаниях. Кроме того, я сосредоточиваюсь, в основном, на процессуальной работе, а не на ее отношении и взаимосвязях с другими важными школами терапии, в частности, юнгианской и гештальт-психо-логией. В будущем это могут сделать другие авторы.

Ситуации «клиент – терапевт», которые я описываю, представляют собой выдуманные примеры, которые я извлекла из изучения сотен терапевтических случаев. По существу, для того, чтобы защитить конкретных людей, я создала из них типичные ситуации, которые изображают не людей, а вымышленные обобщенные примеры клиента и терапевта. Ничто в этой книге не относится к действительному клиенту или терапевту. Я предлагаю анализы и практические навыки, которым можно учиться на этих примерах, а также теоретические построения, помогающие пониманию и прослеживанию данных процессов.

Поначалу я писала эту книгу как пособие для обучающихся процессуальной работе. Затем я поняла, что в действительности ее тематика гораздо шире: она дает любому читателю некоторое представление о процессуально-ориентированном подходе к пониманию людей и работе с ними, равно как и введение в глубочайшие вопросы о жизни и смерти. Любой терапевт, разделяющий даосские принципы и чувства в своей жизни или включающий их в свою работу, получит пользу от этих методов, которые легко приспособить к индивидуальным стилям терапии. Однако, полезность этих методов, в том числе, тех, что касаются вопросов прикосновения и отношений, зависит и от конкретной терапевтической ориентации и системы, в рамках которой работает данный терапевт.

Моя задача в этой книге – побуждать всякого продолжать думать о людях, которые работают вместе, стараясь помогать друг другу расти. Я сосредоточиваюсь на процессуальной работе, хотя в глубине души представляю себе изменения во всех видах терапии. В этой книге я предлагаю не факты или строгие процедуры – я не хочу, чтобы эту книгу использовали в качестве программы для подготовки или стандарта, к которому следует принуждать людей. Вместо этого, я стремлюсь стимулировать творческое воображение. Теории меняются, идеи эволюционируют. Принципы, с которыми я сталкивалась, кажутся неизменными, но термины, используемые для их описания, зависят от конкретного периода времени и моего личного роста и ограничены им. Следовательно, это – неоконченная работа; она будет продолжаться в будущие годы. Недавно мне приснилось, что я беременна и вот-вот должна родить, хотя ребенку было еще очень рано появляться на свет. Поэтому я решила, что этой книге пора появиться в ее теперешней форме.

Книга подразделяется на пять частей, основывающихся на последовательности сеансов разбора случаев работы с клиентами. Часть I посвящена приему информации от клиента и ее краткому обзору. Здесь мы исследуем, какие виды информации о конкретной ситуации «клиент – терапевт» полезно собирать, и создаем карту для отображения информации с тем, чтобы мы могли открывать скрытую в ней структуру. В последующих главах Части I разъясняются специфические аспекты этой карты.

Части II–IV посвящены методам взаимодействия с клиентом и установления связи с течением его или ее процесса. Часть II касается основных подходов. В Части III исследуются более продвинутые подходы, относящиеся к таким областям, как работа со сновидениями, задание темпа, прослеживание собственных чувств, и приспособление вмешательства к состоянию сознания человека. В этой части мы видим многие тонкости работы и понимаем, что даже лучший метод, применяемый в неправильное время, с неправильным чувством или без адаптации к состоянию сознания человека, работает не слишком эффективно. Часть IV конкретно сосредоточивается на пересечении между процессами клиента и терапевта.

В части V мы переносим внимание на психологию терапевта, исследуя то, как на терапевта воздействуют его работа, его собственное развитие, его боязнь неудачи, его личный миф и стиль терапии и его потенциал развития в старца и даоса. Глава 32 обращается к Большим Вопросам: Какова наша цель? Куда мы идем? Что такое старец?

Мне посчастливилось проверять все идеи, содержащиеся в этой книге, на занятиях, которые я с 1985 года проводила в центрах процессуальной работы в Портленде, Орегоне и в Цюрихе, в Швейцарии. Кроме того, мы с Арни проводили совместные занятия по разбору случаев во многих местах по всему миру и с самыми разнообразными терапевтами из различных культур. Наша работа в странах, где мы не знали местного языка, помогала нам понимать межкультурные применения процессуально-ориентированной терапевтической работы. Даже если мы не всегда могли понимать словесное содержание, мы были способны проводить работу, наблюдая телесные движения человека и его реакцию на наши предложения.

Читателя может удивить или даже шокировать сказочный тон этой книги. В некоторых случаях ситуации будут выглядеть удивительными, странными или шокирующими. Но это, в основном, обусловлено тем, что ради краткости и общности, я решала не создавать полный контекст. Я также не могла избежать одного из своих любимых развлечений – придумывания историй и забавных персонажей для собственного удовольствия. После попытки писать в традиционно научном стиле, я начинала представлять себе сказочные персонажи, которые поясняли бы понятия лучше, чем я сама – ясным и увлекательным образом. Книга начинала обретать свою собственную жизнь, полную фантастических персонажей, у которых есть свое мнение и есть, что рассказать; порой они представляют информацию в беспечной и юмористической манере. Даже Арни (или мои проекции на него) выступает как «Орел», основатель Процессуальной Работы, а также временами говорит от имени многих других персонажей. В

большинстве персонажей на протяжении всей книги проявляются мои собственные аспекты. Господи, помоги мне, это – не стандартный текст!

У меня было много внутренних споров и сомнений в отношении этого стиля письма. Одной части меня (назовем ее стороной А) казалось, что подобный юмор – это кощунство, что терапия представляет собой серьезное и зачастую болезненное дело, и что в такой глубокой области нет места этой манере письма. Она заявляла, что все эти безумные персонажи делают всю мою работу не вызывающей доверия и несерьезной.

Другая часть меня (сторона Б) полагала, что этот метод – наиболее ясный и всесторонний способ подачи материала. Сторона Б также настаивала, что обучение может быть веселым и захватывающим, и что даже наши клиенты не всегда хотят, чтобы их считали беднягами, лишенными чувства юмора или радости в жизни. Она заявляла, что процессуально-ориентированная работа и жизнь в целом полны сновидения и творчества, и потому для них есть место и в писательстве и обучении. Кроме того, ситуации можно рассматривать как короткие сказки о терапии.

Сторону А беспокоило, что люди будут узнавать недостаточно. Сторона Б отвечала, что в книге есть много фактов и популярного материала, обеспечивающих ей прочное основание. На самом деле, продолжала сторона Б, беззаботная манера письма позволяет легче включать в текст более конкретную информацию и практические методы. Сторона А говорила, что было бы хорошо, если бы в книге было достаточно строгости и обучения, и потому позволяла мне продолжать писать. По существу, книга представляет собой смесь этих двух взаимодополняющих подходов.

Я надеюсь, что читателям понравятся эта книга и воображаемые персонажи, играющие в ней роли учителей. Некоторые из этих учителей попадают в по-настоящему жесткие состояния, но не воспринимают их слишком серьезно. Даже хотя временами они становятся догматичными, и их учения порой кажутся в большей степени ориентированными на «состояние», нежели на «процесс», подлинная суть процессуальной работы состоит в способности ощущать поток событий и постоянно приспосабливать наши методы и чувства к изменениям Дао. Поэтому, сперва я хочу поблагодарить дону Карлетту, Рино, Мэри и всех остальных. Без вас я бы никогда не узнала, что Дао и некоторые из его принципов допускают словесное выражение, хотя тайна по-прежнему остается.

Всего за несколько дней до завершения этой книги мне приснилось, что позади книги стоят три высоких, покрытых снегом горных пика. Для меня эти пики представляют самые основные принципы природы, глубинные принципы, стоящие за всеми мыслями и деталями данной работы.

Часть I

Нахождение скрытых структур путем создания карты приема информации

Глава 1

Процессуально-ориентированная работа с клиентами

В течение последних двадцати лет я была вынуждена искать некоторые из невидимых принципов, которые лежат в основе процессуально-ориентированной психологии, или процессуальной работы, как ее называют в Соединенных Штатах. Процессуальная работа – это путь, который я как женщина и терапевт выбрала и на личном, и на профессиональном уровне. Она составляет ядро моего подхода к работе, которую я провожу с другими людьми, и это духовная практика, направляющая мое личное мировоззрение и мое путешествие по жизни.

Моя книга «*Метанавыки*»¹ начиналась как поиск эмоциональных установок, воспитывающих практические навыки процессуальной работы. В то время меня преследовало интуитивное ощущение существования чего-то большего, чем очевидные умения, что оживляет процессуальную работу, что дает возможность брать за образец ее даосскую философию и воплощать ее в жизнь, работая с другими людьми. Моя следующая книга, «*Кома: целительное путешествие*», родилась из желания пролить свет на личные и практические навыки, необходимые для работы с людьми в коматозных состояниях, которых мы с Арни наблюдали и сопровождали в течение длительного времени. И я постоянно жаждала большего знания и осознания своей практики в качестве процессуально-ориентированного терапевта.

Сегодня меня очаровывают ключевые принципы и тонкие методы, которые я открыл/представления терапевтами своей работы с клиентами и последующих отзывов супервизоров. Исторически, сеансы такого типа получили название “*case control*” или “*case supervision*” (наблюдение или контроль работы терапевта с клиентом)², в зависимости от страны и школы терапии. Недавно Арни назвал эти сеансы «кристаллизацией процесса», тем самым выражая идею, что такое наблюдение включает в себя открытие кристаллоподобной структуры, уникального паттерна, существующего в любом отдельном взаимодействии «клиент – терапевт» и связывающего воедино его различные детали. Кроме того, изменение названия отражает потребность в обновлении термина “*case*”, который многие могут воспринимать как уничижительный³. Я до сих пор не нашла более подходящего слова и потому использую в этом

¹ В русском переводе: «Психотерапия как духовная практика» (Прим. пер.)

² Этот термин, не имеющий точного аналога в русском языке, означает контроль или наблюдение за работой терапевтов (не обязательно начинающих), осуществляемый путем индивидуального или группового обсуждения ими своей работы с конкретными клиентами с более опытными учителями или наставниками – супервизорами (от *supervision* – букв. «присмотр», «надзор»). Это аналогично врачебным конференциям или обходам в больницах, на которых лечащие врачи или практикующие интерны рассказывают о своей работе с конкретными больными своим коллегам и главному врачу, с той лишь разницей, что “*case supervision*”, в некотором смысле, представляет собой своего рода сеанс «терапии терапевта»; поэтому применительно к психотерапии можно говорить о «сеансах “*case supervision*”». Эта практика берет свое начало из классического психоанализа, где каждый практикующий аналитик должен проходить собственный психоанализ, так как в процессе работы он не всегда может осознавать особенности отношений, складывающихся между ним и клиентом (перенос, контрперенос и т. п.). В дальнейшем я буду переводить “*case supervision*” как «разбор случаев», поскольку суть этой практики лучше всего передает русский эвфемизм «разбор полетов». Я намеренно не хочу использовать кальку «супервизия», чтобы лишний раз не засорять русский язык; кроме того, термин «разбор случаев» имеет большее широкое значение «разбора случаев из практики», применимый не только к психотерапевтам и врачам, но и к педагогам, ученым и т. д., и позволяет избежать употребления слова «случай» по отношению к людям. (Прим. пер.)

³ В английской медицинской терминологии слово *case* (букв. «случай») означает «больной» или «болезнь», в том числе,

тексте термин “*case*”, а также “*case control*” и “*case supervision*”, в надежде, что читатель поймет – я ищу более благородные и подходящие термины⁴.

В особенности меня вдохновляли сеансы разбора случаев, которые Арни проводил в течение последних двадцати лет во многих странах по всему миру, и в которых нередко принимали участие от тридцати до ста терапевтов. На этих сеансах всегда царила стимулирующая атмосфера, где все говорили одновременно, вместе думали, вместе медитировали, разыгрывали те или иные вещи, и где в центре внимания всегда было развитие терапевта и восприятие клиента в качестве части этого терапевта⁵.

На этих сеансах я начинала понимать, как важно развивать большую тонкость в моей работе. Широкий спектр клиентов, о работе с которыми шла речь, и уникальность каждой ситуации «клиент – терапевт» требовали гораздо большего усовершенствования моих методов и моего понимания себя как терапевта. Начав изучать эти тонкости, я выявила ряд ключевых принципов, лежащих в основе работы. В «Альтернативе терапии» я пытаюсь разъяснить эти принципы. Выдуманные типичные примеры, которые я создала в данной книге, были извлечены из этих исследований.

Работа по разбору случаев и процесс сновидения

В сегодняшних школах психотерапии существует много разных подходов к разбору и контролю случаев работы с клиентами. Хотя эта книга и не о контроле случаев как таковом, мне представляется, что для понимания происхождения основных принципов, о которых я в ней рассказываю, полезно взглянуть на эволюцию нашего процессуально-ориентированного подхода к разбору случаев.

Когда Арни в конце 1970-х гг. впервые начал проводить занятия по разбору случаев, будучи обучающим аналитиком в Институте Юнга в Цюрихе, каждого терапевта, которому предстояло описывать ситуацию своей работы с клиентом, сперва просили представить информацию в письменном виде. Затем на занятии терапевт читал эти записи, а Арни и другие члены группы высказывали свое мнение, чтобы помочь терапевту достичь большего понимания.

Со временем акцент Арни несколько менялся. Хотя прием информации от клиента («содержание») оставался важным, Арни начал сосредоточивать основное внимание и на выявлении подробностей («процесса») взаимодействия клиента и терапевта. Арни мог просить терапевта «разыгрывать» типичные взаимодействия с клиентом. Это поведенческое разыгрывание нередко открывало новые, живые части информации о ситуации, которые до этого ускользали от внимания.

Добавляя к «картине» эту поведенческую информацию, Арни показывал, что можно связывать представление клиентом словесной информации и его сновидений и ситуаций отношений с текущим коммуникационным обменом между ним и терапевтом. Вместо того, чтобы строить предположения о сновидении или содержании прошлых переживаний клиента, можно было с помощью чувственных сигналов, наподобие тона голоса, жестов, позы и ритма речи открывать, как эта информация возникает в текущий момент. Арни часто говорил, что никогда не бывает уверен в своей интерпретации сновидения или в понимании той или иной ситуации терапии, не имея возможности видеть, как сновидение проявляется в текущий момент. Это направление внимания создавало живую и стимулирующую ситуацию обучения.

психическую. Например, *case history* означает «история болезни», *psychiatric case* – «психиатрический пациент» и т. д. (Прим. пер.)

⁴ Я особенно благодарна Сюзане Рёссинг за ее поддержку в поиске новых названий. – Э. М.

⁵ Более подробно о процессуально-ориентированном наблюдении работы терапевтов с клиентами можно прочитать в книге: Alan Richardson and Peter Hands “Supervision using Process-oriented Psychology Skills” в сборнике *Supervision in the Helping Professions: A Practical Guide* (редакторы М. McMahon and W. Patton. Melbourne: Pearson Education. Australia, 2001).

Обращение Арни к сбору поведенческой информации о клиентах основывалось на его открытии *Сновидящего тела* – зеркала, существующего между телесными переживаниями и образами сновидения. Он обнаружил, что сновидения случаются не только ночью, когда мы спим, но и проявляются в течение дня в наших спонтанных движениях, телесных ощущениях, в наших проблемах взаимоотношений и взаимодействиях с внешним миром. *Процесс сновидения* проявляется в любое время, опровергая представление о том, что представляют собой «материя» и «психика». Вместо того, чтобы полагаться исключительно на ночные сновидения или на словесную информацию, Арни начал наблюдать течение процесса сновидения и его проявления через различные чувственные каналы (слух, зрение, ощущение, движение и отношение).

Модель процессуальной работы имеет тройную основу, характеризующуюся научной и эмпирической, равно как и глубоко мистической природой. Практикующие процессуальную работу сосредоточиваются на сигналах, которые можно видеть и измерять, в то же время, зная, что они исходят от глубинного и невидимого процесса сновидения. Подобно «Несказанному Дао», этот процесс сновидения представляет собой источник всего сущего. Мы не можем видеть его непосредственно, но замечаем его отзвуки в его проявлениях в нашей повседневной жизни. По существу, процессуальная работа – это феноменологический поход, делающий акцент на восприятии потока событий и уважительном отношении к нему, а также на убеждении, что даже самая трудная проблема содержит в себе зародыш ее решения. Следовательно, терапевт действует как помощник осознания, который замечает, что происходит, содействует осознанию клиента и старается как можно лучше следовать природе.

Благодаря акценту на теории сигналов и каналов, в процессуальной работе используется набор нейтральных терминов, не зависящих от конкретной культуры. Это позволяет работать с широким спектром людей – от маленьких детей, еще не умеющих говорить, до людей из других стран, людей в крайних состояниях сознания (например, находящихся на пороге смерти) и до групп людей или организаций. Теория процессуальной работы не отдает предпочтения какой-то одной точке зрения на действительность перед другой, и вместо этого *сосредоточивается на отношении между нашими различными частями и процессами*. Она следует переживаниями, а не придерживается каких бы то ни было стандартов, определяемых культурой.

Открытия в ходе изучения разбора случаев

С годами эта процессуально-ориентированная форма разбора случаев позволила сделать ряд открытий, которые занимали центральное место в моих исследованиях. Одно из них состоит в том, что обычно существует несоответствие между словесным описанием терапевтом проблем своего клиента и действительными поведенческими сигналами клиента. Иногда, когда терапевт действовал как его клиент, этот клиент выглядел очень непохожим на человека, которого он перед этим описывал! Это несоответствие чаще всего было результатом того, что терапевт оказывался поставленным в тупик ситуацией клиента и потому был неспособен его ясно видеть. Разыгрывание роли клиента нередко выводило на поверхность ощутимую информацию, которую терапевт еще не осознал.

Еще одно открытие, сделанное при изучении такого типа разбора случаев – это то, что иногда, описывая своего клиента, терапевт описывает не *того человека*, а *самого себя и свои собственные проблемы*! На самом деле, бывают моменты, когда клиент кажется вполне благополучным по сравнению с внутренней борьбой терапевта! В таких ситуациях разбор случаев нередко смещается в направлении внутренней работы терапевта.

Разбор случаев несет с собой многие сложные задачи. Одна из них касается обнаружения процесса сновидения – фундаментальной структуры, которая лежит за словесной и поведенческой информацией, связывая их воедино. Методы и предложения для того, как действовать

в любой данной терапевтической ситуации, должны быть подходящими для индивидуального клиента, конкретного стиля терапевта и особого момента во времени. Чрезвычайно важно наличие у терапевта метанавыков. Без правильного чувства-отношения, в особенности, доброты и сочувствия к тем, с кем мы работаем, даже самый лучший метод потерпит крах, подобно дырявой лодке в море.

Где пребывает тайна?

Большая часть процессуальной работы основывается на следовании с открытым сердцем и умом таинственному, вечно меняющемуся Дао – не обязательно понимая его заранее. Меня беспокоило, не может ли описание подробностей этой работы лишить ее части тайны и прелести. Я боялась, что оно будет создавать «Дао, выразимое словами» и, следовательно, не *настоящее* Дао! Не уничтожат ли написанное слово и подробное объяснение какую-то часть красоты ее природы? Не будут ли они создавать в умах людей строгие, линейные и негибкие мнения, вместо того, чтобы поощрять основной даосский подход процессуальной работы, которая открыта к моменту и его учению? Не будут ли методы становиться более важными, чем сами люди? Неизбежно ли все, чего я опасюсь?

Конечно, до некоторой степени, на эти вопросы следует ответить – «да». В то же время я понимала: то, что происходит в любом данном терапевтическом сеансе – это частица волшебства и тайны, проанализировать или нарушить которые не способен никто. Никакая книга или письменное слово не могут описать красоту и многообразие, которые мы находим в самой природе. Хотя существуют паттерны, которые можно видеть и изучать, а также полезные методы, однако то, как именно разворачивается процесс – это волшебство. Глубоко личное взаимодействие между клиентом и терапевтом можно как изучать, так и до некоторой степени понимать; в то же самое время оно остается в высшей степени священным и непредсказуемым. И, как говорил Юнг, методы терапевта необходимо снова и снова приспособлять, всякий раз заново, к текущей ситуации. Мы должны учиться плавать, прежде чем отважно бросаться в воду. Есть надежда, что явно определенные методы и техники отходят на задний план, когда мы осознаем свое погружение в реку жизни.

Я сознавала и то, что хотя изучение чего-либо может его уничтожить, оно также потенциально способно помогать нам учиться еще более открываться Дао и его тайнам. Карта и несколько вех позволяют нам находить путь к тем аспектам нашей жизни, которые обычно могут оставаться затененными. Специальные методы служат в качестве руля и паруса, с помощью которых мы можем преодолевать уникальное и зачастую остающееся без внимания течение реки. Терапевт как фасилитатор осознания помогает привлекать внимание к особенностям течения природы. Я надеюсь, что эти главы дадут читателям ключи к глубинам процессуальной работы и представление о бескрайности нашего человеческого опыта.

Глава 2

Создание карты приема информации

Терапевты могут стесняться рассказывать о своих случаях супервизору из-за таких факторов, как блоки в восприятии, терапевтический стиль или личная психология. Карта приема может помочь давать обзор и оценку различных аспектов процесса индивида.

Мэри

Отправляясь в наше путешествие, чтобы исследовать некоторые ключевые принципы разбора случаев и процессуально-ориентированной психологии, давайте познакомимся с нашим гипотетическим терапевтом – Мэри. На всем протяжении книги она будет сопровождать вас, и учиться рядом с вами. Думайте о ней как о друге, ученике и спутнике на пути. Мэри занимается практикой всего год и до сих пор обладает оптимизмом новичка, хотя ее нередко преследуют сомнения в себе и внутренняя критика. Ей очень хочется выполнять хорошую работу со своими клиентами.

Мэри всегда была склонна к мечтательности и никогда не чувствовала себя вполне в своей тарелке в повседневном мире. В детстве у нее было желание устанавливать связь с более глубокими частями людей и помогать им в их жизни. Люди распознавали этот дар и спонтанно обращались к ней за советом. Однако она изо дня в день чувствовала себя полностью подавленной ненормальной жизнью.

В первый год ее работы в качестве терапевта к ней обратился один клиент. После первой встречи с ним Мэри охватила необъяснимая тревога. Что-то в этом человеке заставляло ее нервничать. Мэри знала, что ей следует рассказать об этом клиенте своему супервизору, но была очень расстроена и опасалась, что не сумеет ясно описать свое восприятие ситуации. Она боялась, что ее супервизор будет критиковать ее за недостаток осознания. Однако она набралась смелости все равно организовать встречу.

Дона Карлетта

Давайте познакомимся с несколько необычным наставником Мэри из времени сновидения, доной Карлеттой. Мэри с детства осознавала присутствие доны Карлетты, но никогда до конца не знала, что делать с этой мудрой внутренней фигурой. дона Карлетта появлялась в сновидениях Мэри в множестве форм и либо давала ей полезный совет, либо, напротив, выступала как преследующий ее страшный дракон. В любом случае было ясно, что дона Карлетта была не с нашей планеты.

В последние несколько лет дона Карлетта выступала в роли супервизора терапевтической работы Мэри. Она говорила, что много лет училась искусству процессуальной работы и была терапевтом больше лет, чем может вспомнить. Она училась непосредственно у Орла, основателя процессуальной работы, и с годами учила и наставляла многие сотни терапевтов с этой планеты и из других мест.

Орел

В предстоящей серии занятий, которые посещают Мэри и ее товарищи-учащиеся, в качестве учителей выступают дона Карлетта и некоторые из ее коллег. Информация в этих заня-

тиях навеяна сеансами разбора случаев, проводившихся Орлом, и происходит из этих сеансов. К сожалению, во время этих занятий Орел улетел в гиперпространство работать с другими измерениями. Поэтому он не ведет ни одно из индивидуальных занятий, хотя на них всегда присутствует его дух.

Первая встреча Мэри и доны Карлетты

Мэри организовала встречу с доной Карлеттой, чтобы обсудить ситуацию со своим новым клиентом. Однако Мэри так нервничала, что едва могла говорить. Ее мысли путались. Дона Карлетта понимала дилемму Мэри, поскольку сама много раз чувствовала это, когда работала под контролем наставника, а также видела это у многих других терапевтов. Она убеждала Мэри, что терапевт может нервничать или неохотно рассказывать о клиенте, а также туманно описывать детали этой ситуации по нескольким причинам. Она упомянула некоторые из них:

- ◆ Поскольку мы – ограниченные существа, всегда есть аспекты нашей работы с людьми, лежащие вне нашего осознания; всегда есть информация, которую мы не видим или не осознаем. Будь это не так, супервизор, вероятно, не был бы нужен. Следовательно, терапевт нервничает, поскольку открывает область (или области), где ему недостает осознания.

- ◆ Знания терапевта могут быть ограниченными, и ему может быть просто нужно учиться у кого-то, обладающего большим опытом.

- ◆ Самая очевидная причина смятения терапевта и затуманивания его осознания состоит в том, что он не обладает отстраненностью, которая позволяла бы ему получать общее представление о ситуации. Он погружается в текущее взаимодействие и нуждается в ком-то со стороны, кто бы помог ему получить более ясное общее представление о происходящем.

- ◆ Терапевт может не замечать часть информации из-за того, что он не осознает свой терапевтический стиль. Стиль терапевта может блокировать его способность замечать те или иные аспекты ситуации «клиент – терапевт».

- ◆ Терапевта могут «насновидеть»; это означает, что он бессознательно становится частью процесса клиента.

Это затуманивает его видение и затрудняет получение общего впечатления.

- ◆ Терапевт может пытаться заставить клиента меняться определенным образом, но это не работает. Он может сосредоточиваться на определенном пути, хотя процесс может идти в другом направлении.

- ◆ Ситуацию еще более усугубляет то, что когда терапевт представляет свой случай, на поверхность могут выходить наиболее бессознательная часть его самого и некоторые из его собственных глубинных проблем, что затрудняет его понимание.

- ◆ Дона Карлетта говорила, что одно из самых интересных открытий, которое Орел сделал много лет назад, состоит в том, что терапевт часто застревает с клиентом именно в том месте, где происходит рост терапевта. Иными словами, клиент и терапевт зачастую работают над очень сходной областью развития. Это смешение процессов мешает терапевту ясно видеть, что происходит.

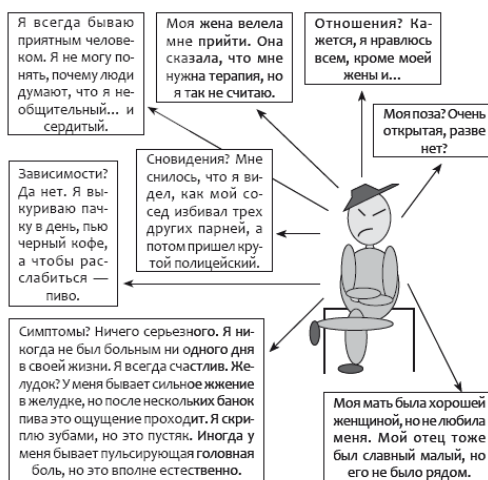
Дона Карлетта говорила Мэри, что позднее будет более подробно обсуждать многие из этих примеров. Мэри была не уверена, какая из этих причин применима к ее ситуации, но испытала облегчение, узнав, что другие терапевты часто проходят через сходные переживания.

Дона Карлетта убеждала Мэри, что процесс каждого клиента подобен драгоценному камню с кристаллической структурой внутри, хотя вначале эта структура не всегда очевидна. Она вспоминала одного из своих любимых художников – Микеланджело – говорившего, что художнику нужно просто стесывать части камня, чтобы открывать заключенную в нем форму. Так и дона Карлетта говорила, что они с Мэри будут стараться обнаружить эту основную форму или структуру, чтобы понять чувства Мэри и, что самое главное, оказать наибольшую помощь

этому конкретному клиенту. Затем она попросила Мэри как можно лучше описать ситуацию с ее клиентом.

Уолдо

Давайте познакомимся с клиентом Мэри – Уолдо. (Читателю следует иметь в виду, что последующее описание носит гипотетический и упрощенный характер, как и любая ситуация «клиент – терапевт» в этой книге. Оно призвано служить забавным примером, который специально преувеличен, чтобы помогать всем нам получать удовольствие от процесса обучения. В действительности, подробности любого конкретного сеанса бывают гораздо более тонкими и сложными.) Вот информация, которую сообщила Мэри о своей первой встрече с Уолдо.



Новый клиент Мэри – Уолдо

Карта приема

Прежде чем более непосредственно говорить о ситуации Мэри с Уолдо, донна Карлетта объяснила, что одно из самых важных эмоциональных качеств (или *метанавыков*⁶, как она их называла) процессуального работника – это открытость и понимание по отношению к человеку и различным аспектам его или ее процесса. (Более подробно о метанавыках говорится в Главе 12.) Однако, видение терапевта нередко бывает неясным из-за упоминавшихся выше различных проблем. Поэтому донна Карлетта объясняла Мэри, что для обретения такой открытости и ясности, и для подлинного понимания уникальности и глубины процесса клиента, важно на мгновение отступить назад и составить себе общее впечатление путем сбора определенных видов информации о ситуации «клиент– терапевт». Для объединения и организации разрозненных данных донна Карлетта использовала карту приема. Прежде чем конкретно сосредотачиваться на вопросах Мэри о ее работе с Уолдо, донна Карлетта познакомила Мэри с этой картой.

Донна Карлетта разработала карту приема после многих лет изучения типов информации, о которых важно знать, выступая в качестве наставника терапевта в его работе с клиентом. Она выбрала образ колеса с многими спицами и секциями, соединяющимися с центральной сту-

⁶ Более подробно об эмоциональных установках терапевта можно прочитать в книге: Amy Mindell, *Metaskills: The Spiritual Art of Therapy*. (В русском переводе: Эми Минделл, «Психотерапия как духовная практика».)

пицей. Эта ступица символизирует структуру процесса или скрытый паттерн, объединяющий казалось бы разрозненные части информации (см. рисунок).

Дона Карлетта говорила, что хотя эта карта с описываемыми ею категориями будет хорошим началом, в дальнейшем, в зависимости от вашей терапевтической парадигмы и процесса, вы будете подчеркивать, расширять, акцентировать или удалять те или иные области или добавлять новые области.

Карта состоит из четырех частей. Первая из них – это «содержание», общая информация о жизни человека, его сновидениях, истории и т. д. Вы можете узнать эти подробности из описания человеком своего жизненного опыта.

Вторая часть, касающаяся «поведения клиента», относится к текущему поведению человека в данный момент: как он сидит, ходит, говорит, а также как он взаимодействует с терапевтом (например, типы его реакций и ответов на ваши взаимодействия с ним). Вы можете собирать эту информацию, прося терапевта «действовать как» его клиент.

Третья область обобщает «процесс терапевта» и его эмоциональные реакции, а также проблему, касающуюся ситуации конкретного случая, и то, как ситуация клиента соотносится с терапевтическим стилем или личной психологией терапевта, либо и с тем, и с другим.

Четвертая – центральная – часть представляет «структуру процесса», которая содержит в себе паттерн или процесс сновидения, связывающий воедино различные части информации в карте. Структура процесса обеспечивает общую картину и дает представление о текущих, а также долгосрочных перспективах, касающихся жизни человека.



Дона Карлетта говорила, что она сама, работая с кем-либо, обычно не заполняет эту карту на самом деле, а вместо этого держит ее в памяти, разговаривая с клиентом. Но все же она нередко использует карту после сеанса, чтобы углубить свое понимание конкретного случая. Она прибавила, что некоторые терапевты получают реальную пользу от заполнения карты в процессе разговора со своими клиентами; кроме того, она сказала, что в некоторых терапевтических школах специальная карта приема составляет ключевую часть начального процесса терапии.

Дона Карлетта заверила Мэри, что позднее будет более подробно обсуждать каждую часть карты. А сейчас она хотела упомянуть семь разных причин, по которым Карта Приема полезна для терапевтов. Мэри поняла, что дона Карлетта собирается сказать нечто важное. Она села, взяв ручку и блокнот.

1. Если у вас возникли трудности с клиентом, и нет ясной об щей картины – и если у вас нет наставника (супервизора), к которому вы могли бы обратиться за помощью – то попытка самостоятельного заполнения этой карты и обдумывания ее деталей может давать много полезных догадок и большую общую картину того, что происходит.

2. Карта может быть хорошим способом отслеживания типов информации, которые вам может быть важно знать относительно вашего клиента и взаимодействия «клиент – терапевт». Если вы хотите обсудить свой случай с наставником, эти подробности будут важными ключами к пониманию ситуации.

3. Карта обнаруживает, какого рода информацию вы, как правило, не знаете о своем клиенте или не спрашиваете его о ней. Возможно, вы заметите, что никогда не спрашиваете своего клиента о сновидениях. Возможно, вы совершенно не осведомлены о том, как человек одевается или ведет себя. Вместо осуждающего отношения к этому упущению, более интересно исследовать смысл, скрытый за тем, почему вы не осведомлены о той или иной информации или не спрашиваете о ней.

4. Еще одна причина для использования карты состоит в том, что она будет помогать вам связывать друг с другом различные элементы процесса. Глядя на карту, вы начнете видеть, что многие из элементов не являются просто изолированными или беспорядочными. Одним из фундаментальных открытий Орла было существование процесса сновидения, течения процесса, который обнаруживается не только в наших ночных сновидениях, но и через все наши разнообразные модусы переживания мира. Он назвал эти модусы, или проводящие пути «каналами на сенсорной основе», как то: зрительный и слуховой каналы, проприоцепция (чувство тела) и движение, а также каналы отношений и мира. Поэтому тот же самый паттерн может проявляться через такие области нашей жизни, как зависимости, проблемы отношений, телесные симптомы и сновидения. Помня об этом, мы начинаем видеть взаимосвязи в карте.

Вместо того, чтобы чувствовать себя погруженным в море мелких кусочков информации, с помощью карты приема вы начинаете открывать объединяющий поток, который, извиваясь, проходит через разнообразные переживания в жизни человека. Дона Карлетта говорила, что иногда смотрит на карту приема так, будто это астрологическая карта жизни человека, картина преходящего скопления звезд.

5. Карта приема способна помогать осмысливать ваши собственные чувства и то, как они могут вписываться в большую схему процесса клиента, а также указывать на вашу собственную внутреннюю психологическую работу.

6. Коль скоро вы обдумали различные аспекты жизни человека и начали находить структуру, карта приема будет помогать вам составлять себе представление о полезных методах ведения работы с вашим клиентом. Однако донна Карлетта говорила Мэри, что, в конечном счете, полезность наших методов определяют специфический момент во времени и обратная связь клиента.

7. Как только вы собрали некоторое количество информации, становится возможным догадываться об элементах карты, которые неизвестны. (Методы изгнания призраков и экстраполяции описаны в Главе 3.) Дона Карлетта говорила, что усвоила от своего учителя следующее правило: хотя люди крайне удивительны и непредсказуемы, и мы никогда не можем знать в точности, как будут выглядеть события, некоторая степень предсказуемости все же возможна.

Это замечание ошеломило Мэри, но и возбудило ее любопытство. Дона Карлетта сказала, что вскоре будет более подробно обсуждать все понятия в карте. Но сперва она хотела обсудить случай Уолдо.

Глава 3

Пример Уолдо

Карта приема помогает терапевту дифференцировать информацию, получаемую от клиента, собирать ее в согласованную структуру и открывать процесс сновидения, который объединяет различные элементы.

Дона Карлетта и Мэри шаг за шагом проходили по карте приема применительно к взаимодействию Мэри с Уолдо, хотя дона Карлетта сказала, что у них, возможно, не будет достаточно времени для исследования всех деталей ситуации Уолдо. Она еще раз подчеркнула, что карта приема – это всего лишь инструмент, помогающий терапевту оценить глубину и красоту процесса индивида. Мэри немного успокоилась и могла сообщить дальнейшие подробности о ситуации Уолдо.

Содержание

Представление проблемы. По словам Уолдо, он пришел потому, что его жена говорила, будто ему нужна терапия. Он не согласен. Он сказал, что не может понять, почему люди считают его неотесанным и грубым. Он сам считает себя славным парнем.

Прошлый опыт терапии. До этого у него не было никакой терапии и, на самом деле, он не хочет и думать об этом. Ему кажется, он в этом не нуждается.

Другие подробности. Он торговец, но несколько раз лишился работы – по его словам, из-за того, что ему все время попадают «бесчувственные» начальники. В отношении своего прошлого, он говорит, что мать его не любила. Он сказал, что его отец был славный малый и мало бывал дома, после чего оставил эту тему. Это навело дону Карлетту на мысль, что может быть важная информация об этих отношениях, которую мы пока не знаем.

Сновидения. Уолдо снилось, что он шел по улице и видел, как его сосед избивает людей. Затем соседом занялась появившаяся полиция.

Телесные симптомы. Сперва Уолдо сказал, что у него нет никаких симптомов. Однако, у него, по-видимому, язва желудка, которая вызывает жжение, он скрипит зубами и временами чувствует пульсирующую головную боль. Он уверен, что все это пустяки, и что пиво поможет ему с этим справиться.

Зависимости. Он говорит, что у него нет никаких зависимостей, но тем не менее, каждый день пьет кофе и много пива и курит сигареты. Когда Мэри спросила его, что он чувствует, когда пьет пиво, он сказал, что ничего не чувствует и просто воспринимает это как нечто само собой разумеющееся.

Отношения и мир. В ходе беседы Мэри выяснила, что он не способен сказать своей жене, что не любит зеленую фасоль, которую она готовит каждый вечер. Но он отмахивается от этого и говорит, что на самом деле это не проблема.

Он говорит, что всем нравится, но также упоминает, что его не любят почти все окружающие, включая его жену, его начальника и соседей! Приходится удивляться, почему такой славный парень, у которого нет никаких проблем, может быть такой проблемой для других! Он говорит, что его начальники были бесчувственными, а его жена считает его грубым и отчужденным и говорит, что сыта им по горло. Он не может понять, о чем она говорит.

Учитывая все это, дона Карлетта и Мэри заполняли раздел содержания в карте следующим образом.



ПОВЕДЕНИЕ-НАБЛЮДЕНИЕ

Информация органов чувств. Дона Карлетта сказала, что в дополнение к описанию содержания (см. Карту приема выше), ей нужны чувственные подробности относительно того, как Уолдо ведет себя, находясь с Мэри. Эта информация поможет ей понять, как словесное содержание Уолдо соотносилось с текущим поведением Уолдо и раскрывалось в нем. Кроме того, эти подробности, возможно, дадут новые порции информации.

Дона Карлетта пояснила, что «чувственная информация» касается того, как Уолдо сидит, говорит, движется и жестикулирует. (Более подробно об этом говорится в Главах 4 и 12.) Чтобы выявить эту информацию, донна Карлетта попросила Мэри действовать как Уолдо. Мэри хихикала и стеснялась, но предприняла смелую попытку.

Дона Карлетта выступала в роли Мэри, терапевта. Играя роль Уолдо, Мэри сидела слегка развалившись, внешне расслабленно. В то же время, «его» руки и ноги были скрещены, а тело было примерно на 45° повернуто в сторону от донны Карлетты. Его плечи выглядели немного втянутыми и напряженными, и он редко смотрел на дону Карлетту. Его лицо было слегка нахмурено, и время от времени он возбужденно пристукивал ногой.

Уровень взаимодействия. Дона Карлетта объяснила, что ей также нужно видеть динамическое течение взаимодействия между ними в процессе их беседы. Как Уолдо с ней поздоровался? Как он отвечал на предложения Мэри? Чтобы наблюдать это, донна Карлетта просила Мэри продолжать «действовать как» Уолда, а она, в роли Мэри, будет с ним беседовать.

Пытаясь взаимодействовать с «Уолдо», донна Карлетта заметила следующее в отношении его поведения. Уолдо выглядел так, будто он пытается принимать ее вопросы, но его тело оставалось повернутым в сторону, его плечи, казалось, еще больше втягивались и напрягались, и его голос звучал неприветливо. Хотя Уолдо удавалось слегка улыбаться, когда она что-либо предлагала, он, по-видимому, не прислушивался ни к одной из ее рекомендаций или не следовал им. Время от времени с его губ срывался едва заметный стон, как будто предложения терапевта были крайне глупыми и нелепыми.



Дона Карлетта заметила, что, несмотря на предшествующие колебания Мэри, теперь ей, судя по всему, действительно нравилось вести себя как Уолдо. Дона Карлетта сказала, что вскоре поговорит об этом, но пока она предложила Мэри совместно заполнить раздел карты, посвященный поведению.

Процесс терапевта

Проблемы терапевта. Дона Карлетта поблагодарила Мэри за исполнение роли Уолдо. Она сказала, что теперь ей нужно больше узнать о затруднениях Мэри в ситуации с Уолдо. Мэри поспешно сказала, что Уолдо заставляет ее сильно нервничать и из-за этого она теряет связь со своими навыками и общей картиной. Она в растерянности в отношении того, что с ним делать. Она также сказала, что чувствует себя неуверенно потому, что Уолдо велела прийти его жена, но она чувствует, что на самом деле Уолдо не хочет с ней общаться.

Реакции терапевта. Дона Карлетта хотела больше знать о чувствах Мэри. Она спросила Мэри: «Что в Уолдо тебя особенно затрагивает? Что в нем тебя беспокоит или расстраивает?» Эти вопросы удивили Мэри. Дона Карлетта объяснила, что сильные реакции на клиента порой дают некоторые самые важные ключи для более глубокого понимания терапевтом этого человека и самого себя. (Еораздо больше об этом будет сказано в Елаве 8.)

Немного подумав над этим, Мэри сказала, что ее больше всего расстраивает в Уолдо то, что он ее совсем не слушается! Кроме того, он «довольно грубый». Кажется, она просто не может его расшевелить, даже хотя ее предложения кажутся хорошими идеями – по крайней мере, ей самой. Она также уверена, что если бы только он смягчился и имел больше сочувствия, то его жизнь была бы лучше. Но он, судя по всему, вовсе не обращает внимания на ее понимание. По большей части она чувствует, что он ее пугает. Мэри даже стыдилась признавать, что начала думать о том, не было ли бы лучше, если бы Уолдо приходил на прием не к ней, а к кому-то из ее коллег!

Психология, или процесс терапевта. По мере того как Мэри продолжала говорить о своих затруднениях с Уолдо, донна Карлетта заметила, что Мэри начинает волноваться. Мэри сказала, что ее чувства, касающиеся Уолдо, продолжались несколько дней после того, как он покидал ее кабинет. Она сказала, что даже просыпалась посреди ночи в холодном поту, беспокоясь об этой ситуации! В противоположность своему обычному сочувственному отношению, она начала бояться дня, когда она должна будет снова встретиться с Уолдо в своем кабинете.

Расспрашивая Мэри дальше, донна Карлетта обнаружила, что Уолдо напоминает Мэри ее собственного отца. Эмоции Мэри тянулись дальше, чем, казалось бы, заслуживал этот конкретный случай. Мэри колебалась между желанием сделать Уолдо более чувствительным человеком и желанием больше ему нравиться. Дона Карлетта поняла, что Мэри, возможно, надеялась изменить Уолдо так, чтобы она, наконец, обрела любовь, которой у нее никогда не было в ее собственной жизни. Поэтому донна Карлетта предположила, что Мэри, вместо того, чтобы

сосредоточиваться исключительно на методах, которые могли помогать Уолдо, работала над собственными чувствами по отношению к своему отцу.

Еще одна проблема для Мэри в этой ситуации касалась ее терапевтического стиля и личностного развития. Вначале, когда дона Карлетта просила Мэри вести себя как Уолдо, Мэри стеснялась быть «грубой». Обычная идентичность Мэри, а также ее основной терапевтический стиль были мягкими и сочувственными. Ей было трудно открыться этому грубому поведению. Однако дона Карлетта заметила, что как только Мэри преодолела свое первоначальное стеснение, она, казалось, так наслаждалась грубой энергией, что не хотела останавливаться! На самом деле, она выглядела более живой и энергичной, чем обычно. Ее застенчивость в отношении этой стороны самой себя отчасти также лежала в основе дискомфорта, который она испытывала с Уолдо.

Дона Карлетта продолжила работать с Мэри над ее личным опытом этой грубой энергии. Она еще раз попросила Мэри вести себя «грубо», чтобы сосредоточить ее осознание на телесных ощущениях и чувствах, и чтобы выяснить, что на самом деле выражает это поведение. Мэри попробовала это снова и через некоторое время сказала, что на самом деле для нее это был житейский и спонтанный способ самовыражения. Мэри осознала, что хотя теперь эта энергия казалась ей совершенно естественной, она редко верила или следовала своим спонтанным чувствам или интуитивным догадкам в своей собственной жизни или с другим людьми. Она вспомнила, что ребенком комфортно чувствовала себя с такого рода энергией, но ее семья не одобряла такой образ жизни.

Дона Карлетта рекомендовала Мэри стараться сосредоточиваться на присущем ей мягком стиле, ценить и в большей степени осознавать его, а затем замечать, когда проявляется более земная, более спонтанная сторона ее натуры, и стараться использовать и то, и другое с пользой для собственной жизни и для работы с людьми. (О стиле и психологии терапевта более подробно говорится в Части V.) Она добавила, что доступ Мэри к этой, предположительно, более грубой части себя мог бы помочь Уолдо чувствовать себя более понятым. Она сказала, что отрицание аспектов самих себя может быть одной из причин, почему мы, как терапевты, испытываем затруднения в установлении отношений или понимании отдельных клиентов.

Теперь Мэри и дона Карлетта заполнили раздел карты, касающийся процесса терапевта.



Структура процесса

Теперь дона Карлетта привлекла внимание Мэри к центру ее карты – структуре процесса. Она объяснила, что структура процесса помогает нам видеть паттерны, присущие различным частям информации в карте, организуя материал в две категории: аспекты процесса клиента, с которыми он отождествляется в большей степени, и аспекты, с которыми он отождествляется меньше. Качества, с которыми клиент отождествляется в большей степени – это аспекты его

текущей идентичности или первичного процесса; качества, которые находятся дальше и пытаются проникать в его осознание, относятся к вторичному процессу этого человека. Дона Карлетта сказала, что по сути дела, процессуальная работа основывается на понимании и оценке всего процесса. Поэтому важно различать различные аспекты и, открываясь, привносить осознание в те вещи, с которыми мы отождествляемся, и те переживания, которые не признаются или находятся дальше от осознания. Она говорила, что эта структура меняется во времени, и потому Мэри не следует привязываться к какому бы то ни было отдельному описанию, однако понимание текущей структуры может помочь в ее работе с Уолдо. Дона Карлетта начинает с первичного процесса Уолдо.

Первичный процесс Уолдо: Как Уолдо себя идентифицирует? Что он говорит о себе? Он говорит, что он – приятный, добродушный и счастливый малый. Он говорит, что у него нет никаких симптомов, и что все хорошо. Он не способен сказать своей жене, что ему не нравится ее стряпня.

Этот первичный процесс можно видеть в его поведении в том, что он сидит полуобернувшись к терпевту и пытается приятно улыбаться и принимать вопросы терапевта. Дона Карлетта заметила, что первичный процесс или идентичность Уолдо в качестве добродушного, беззаботного человека, который стесняется говорить жене, когда ему что-либо не нравится, по видимому согласуется с одной из его зависимостей, пивом, которое охлаждает страсти, помогая ему забывать обо всем и быть беззаботным.

Вторичный процесс Уолдо: Вторичный процесс относится к переживаниям, которые, как нам кажется, случаются с нами, к тем вещам, которые мы переживаем, но не отождествляемся с ними. У Уолдо есть скрипящие, пульсирующие и жгучие симптомы, которые с ним случаются. Другие люди его не любят. Его начальники были бесчувственными. Он пьет много кофе, хотя на первичном уровне он чувствует себя успокоенным и расслабленным. Ему снится сосед, который избивает других людей, и крутые полицейские. Все это – показатели его вторичного процесса.

Каковы вторичные аспекты его поведения? Уолдо сидит, скрестив руки и ноги и отвернувшись в сторону, и говорит грубым голосом, хотя утверждает, что он – вполне приятный человек. Кажется, что он противится всему, что делает терапевт, хотя не говорит этого прямо. Орел называет такого рода сигналы «двойными сигналами». Они происходят одновременно с первичными сигналами.

Мэри по-настоящему удивила эта точка зрения. Она была уверена, что первичный процесс Уолдо состоял в том, чтобы быть неприятным и грубым, а его вторичный процесс – в том, чтобы быть более чувствительным и сочувственным! Мэри видела в нем забияку, который не делает ничего из того, что она ему говорит. Он упрям и раздражает других.

Дона Карлетта объяснила, что если бы спросить Уолдо, грубый ли он, то он, вероятно, выглядел бы шокированным и бормотал: «Ох, нет, я не такой. Я очень милый». Он не отождествляется с этим грубым поведением. Поэтому другие выражают недовольства этой его частью. Как правило, он сталкивается с такими грубыми людьми в своей жизни и в своих сновидениях – и он сам определенно не такой. Терапевт остро осознает это грубое и упрямое поведение и обеспокоен им. Дона Карлетта добавила: можно было бы предположить, что отец Уолдо был грубым, и это ранило Уолдо, а потому он сам не хочет быть таким. Однако это грубое поведение проявляется в его вторичном поведении, как будто этот вторичный сигнал призывает наше осознание, прося быть распознанным, исследованным и развернутым.

Призраки и ум новичка

Возможно из-за своего интереса к иным мирам и духам, донна Карлетта иногда описывает поиски вторичного процесса как «охоту на призраков»! (Более подробно об этом говорится в

Главе 9.) Она переняла этот термин у Орла, который любит говорить о призраках, в особенности, когда дело касается процессов в больших группах. Дона Карлетта описывает «призрак» как переживание, о котором человек говорит, но не отождествляется с ним, так что переживание повисает в атмосфере, подобно призраку. В случае Уолдо призрак имеет различные проявления, как то: «неприятные» персонажи, которые действуют в его сновидениях, его плохой начальник, его грубый голос, его пульсирующие и жгучие симптомы, кофеин и поза его тела. Он не отождествляется ни с чем из этого, так что они обладают «призрачным» присутствием.

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.