

ЗАМЕТКИ О СЕМИНАРЕ «PAIRS TRAINING»: ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ИСКУССТВА ИНТИМНОГО ОБЩЕНИЯ

Т.Н.ПУХОВА

В Москве проводится такое множество семинаров с участием иностранцев, что порой невозможно запомнить даже их названия, а посетить каждое такое мероприятие, конечно же, нереально. Мне хотелось бы рассказать об одном из них так, чтобы читающий эти строки смог представить себе вполне определенно, что же конкретно на этом семинаре происходило, и какими открытиями обогатились отечественные психотерапевты.

Второй год подряд приезжает в Москву психотерапевт Карл Ниссен с супругой Барбарой по договору между Институтом профессионального развития (Москва) и The Institute for International Connections (Колорадо) для обучения российских специалистов американской методике семейной психотерапии PAIRS Training, основным разработчиком которой является Лора Додсон. (PAIRS – это Practical Application of Intimate Relationship Skills, что переводится как "практическое приложение искусства интимного общения".)

В предисловии к методическому пособию Вирджиния Сатир пишет: «PAIRS – великолепная подготовка для развития новых достойных отношений, основанных на высокой самооценке каждого из супругов. Этот курс затрагивает всевозможные вариации в отношениях мужа и жены. Эта книга написана талантливым терапевтом и педагогом Лори Хейман Гордон, которая провела несколько сотен семинаров с разными парами, хотевшими изменить стереотип своих отношений. PAIRS – результат такого опыта. В мире, где отсутствует равенство между людьми... этот материал поистине важен и прокладывает новый путь».

PAIRS Training представляет собой вполне законченную и целостную совокупность методик для разрешения типичных проблем в супружеской диаде. Взаимоотношения с родителями, а также с собственными детьми

затрагиваются лишь косвенно, в той степени, насколько это необходимо для анализа и коррекции отношений в данной супружеской паре.

В этом курсе вы легко можете вычлениить очень многие направления и техники психотерапии: психоанализ, бихевиоризм, психодраму, гештальттерапию, арттерапию, идеи К.Роджерса, С.Грофа, В.Сатир. Американцы привезли не новый взгляд на психологию семьи, а конкретный методический материал, вполне доступный любому практикующему психологу. Каждый участник получил подробное описание всего тренинга (около 300 страниц), которое, к сожалению, не так красиво оформлено, как в американском варианте, но по содержанию полностью с ним совпадает. Здесь описаны все упражнения, тексты для медитации, небольшие порции теоретического материала, необходимые в процессе работы, и даже притчи, которые рекомендуется рассказывать для оживления сухой теории. Имея такое подробное пособие, а также попробовав все это неоднократно в своей супружеской паре, просто невозможно не стать отменным специалистом.

Обучение этой методике проводится в три цикла. Первый раз вы проходите курс вместе со своим партнером как обычный клиент: предполагается, что при этом вы прорабатываете свои семейные проблемы (наши участники проходили этот этап под руководством Ю.Б.Гиппенрейтер). Пройдя этот курс второй раз, вы получаете право самостоятельно проводить такого рода семейную терапию. И лишь после того, как вы пройдете третий цикл – «продвинутый» PAIRS Training – вы сможете готовить тренеров для этого курса.

Удостоверения о «продвинутом» PAIRS получили в этот раз весьма не многие российские психологи.

В этом году Карл Ниссен вел одновременно две группы: обычную и продвинутую. Ему помогали супруги Сьюзи и Джефф Карако. Во время работы эти группы могли объединяться в одну, разбиваться на подгруппы, например, мужскую и женскую, С позиции участника мне показалась очень удачной идея работы в постоянных маленьких (по 7 человек) процесс-группах в конце каждого дня, где каждый не только имел возможность, но и невольно подталкивался к осмыслению и проговариванию всего того, что в этот день было для него значимо. Отметим, что супруги не попадали в одну процесс-группу.

Характерная особенность этого курса состоит в том, что в качестве тренеров выступает супружеская пара, большую часть упражнений они демонстрируют на себе и говорят при этом, что так они поступают и в обыденной жизни, и это оказывается самым убедительным аргументом. Я думаю, семейные терапевты слышали или наблюдали сами, как при консультировании супружеской пары одновременно двумя терапевтами повышается эффективность работы.

В то же время для тренеров вести группу, состоящую из супружеских пар, намного сложнее, чем группу одиночек, так как постоянно всплывающие проблемы пары вносят в группу напряженность, а кроме

того, наличие супружеских уз не позволяет группе в полной мере ощутить свое единство. И будьте уверены, обязательно нарушается правило, запрещающее обсуждать групповой процесс за пределами группы – супруги, конечно же, сплетничают о других парах.

Приведем здесь основные ценности, провозглашаемые в этом курсе:

- 1) близость должна приносить радость;
- 2) доверие тоже может быть радостным;
- 3) отношения любви должны основываться на взаимной заботе, симпатии и доверии;
- 4) полезно понять, какие ценности улучшают наши интимные взаимоотношения, а какие разрушают их.

Проблема супружеского общения чаще всего заключается не в том, что мы сообщаем, а в том, как мы это делаем. Этот тренинг ставит своей задачей научить пары прямому четкому честному общению.

Упражнения, предлагаемые в этом курсе, формализуют ситуации супружеского общения, в которых чаще всего и зарождаются островки эмоциональной напряженности. В ходе этого тренинга вы вырабатываете буквально по пунктам, с чего стоит начинать ежедневное общение, как необходимо слушать партнера (вы, конечно же, догадались, что вам рекомендуют активное слушание), как выражать свой гнев, как высказывать просьбу об изменении. На первый взгляд, все это выглядит довольно противно – кому же хочется в личной жизни следовать инструкциям, но так как каждое упражнение заканчивается объятиями с партнером, а иногда и другими членами группы, то ваше отношение к этой работе невольно начинает меняться, как будто вы обнаруживаете некоторую подспудную идею, стоящую за этим упражнением, может быть, идею очень доброжелательного, но не жертвенного отношения к партнеру. Тренируя это поведение в заданных упражнениях, вы становитесь способны проявлять его в каждодневном взаимодействии с партнером, К тому же можно привести немало жизненных примеров (ну хоть вождение автомобиля), когда после успешного освоения техники мы перестаем думать о ней и начинаем наслаждаться самим процессом. Лично я вижу в этом главную ценность всего курса, так как в моем опыте консультирования часто приходится сталкиваться с тем, как после успешного анализа ошибок в поведении партнеров, зачастую никак не удается обучить их новому, более эффективному взаимодействию.

В теоретической части курса рассказывается о четырех стереотипах поведения человека в стрессе, выделенных Вирджинией Сатир (думаю, достаточно знакомых нашим психологам, например, по книге «Как строить себя и свою семью» – М., 1992), после чего всем предлагается обыграть каждый из этих стилей, что в итоге получается довольно весело.

Один из дней посвящается построению карты семьи, так как хорошо известно, что прямому общению больше всего мешает наша предыстория. Изобразив на большом листе бумаги три поколения своих родственников связей и рассказывая об этом партнеру или группе, вы начинаете по-

новому ощущать самого себя, при этом каждый делает свои открытия. И хотя я проделывала эту работу неоднократно, мне каждый раз, с позиции дополнительного жизненного опыта, удавалось открыть для себя что-то новое.

Важная составляющая тренинга – это работа по поднятию самооценки. Это достигается и специальными упражнениями, и попутно – во время других видов работы. Когда мы хором разучивали ключевую фразу, это вызывало громкий смех, но надо признаться честно, если сама себе говоришь: «Я, конечно же, не совершенна, но достаточно хороша», то чувствуешь себя гораздо лучше. Не верите – попробуйте сами.

Самая сложная часть тренинга – это методика с названием «Процесс нового отождествления» (или «Повторное обучение личности»), автором которой является Дэн Кэзриел. Приведу здесь цитату из методического руководства: «Это система всесторонней терапевтической помощи, направленная на переориентацию эмоциональных, мыслительных и поведенческих ответных реакций индивида». И далее: «Инструментами и средствами Процесса нового отождествления являются: связь, то есть физическая близость наряду с эмоциональной открытостью; крик как средство разрядки прежних эмоций и подготовка пациента к усвоению новой информации».

Ведущий сообщает вам, что подавляемые эмоции все равно просачиваются в поведение и приводят к еще более разрушительным последствиям в интимных отношениях, нежели выраженные впрямую. Открытый характер общения – это более честный стиль поведения; главное при этом удержаться от нападок, обвинений и отрицания личности партнера. К сожалению, в период взросления многие люди (особенно мужчины) усвоили, что не следует показывать, что ты испытываешь страдание, боль, гнев, разочарование, необходимость в близости и комфорте. Все это считается проявлением слабости. Цель этой работы – помочь человеку достичь полноты чувств в отношении настоящих или прошлых событий, выразив их в полном объеме, то есть прожить их, чтобы от них избавиться и не засорять настоящее.

Для меня этот вид работы оказался очень неожиданным, даже ошеломляющим. В обществе других людей очень часто бывает необходимо сдерживать свои эмоции, поэтому, столкнувшись с открытым выражением гнева и боли с помощью крика, я была просто напугана. У меня возникло сомнение: действительно ли эта работа имеет оздоравливающий эффект или, побуждая рыдать целую группу, из нас хотят сделать невротиков? Укрепляет это нервную систему или, наоборот, расшатывает? Ответ на этот вопрос для меня пока не ясен.

Семейная терапия не может обойти вопросы секса. Здесь вам предлагается лекция «Сексуальные мифы и заблуждения». Вас обучат приятному массажу, вам помогут прийти к пониманию того, чего именно вы хотите от сексуальных отношений и как сообщить об этом партнеру.

При обсуждении с коллегами PAIRS Training, приходилось слышать немало сомнений и возражений в его адрес. Самые распространенные возражения: а подходит ли нам вообще американская психотерапия – может быть, в России другие ценности, другие социальные условия, другой взгляд на семью? А может быть, мы еще не достигли того уровня, когда ощущается потребность в семейной психотерапии? Вот один эпизод из тренинга. Американский муж говорит жене: «Дорогая, у тебя есть еда, дом, полно одежды, ну что тебе еще не хватает?» После этих слов наши мужчины поникают... А потом с помощью терапевта выясняется, что ей нужен бондинг (американский термин, обозначающий эмоциональную близость).

Для тех, кто настроен скептически, могу подтвердить: как ни кажется это странным, но PAIRS помогает добиваться эмоциональной близости, и причем весьма успешно.

Как о возможном минусе говорит следующее наблюдение Карла. Если тренинг посещает только один супруг, а другой не хочет каких-либо изменений в семейных отношениях, то такая пара, как правило, распадается.

Такого рода семинары с проживанием в пансионате могут восприниматься как форма проведения отпуска, но надо отдавать себе отчет, что это все же не сплошной праздник – может начаться глубокая перестройка ваших отношений, и это потребует большого напряжения от вас. В конце работы некоторые участники отмечали, что чувствуют усталость и даже измотанность.

Еще одна любопытная особенность: среди участников – и американских, и русских – большинство состоит во втором браке; может быть, это одна из причин, заставляющая людей задуматься и попытаться разобраться в том, что с ними происходит.

Пожалуй, на этом можно поставить точку, ну а уж приживется у нас PAIRS Training или нет – покажет только время, мне выступать в роли предсказателя совсем не хочется.