

ВИДЕОПСИХОТЕРАПИЯ

РОЙ У. ПЕРСОНС

Рой Персонс (Roy Persons) – доктор психологии, практикующий психотерапевт, ученик основателя гештальттерапии Ф.Перлза, директор института «Дискавери» во Флориде, США. В течение шести лет – с 1989 по 1993 годы – приезжал в Москву и Ленинград со своими коллегами и учениками. Его семинары по гештальттерапии были одним из ярких событий в жизни психологического сообщества. Они собирали участников из разных городов и стали для многих ежегодной ожидаемой встречей с большим мастером своего дела. Рой Персонс – художник, артист. Он дарил свои картины участникам своих групп. Несколько его картин были куплены Пушкинским музеем. Настоящая статья является учебным материалом, который он использовал во время одного из своих московских семинаров. На английском языке не публиковалась.

Я – психотерапевт и преподаватель. В прошлом году я приехал из колледжа Антиохии; горечь расставания со старыми друзьями и переполненность новыми впечатлениями теперь уже сменились переживанием жизненной полноты, чему в немалой степени способствовали новые знакомства и новые начинания. Здесь, в Темпле, я участвовал в создании Гуманистического гештальт-института; и сейчас я получаю удовольствие от работы и приятное волнение от новых открытий. Всему этому придает особую прелесть Мерилин; мы проводим наши уикенды на новом месте, на Пайн-Айленд во Флориде, в Институте психического здоровья.

Эту статью я записываю на видео, позже я перепишу ее на бумагу. Я испытываю радостное возбуждение из-за того, что действительно делаю статью с помощью видео. Мне очень хочется поделиться с вами моим опытом в видеотерапии, обогатившим мою жизнь.

Я начал играть с видео около пяти лет назад.

Перемотав ленту назад, я прослушал последнее предложение. На первый план вышло слово «играть». Действительно, видео находит отзвук в той части моей души, которая любит безделушки и игрушки. Я полагаю – и убедился в этом на опыте – что после некоторого начального замешательства пациент начинает чувствовать себя более свободно в условиях видеотерапии. Мы с ним занимаемся серьезными проблемами его жизни, и при этом вот мы с ним, в этом ящичке, с нашими игрушками. Это может придать происходящему чувство совместного приключения и уменьшить напряжение.

Применение видео для усиления терапевтического эффекта началось около десяти лет назад. Как правило, видео использовалось для того, чтобы пациент мог впоследствии просмотреть прошедший терапевтический сеанс, или для анализа в обучении терапевтов. С такой практики начинал и я. Я согласен с тем, что просмотр записанного на видео сеанса *может* принести дополнительную пользу, но полагаю, что видео можно использовать более творческим образом. За последние три года я научился превращать работу с видео в терапевтический процесс. Многие мои открытия были сделаны благодаря совместной работе с Яном Алджером, психиатром; Норманом Кэгеном, психологом; Бобом Девином, специалистом по коммуникации. Я теперь не просто использую видео как дополнительное средство в терапии – я осуществляю *видеотерапию*. Работа с видео – составная часть терапевтического процесса, модальность вмешательства терапевта. Как момент непосредственной обратной связи в течение терапевтического сеанса, она сама есть терапевтический процесс. Видеотерапия особенно подходит процессуально-ориентированным терапевтам. Пациент может попросить терапевта остановить запись, чтобы просмотреть предыдущее взаимодействие. Он может что-то сказать по поводу этого взаимодействия. Достаточно часто человек, просмотрев фрагмент, говорит: «Я действительно защищался здесь», «Я в этот момент избегал контакта» или «Сейчас, когда я смотрю на это, я могу заметить, что сжимал тогда кулаки». Терапия и запись продолжают с учетом этих новых наблюдений. Временами и терапевт может предложить остановиться, просмотреть взаимодействие и попросить пациента рассказать, что тот видит. Мой опыт показывает, что человек гораздо охотнее принимает, ассимилирует и использует собственные наблюдения и интерпретации, чем то, что исходит от терапевта. Вот пример из недавнего сеанса терапии.

Рой. Давайте вернемся, посмотрим последние несколько минут, и вы скажете, что вы заметили.

Лью. Мне не нравится мой голос.

Рой. Продолжайте.

Лью. Ну, я вроде бы как слабая. Похоже, что я боюсь попросить то, чего хочу. Посмотрите на мое лицо, я даже откинулась назад, когда говорю.

Вот еще один пример.

Рой. Я хотел бы вернуть ленту назад, чтобы вы могли просмотреть последние несколько минут... Скажите, что вы заметили, когда смотрели запись?

Макс. Мне неловко от того, что я вижу. Я только и делаю, что ругаю свою жену. Я выгляжу очень суровым и холодным. А теперь я слышу хныканье в своем голосе, как у капризного ребенка, который не получает то, чего он хочет.

Терапия продолжается с учетом этих наблюдений. Видеомагнитофон может быть остановлен в любой момент; это нередко происходит по многу раз за сеанс. Хотя в других случаях это может произойти всего раз или два.

Еще один важный процесс в видеотерапии, который я осуществляю на ранних стадиях и повторяю позже, – «встреча с собой». Человек садится перед монитором и говорит, что он видит, глядя на себя. Так происходит «процесс сознания»¹. Вот пример из практики прошлого года.

Дон. Я удивлен. Мне нравятся мои черты. Мне нравится, как я выгляжу (*дотрагивается до своего лица*). Не то чтобы какая-то отдельная часть, все целиком. Я хорошо выглядящий мужчина. Мне бы не хотелось, чтобы это звучало эгоистически, или что-нибудь в этом роде... (*Застенчиво смеется, бросает взгляд украдкой, снова возвращается к процессу сознания.*) Мне бы не хотелось, чтобы вы подумали, что я эгоцентричен или что я люблю себя, или что-то такое...

Рой. Давайте вернемся назад, перемотаем ленту, и вы скажете, что вы видите...

Дон. Боже ты мой! Я говорю и тут же спешу взять свои слова назад! И начинаю извиняться. Я действительно выгляжу здесь смущенным. А ведь я всегда беру назад хорошие слова про самого себя или прошу прощения, что не принимаю, если другие говорят про меня что-то хорошее. Ну вот, теперь я вдруг это понял, и что же мне теперь делать с этим пониманием?

Рой. Я бы хотел, чтобы вы побыли терапевтом Дона, посмотрели на него в монитор и сказали ему, что ему делать.

Дон. Ну, ты мог бы начать с того, чтобы не задавать дурацких вопросов, на которые ты сам знаешь ответ. Затем ты можешь начать говорить себе приятные вещи, когда ты чувствуешь себя хорошим. И неплохо было бы замечать, когда ты начинаешь извиняться, и посмотреть, что же ты стараешься спрятать, когда извиняешься.

Рой. Хорошо, давайте вернемся и посмотрим на эти последние два фрагмента. Что вы видите?

¹ Одна из базовых техник гештальттерапии: человеку предлагают рассказывать о потоке своего сиюминутного сознания, начиная каждую фразу словами «Сейчас я сознаю...» – *Прим. пер.*

Дон. Ну, когда я спрашивал, что мне делать с этим внезапным пониманием, я выглядел, как рассерженный ребенок. Я хотел, чтобы вы мне это сказали, и сердился. А в следующем фрагменте мне нравится, как я выгляжу. Я и сижу прямее. И говорю более открыто, и то, что я себе предлагаю, имеет смысл.

Это пример разворачивающегося видеотерапевтического процесса, начавшегося со «встречи с собой». Я также использую монитор как дополнение к «горячему стулу»², когда работаю с разрывами в сознании. Человек реально может увидеть своих «собак» – нижнюю и верхнюю. Видеопроцедура позволяет человеку не только увидеть особенности поведения по отношению к себе, но и пронаблюдать позы, жесты, выражения лица своих «собак».

Некоторые видеопроцедуры оказались особенно полезными при работе с одним подростком, который был козлом отпущения в своей склонной к подозрительности и отрицательно настроенной семье. Во время терапевтических сеансов он проигрывал болезненные семейные ситуации, которые вспоминал. И потом мы вместе их просматривали. Затем он проигрывал их снова и говорил то, что ему действительно хотелось бы сказать. Это был медленный процесс. Джеф был замкнут, скрытен и молчалив, постоянно ожидал града упреков. Постепенно, глядя на себя в мониторе, он начал больше верить в себя. К этому времени мы с Джефом засняли шоу-диалог, в котором Джеф рассказывал о своей жизни то, что ему хотелось, что казалось забавным и что ему нравилось в себе. Эта работа доставляла нам обоим большое удовольствие. А между сценами Джеф выступал с рекламой самого себя. Притащив домой мое оборудование, Джеф с гордостью показал этот фильм семье. Теперь они все пришли на терапию, и можно надеяться, что видео создаст между ними более позитивное взаимодействие. Методы видеотерапии могут быть очень эффективными для вовлечения членов семьи в наблюдение и реакции по поводу собственного взаимодействия. Уровень защиты при этом понижается, каждый находит свое место в этом процессе и, благодаря наблюдению и высказыванию, может оценить себя как значимого члена семьи.

Я обнаружил, что этот метод очень полезен в работе с трудностями брака или взаимоотношений. Люди здесь могут вновь и вновь наблюдать те ожидания от партнеров, которые препятствуют контакту и близости. Каждый из них может пробовать новые способы поведения, а партнер сообщает о том, как воспринимается разница. Оказалось, что это приводит к глубокому процессу обновления. Конечно, процесс видеотерапии не уничтожает прикосновением волшебной палочки характерологические трудности; но он дает возможность показать людям, что есть и что возможно.

² Еще одна базовая техника гештальттерапии. Во-первых, на «горячем стуле» в группе сидит тот клиент, с которым в данный момент осуществляется работа. Во-вторых, при этом может использоваться дополнительный стул (или стулья), на которых «рассаживаются» персонажи внутреннего диалога клиента. – *Прим. пер.*

Просматривать и пересматривать, как я записываю для вас эту статью, – волнующий и эмоционально насыщающий опыт. Сейчас я устал, но мне еще хочется рассказать о нескольких моментах. Просматривая последний фрагмент о семейной видеотерапии, я почувствовал себя до некоторой степени коммивояжером. Но хватит критичности, Рой! Я взволнован, и у меня появляется новая энергия.

Теперь я хотел бы рассказать вам о работе с помощью видео над положительными чувствами. Когда мне кажется, что человек близок к возможности быть более благосклонным к самому себе, я предлагаю ему сесть напротив монитора и попробовать почувствовать нежность и одобрение. Обычно человек начинает прикасаться к себе и рассказывать о своих переживаниях. Иногда люди говорят, что чувствуют неудобство или смущение; это может быть сигналом, что я не вовремя ввел эту процедуру. Но обычно люди могут, сказав о своей неловкости, позволить ее себе. Вот запись, иллюстрирующая эту процедуру.

Донна: Я вижу свое лицо. Я чувствую сострадание. Да, девочка, ты повидала виды. Мне нравится гладить свое лицо. Кожа кажется мягкой и эластичной. Я чувствую, что хорошо обхожусь с собой. А сейчас, когда я смотрю на свои глаза, я чувствую гордость за свою силу и мужество изменяться. Теперь я смотрю на свое тело. Мне нравится то, что я вижу.

Запись продолжается еще несколько минут, потом мы ее вновь просматриваем. Я полагаю, что когда человек видит, каким любящим и нежным он может быть по отношению к самому себе, он приобретает возможность возвращаться к этому переживанию.

Подобные мысли и переживания были у меня, когда я работал с невыраженным гневом людей. Возможность выкричаться, ударить или как-то еще выразить свой гнев – это мощное и освобождающее переживание. Просматривая видеозапись, человек наблюдает и реагирует и в результате обычно приходит к планам, как противостоять объекту гнева, или решает простить его, или гнев становится менее важным. Я полагаю, что этот процесс помогает человеку стать более уверенным в себе.

Видео помогает мне по меньшей мере двумя путями. В спокойные времена, как сейчас, когда я наблюдаю сам себя, я делаю открытия. Просмотрев отрывок того, что я делал на прошлой неделе, я иногда думаю: «Не могу поверить, что я это сказал», или чувствую стыд за попытку контролировать себя. Затем я просматриваю отрывок еще раз, стараясь вспомнить, что я переживал в тот момент, и теперь могу вспомнить и выразить часть возмущения, которое во мне тогда было. Я узнаю многое о себе в этом процессе периодических возвращений и просмотров собственных терапевтических сеансов, стараясь вспомнить, где я был в эти моменты.

Наконец, на некоторых стадиях терапии некоторые люди чувствуют себя достаточно уверенно и настолько честны, чтобы

метакоммуницировать со мной, просматривая видеозапись. Человек может сказать: «Знаете, когда вы сказали, что я печален, рад, сердит или что-то там еще, я почувствовал, что так оно и есть, что вы действительно со мной, мне стало хорошо, я почувствовал желание продолжать»; или: «Я почувствовал, что вы говорите что-то совсем не то, и непонятно, откуда вы это взяли». От них и из этого процесса я тоже многое узнаю о себе. Получение обратной связи от пациента – хорошая возможность роста. Иногда я чувствую себя неловко и начинаю защищаться, а иногда это поддерживает меня, и все это – часть моего процесса открытия себя посредством видео, которым я рад с вами поделиться.

Перевод М.Я.Пануша