

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ДИАЛОГ

Э. ВАН ДОРЦЕН-СМИТ*

Центральной темой статьи является диалог. Автор рассматривает с точки зрения экзистенциальной психотерапии основные условия, способствующие или препятствующие экзистенциальной встрече терапевта и клиента. Обсуждение касается как позиций участников диалога, включающих в себя предубеждения, установки, реакции, так и различных составляющих терапевтического общения — вопросов, интерпретаций, молчания и их места в работе экзистенциального терапевта.

*Вся реальная жизнь является встречей
Мартин Бубер*

Введение

Соглашаясь с тем, что в психотерапии речь идет о жизни, и что эта жизнь по сути своей является загадочной и выходит за пределы абсолютного знания, нам следует открыто и вопрошающе подходить к отношениям в терапии. Нам, терапевтам, необходимо воспитывать в себе изумление перед человеческим бытием. У нас должно быть желание исследовать вместе со своими клиентами как их особые условия бытия, так и переживаемые ими специфические ответные реакции на эти условия. Мы должны устраивать как можно меньше препятствий на пути такого исследования. Мы должны предоставить себя в их распоряжение и позволить себе быть вытянутыми за пределы ограничений, созданных нашими собственными предубеждениями и взглядами. Нам следует приучать себя к тому, чтобы становиться все более и более гибкими, способными дотянуться до того, что находится по ту сторону рамок нашего обычного мировоззрения. Другими словами, нам нужно взять в скобки свои предвзятые мнения о мире и подойти к терапевтическим отношениям с желанием быть вовлеченным в мир своего клиента и активно отнестись к этому миру, с тем, чтобы научиться создавать в нем смысл.

* E.van Deurzen-Smith. Everyday Mysteries: Existential Dimensions of Psychotherapy. London; N.Y.: Routledge, 1997.

Это нелегкий выбор, и маловероятно, что мы когда-либо достигнем успеха в точном понимании того, каким образом наши клиенты чувствуют себя в этом мире. Поэтому нам можно не беспокоиться о том, что мы окажемся втянутыми в него слишком глубоко, хотя мы и должны всегда гарантировать свою способность вернуться к своей собственной точке зрения после того, как осуществили приближение к той, которая есть у нашего клиента. Другими словами, нам следует подготовиться к тому, чтобы находиться в напряжении между восприятием реальности нашим клиентом и своей собственной точкой зрения.

Известно, что экзистенциальный подход в психотерапии использует в своей работе диалог. Экзистенциальные терапевты говорят со своими клиентами: они вступают в диалог и даже в философскую дискуссию и спор. Они отваживаются на исследование переживаний мира другим человеком так, как если бы отправлялись на незнакомую территорию, и хотят делать это, не прячась за необходимость предлагать клиенту свои отстраненные интерпретации. Это сближение с клиентом как раз и является тем, о чем в предыдущих главах было сказано как о со-присутствии. Конкретное терапевтическое взаимодействие должно разворачиваться на основе такой базисной установки полезного присутствия, поэтому важно рассмотреть его параметры.

Фон, на котором происходит терапевтический диалог

Классические формы психотерапии акцентируют те проблемы, которые появляются, когда клиенты оказываются эмоционально вовлеченными в отношения с терапевтом, а также, когда терапевт эмоционально вовлечен в отношения с клиентом. Столетний опыт психотерапии дает нам множество подтверждений того, что пренебрегать теми реальными вещами, которые обычно определяют как «перенос» и «контрперенос», можно только на свой страх и риск. Экзистенциальная работа не может быть исключением из правил человеческих взаимоотношений, которые утверждают, что там, где двое людей взаимодействуют друг с другом, между ними обнаруживается специфическая динамика. Мало пользы в том, чтобы рассматривать ее в узких терминах переноса и контрпереноса, хотя эти концепции, конечно же, расширились и детально разрабатывались многими и разными авторами на протяжении ряда лет. Эти вопросы стали настолько трудноразрешимыми и запутанными, что будет полезным посмотреть на эту динамику, как в плане реакции терапевта на клиента, так и в плане реакции клиента на терапевта, свежим экзистенциальным взглядом.

1. Предубеждения терапевта

Когда мы обращаемся к клиентам, в этот процесс неизбежно вмешиваются наши собственные предубеждения и искаженные перспективы, касающиеся их переживаний. Мы можем использовать свои ответные чувства для того, чтобы прояснить как свои собственные взгляды, так и взгляды наших клиентов. Старые идеи контрпереноса, которые были исследованы множеством разных авторов, оказываются полезными в понимании нашего вклада в терапевтический процесс, и экзистенциальным терапевтам необходимо их изучать, чтобы иметь более широкое представление о предмете. Затем эта концепция контрпереноса может быть заменена более простым понятием о предубеждениях терапевта, которое постулирует идею о том, что наши отношения с другими всегда имеют некоторую настроенность, и что осознание этой настроенности является важным для терапевта. Это устраняет представление о том, что в нас, реагирующих таким образом, есть нечто неправильное или патологическое. Это также избавляет нас от привлекательной, но иллюзорной идеи суметь когда-либо стать нейтральными по отношению к любому клиенту, или когда-либо настолько прояснить нашу собственную установку по отношению к другим, что мы сможем освободиться от помех в своих ответных реакциях. Идея контрпереноса отягощена таким большим количеством спорных подтекстов, что, похоже, у нас нет необходимости себя ею обременять. Если мы просто стремимся к признанию того факта, что наша работа неизбежно является избирательной и искаженной нашими собственными предубеждениями и взглядами на мир, мы можем с пользой для себя начать устанавливать некоторые отличия между разными уровнями этих искажений.

(а) Позиция терапевта

То, какие мы есть, и опыт переживаний, у нас имеющийся, определяет нашу позицию, являющуюся тем предубеждением, которое мы вносим в отношения. Не менее важную роль играют, в некотором смысле, и те переживания, которых у нас не было, и которые мы упустили. Наша позиция складывается из общей суммы предшествовавших переживаний, из которой нужно вычесть те, которых мы не имели. При этом именно то, каким образом мы откликнулись на эти предыдущие переживания, а не переживания сами по себе, и является определяющим в нашей теперешней позиции. Наша генетическая структура, физическое телосложение и склад ума оказывают огромное влияние на то, как мы воспринимаем мир, и мы всегда расположены откликнуться на него определенным образом, независимо от того, насколько богат

наш опыт. Мы также имеем склонность предполагать, что другие будут похожим образом откликаться на такие же переживания, что часто оказывается неверным.

Одной из целей наших клиентов в терапии является обретение понимания своей особой позиции, распознавание характерных для них паттернов переживаний, а также способов, которыми они могут быть изменены посредством нового опыта. Всегда можно спокойно сформировать и переформировать свою позицию по мере того, как мы узнаём нечто новое о самих себе и о мире. Мы сможем лучше использовать свои специфические модальности бытия в мире, если будем внимательно наблюдать как за собой, так и за окружающим нас миром, и на опыте учиться адаптироваться к обстоятельствам, извлекая максимум из того, что мы имеем, и кто мы есть.

Умение особым гибким образом переформировывать свою позицию является первым требованием для того, чтобы быть психотерапевтом. То, что с каждым встреченным нами клиентом мы больше узнаем о себе и других, является одним из наиболее приятных моментов в работе психотерапевта. Нам нужно научиться с уважением относиться к своим сильным и слабым сторонам и находить способы расширения своего репертуара и взглядов на мир, для того чтобы они вмещали в себя возможно большее число людей и ситуаций. Нам нужно непрерывно повышать свою способность к пониманию путем разнообразного опыта и чтения. Нет сомнений в том, что наилучшим тренингом в этом отношении была бы прожитая нами богатая разнообразием жизнь, отшлифованная собственной способностью к обдумыванию этого опыта. Вместе со зрелостью приходит способность трансформировать одну форму опыта в другую. Возможно, у нас не было точно такого опыта, как у нашего клиента, но может быть, у нас были некоторые переживания, которые, по крайней мере, позволяют нам находиться с ним в резонансе, в самом широком смысле этого слова. Важно, однако, сохранять понимание пределов такой трансформации. Независимо от того, насколько мы опытные, мы всегда ограничены в своей позиции по отношению к другим, и в нашем понимании их конкретной ситуации всегда есть слепые пятна.

(в) Ориентация терапевта

Ориентация является тем предубеждением, которое мы вносим в силу своих специфических терапевтических и теоретических установок. Она часто связана с нашим характером и позицией, поскольку мы выбираем ориентацию, помогающую нам в отношениях с нашими собственными заботами и трудностями и обеспечивающую нас такой сис-

темой объяснений и взглядов, которая наилучшим образом отвечает нашим собственным запросам и сомнениям. Эта наша ориентация помещает всё, что мы слышим и видим, в особую перспективу, которая с необходимостью является избирательной. Взгляды и убеждения, которых мы придерживаемся, подобны сити, через которое мы просеиваем весь материал, чему-то позволяя проскользнуть сквозь сетку, а что-то отбирая для более тщательного исследования. Наша собственная ориентация слишком часто становится поводом для специфического окрашивания переживаний клиента, делая нас неспособными к тому, чтобы позволить им свободно трепетать и проявляться. Примером этого может служить предубеждение экзистенциального подхода, который не сосредоточивается на сексуальности или архетипах, как фрейдовский или юнгианский подходы, а ищет у своих клиентов трагедии и драмы, ценности и убеждения. Я нисколько не сомневаюсь в том, что я подвержена влиянию этого подхода, ибо имею тенденцию смотреть на жизнь в таком свете, переживаю события и явления интенсивно и ярко и чувствую, что вынуждена находить цель своего пути для того, чтобы постичь суть и придать смысл этой трагикомедии под названием жизнь. Я неизбежно приношу с собой это предубеждение, это страстное желание структурировать переживания других людей столь неистовым и эмоциональным образом.

(с) Душевное состояние терапевта

Наше душевное состояние является предубеждением, которое мы вносим в результате конкретных событий, происходящих в нашей жизни в это время и в этот день. Очевидно, что наше умонастроение находится под влиянием нашей общей установки по отношению к миру и, несомненно, в него может вносить свою лепту наша теоретическая оценка событий, но оно является специфическим мгновенным выражением наших индивидуальных чувств и установок по отношению к миру. Важно, хоть и непросто, научиться признавать, что мы являемся такими переменчивыми и реактивными. Мы, действительно, ведем себя по-разному и имеем разные точки зрения в зависимости от своего собственного душевного состояния и особого настроения, в котором мы находимся, и мы часто недооцениваем этот факт. Для того чтобы быть достойным экзистенциальным терапевтом, нужно быть наблюдательным по отношению к тем колебаниям, которые происходят в нас самих в течение дня, недели или месяца, как по отношению к мелким и незначительным событиям и переживаниям, которые имеют место, так и по отношению к более значительным жизненным переменам. Одни из нас обладают более устойчивым и твердым характером, чем другие.

Кто-то оказывается более чувствительным к атмосферным влияниям, но все мы откликаемся на условия окружающей среды и в следующий момент времени оказываемся в некотором новом настроении. Последовательное дисциплинированное самонаблюдение может многое рассказать нам о наших реакциях, и таким способом мы можем научиться отмечать в самих себе, как на барометре, то высокое и низкое атмосферное давление, которому мы подвергаемся и на которое откликаемся, и использовать это в своей работе.

(d) Реакция терапевта

Наша реакция является тем непосредственным откликом, которым мы оказываем воздействие, когда находимся лицом к лицу с тем конкретным клиентом, который приводит в действие этот специфический аспект нашего собственного переживания, а значит, и этот специфический способ реагирования. Разные клиенты оказывают разное воздействие, и мы можем научиться распознавать те особые воздействия, которые оказывает на нас каждый человек. Именно во взаимодействии с каждым отдельным индивидуумом мы узнаем что-то новое о своих собственных ответных чувствах, а вместе с тем, учимся распознавать особенности различных индивидуумов. Каждый день каждый из наших клиентов удивляет нас и бросает вызов нашему пониманию мира. С каждым новым клиентом, сидящим у нас на стуле или лежащим у нас на кушетке, мы оказываемся втянутыми в новую особую атмосферу. Мы откликаемся тем или иным способом не только потому, что мы такие, какие мы есть, но и потому, что они такие, как они есть. Поэтому то, как мы реагируем, может стать для нас новым уроком, как в том, что касается клиента, так и в том, что касается нас самих. Все дело в том, чтобы проводить различие между тем, что является частью нашей собственной реакции, а что порождается клиентом. Когда и то и другое переплетено, это отнюдь не так просто сделать. Возможно, будет полезнее представлять себе это взаимодействие как происходящее в биперсональном поле (*Baranger* и *Baranger*, 1966). Нам нужно спрашивать самих себя о том, сколь вероятно то, что воздействие, оказываемое на нас этим клиентом, является таким же, какое он оказывает и на другого человека, или же оно является, главным образом, функцией нашей собственной позиции, душевного состояния, ориентации или комбинации этих факторов. И лишь только отследив в собственной реакции все те аспекты, за которые мы ответственны в самих себе, мы можем рассмотреть то воздействие, которое оказывает на нас наш клиент, и только тогда мы и можем становиться открытыми реакциям и предубеждениям клиента по отношению к нам.

2. Предубеждения клиентов

Клиенты относятся к терапевтам таким же сложным многоуровневым образом, каким терапевты относятся к клиентам. Нет причин предполагать, что существует какая-либо существенная разница, за исключением того факта, что от клиентов можно ожидать меньшей опытности и мастерства в осознании и размышлении над процессом отношений. Поэтому одной из главных задач терапевта является способность ориентироваться в лабиринтах и своего собственного процесса отношений, и того, который имеет место у клиентов. Постепенно делать этот процесс доступным для клиентов и учить их распознавать, улавливать и отчетливо проговаривать происходящее, — в этом состоит существенная часть обучения в терапии. Клиенты будут проходить через процесс, похожий на тот, через который проходит обучающийся терапевт: распознавать и учиться работать с различными формами препятствий к открытой коммуникации.

Процесс переноса, или, скорее, обобщения и перемещения прежних эмоциональных установок на терапевта является достаточно узким фокусом для понимания широкого процесса реагирования клиентов. Нам лучше подойдет полное представление о тех разнообразных аспектах и компонентах, которые входят в предубеждения клиентов по отношению к терапевту.

(а) Позиция клиентов

Нам необходимо работать с клиентами для того, чтобы дать им возможность понять свою собственную позицию по отношению к миру. Любая история, которую рассказывают клиенты, является источником информации, касающейся их общей позиции. То, как они говорят о других людях, является иллюстрацией типичной для них реакции на других. Каждое высказывание, неважно, сколь незначительным оно выглядит с виду, раскрывает нам новые взгляды, ценности и общую ориентацию по отношению к миру. Человеку сложно в одиночку пронаблюдать свою собственную позицию, познакомиться с ней и понять ее. Поэтому будет полезным воспользоваться терапевтическими отношениями как средством для того, чтобы узнать эти позиции.

Однако, привлекая внимание клиентов к той позиции, которую они демонстрируют по отношению к терапевту, мы должны помнить о том, что эта позиция может, отчасти, являться откликом на нашу собственную позицию. Не так легко определить, что откуда берется, и мы должны быть в любое время открыты точке зрения клиентов. Наша работа не в том, чтобы навязать им свои взгляды, испытывать и критиковать их позиции, но, скорее, помочь увидеть и исследовать эти позиции для

самих себя и научиться быть с ними в согласии. Если же эта позиция не в ладу с миром и фактами жизни, тогда клиентов поощряют к тому, чтобы подвергнуть ее постепенному пересмотру. Это предполагает возможный вызов и указание на несоответствия в отношении имеющихся на данный момент возможностей и ограничений некоторой ситуации. Делая это, мы должны быть открытыми возможности того, что мы сами неверно судим об этой ситуации и оцениваем ее, скорее, со своей собственной точки зрения, нежели с точки зрения клиентов.

(в) Ориентация клиентов

Важно также дать клиентам возможность отыскать то мировоззрение, которое является фундаментом их восприятия реальности и которое определенным образом придает форму их переживаниям, как в жизни, так и в терапевтической ситуации. Здесь мы сосредоточены на общей системе убеждений клиентов, а не на их личностных характеристиках. Мы отыскиваем общие связи человека с миром, интенциональность, и, говоря словами Сартра, первоначальный проект. Именно это мировоззрение в большой степени влияет на позицию, и, конечно, мировоззрение часто связано с особыми генетическими способностями и наклонностями. Например, человеку может быть свойственна потребность в большой упорядоченности повседневной жизни, что может постепенно стать связанным с приверженностью особому верованию, которое может превратиться в фундамент жизни именно с такой структурой. Нужно быть осторожными, обращаясь к такой системе верований, чтобы не отбросить ее как ненужную, или, что еще хуже, как патологическую. Возможно, существуют важные основания для того, чтобы иметь такую систему верований, и, хотя мы и можем привлечь внимание клиентов к тому влиянию, которое она оказывает на качество их жизни в целом, нам следует уважать и те потребности, которые она удовлетворяет, а потому является для клиентов вполне оправданной. Ключевым для терапевта является определение истинной ценности всякого мировоззрения, являющегося как скрытым, так и явно выраженным в ориентации клиентов.

(с) Душевное состояние клиентов

Точно так же, как и терапевт, да и как всякий человек в этом мире, клиенты в любой момент времени обнаруживают себя в некотором душевном состоянии. Поэтому важно оценивать это состояние в момент начала терапевтической сессии и отслеживать его изменение в ходе встречи в связи с теми событиями, которые происходят, и тем материалом, который обсуждается. Терапевту не следует предполагать ни того, что настроение клиентов является непосредственным отражением те-

рапевтических отношений и способа их переживания ими в данный момент, ни того, что все это не имеет места. Наиболее вероятно, что это настроение будет порождаться сочетанием внутренних и внешних факторов. Как раз в том, чтобы помочь клиентам отследить свои душевные состояния и источники их происхождения, и состоит важная роль экзистенциальной терапии. Эта помощь является решающей в освоении собственного опыта. Научиться распознавать и ясно выражать свое душевное состояние словами и начать выявлять его составляющие, — в этом состоит важный шаг вперед на пути к эмоциональной автономии.

(d) Реакция клиентов

Та реакция, которую демонстрируют клиенты в ответ на интервенции, или отсутствие интервенций, со стороны терапевта, должна распознаваться как сама по себе и не смешиваться с тем материалом, с которым клиенты пришли на терапию. Терапевты многое добавляют к своему профессионализму, если будут способны признавать то влияние, которое оказывают на клиентов, и свои собственные ошибки. Хорошо взять себе за правило начинать каждую сессию в предположении, что рано или поздно вы начнете раздражать клиентов, и работать в постоянном осознании собственных неизбежных ограничений. В этом смысле клиенты являются нашими супервизорами и даже терапевтами (*Searles, 1975; Langs, 1978; Casement, 1985; Smith, 1991*), и если мы хотим чему-то научиться из их комментариев и откликов в наш адрес, мы сможем в значительной степени улучшить свою работу. Не менее важно, однако, распознавать, как по-разному используют разные клиенты свою эмоциональную реакцию на наши характерные ошибки. Они могут принять либо отклонить тот вызов, который бросает им работа с нами, могут вступить с нами в поединок или воспользоваться предложением, чтобы нас атаковать. Хотя наш долг и состоит в том, чтобы прилагать усилия и преодолевать трудности, возникающие у нас в отношениях с отдельными клиентами, нам следует, вместе с тем, быть готовыми увидеть в реакциях клиентов то, что проливает свет на их привычный образ действий.

Это приводит нас к рассмотрению взаимодействий, происходящих между терапевтом и клиентами.

Взаимодействие: то, что мы создаем между нами

Лишь после того, как мы стали признавать наличие описанных выше разнообразных препятствий на пути к открытой коммуникации, мы можем начать надеяться на возможность установления какого-либо действенного контакта с нашими клиентами. Однажды распутав неко-

торые нити, сводящие нас с другими, мы сможем начать рассматривать то, как искусно они могут быть сплетены вместе. Мы никогда не можем позволить себе пренебречь предубеждениями терапевта и клиента, но мы и не должны сводить терапевтическое взаимодействие к этим феноменам, которые являются не более чем нашей концептуализацией того, что на самом деле вмешивается в терапевтический процесс. Справляясь с этим вмешательством, мы должны входить в диалог как таковой, и именно тогда мы осознаем, что всякого рода недоразумения в нем по-прежнему продолжают иметь место.

Вся человеческая коммуникация в определенной мере основана на заблуждении и различии (*Lacan, 1977; Derrida, 1978*). Неудачи и путаница как связывают нас вместе, так и держат обособленно. Мы всегда передаем друг другу свою собственную версию реальности, и никогда не имеем в виду в точности то же, что любое другое человеческое существо. Наши коммуникации друг с другом всегда определенным образом окрашены и имеют особенный тон и ритм. То послание, которое мы стараемся передать, никогда не достигает своей цели в полной мере и переводится другим на совместимый с ним язык. В совместном приспособлении друг к другу в диалоге мы создаем отношения, основанные на том, что мы можем дать со своей стороны, и что, вместе с тем, совместимо с восприятием другого человека. Поэтому то, что при всех своих ограничениях мы предлагаем от себя другому, является и препятствием, и услугой. То, что мы получаем, является и вмешательством, и подарком.

Очень легко позволить себе жестко навязывать свои ограничения другому человеку. Мы всегда как-то пытаемся лепить других в соответствии со своим собственным опытом, навязывая им свои послания. Являясь терапевтами, мы должны соблюдать дисциплину и идти навстречу другим, открыто выражая свою интенцию к сотрудничеству. Если я не отнимаю у вас ваше пространство, а вы не отнимаете у меня моего, то между нами создается новое, более открытое пространство, в котором мы можем осуществлять взаимодействие. Это то пространство между нами, о котором так красноречиво говорил Мартин Бубер. Если мы больше не хотим смотреть на человеческую коммуникацию как на отчаянную попытку быть понятым другим с тем, чтобы оказывать на него влияние и убеждать, но видим в ней совместное усилие для создания чего-то из того, что могут предложить обе стороны, в коммуникации обнаруживается совершенно новое измерение.

Мне больше не нужно стремиться защищать себя от вашего желания меня переделать. Я больше не должна стремиться переделать вас. Я могу

безопасно отважиться идти вперед, в то новое пространство, в котором мы обитаем вместе, и я могу встретиться там с вами для того, чтобы соткать новый мир из того, что мы оба можем предложить. В терапевтическом контексте это значит, что мы должны давать клиентам способность выйти из защитного бастиона, откуда коммуникация с другими кажется рискованной и осуществляется в форме оборонительных и наступательных операций. Нам нужно создать пространство и время, в котором ясно, что мы выкладываем на стол свои карты, чтобы играть тем, что имеем, а не для того, чтобы наблюдать, осуждать и нападать.

Конечно, это созданное между нами пространство большую часть времени является неявным, и может быть в большей степени повернуто поочередно то к одной, то к другой из сторон. Территория, занятая взаимодействием и способствующая ему, может удерживаться одним из действующих лиц и в этом случае другой только позволяет это. У каждого из нас есть опыт такой втянутости в пространство другого, когда ощущаешь себя игнорируемым или в чем-то ущербным в результате искусной манипуляции другого на том поле, где мы встретились. В результате такого столкновения мы часто уступаем другому владение пространством и сдаемся, строя отношения с ним на этом особом уровне, или же, если нам самим нечего предложить, просто относимся к нему с послушанием. Альтернативой этому, как заметил Сартр, может быть полный отказ от взаимодействия и довольствование замкнутым пространством, ограниченным тем, что мы воспринимаем как свое внутреннее пространство, или же обращение к пространству, занятому или созданному другими, которое является более подходящим. Будет явно непрофессиональным, если такая ситуация возникнет между клиентом и терапевтом; здесь, конечно же, требуется тщательный контроль и исследование тех аспектов предубеждений терапевта, которые обычно определяют как контрперенос. В принципе, терапевтам следует быть способными признавать, что территория, которая содействует сессии, является территорией, содействующей пользе клиента: это тот эксперимент в отношениях, в котором клиент должен учиться отношениям во внешнем мире. Поэтому для терапевта будет в любом случае ошибочным мешать совместному использованию этого пространства по назначению. Поэтому любые попытки терапевта взять под свой контроль то, что было создано клиентом, попытки навязать определенные нормы и стандарты, должны рассматриваться как ошибки с его стороны. Терапевт, который навязывает свои взгляды или интерпретации, в любом случае не прав и злоупотребляет своей ролью. Терапевт, который вынуждает клиента отступить во внутренний мир, вместо того,

чтобы вытаскивать его в безопасное общее пространство, упускает самую суть встречи. Терапевт, который сражается с клиентом с целью одержать победу в споре, неправильно понял цель этой работы. Терапевта, который терпит неудачу, требуя внимания клиента в момент, когда он, или она, полагают, что нет необходимости или возможности для какой-либо коммуникации, также ждут неприятности.

Терапевт должен распознавать постоянное напряжение между стремлением клиентов спрятаться в своем замкнутом мире, отважиться на завоевание территории коммуникации или прийти к терапевту с желанием быть защищенными в материнском и родственном пространстве терапевта (Gill, 1985). Терапевт должен точно так же распознавать эти силы, когда они заявляют о себе в пределах его собственной области коммуникации. Постоянная охраняющая роль, которую должен брать на себя терапевт, состоит в изменении направления взаимного обмена таким образом, чтобы помочь ему вернуться в ту область между собой и клиентом, в которой только и может происходить настоящая совместная работа.

Поэтому терапевт должен быть подлинным и открытым действительной реальности этого двухстороннего взаимобмена. Ему следует использовать свои способности к исследованию соотношения сил и даже того, что за пределами сил, давая клиентам как можно больше прав и возможностей, отступая в молчание, и даже вызывая их на дерзость.

Молчание

Самая первая задача терапевтического взаимодействия состоит в том, чтобы позволить клиентам выйти из своей раковины и отважиться вступить в пространство отношений. После того, как психотерапевт ясно обозначил наличие этого пространства и что-то объяснил касательно того, каким образом они будут вместе осуществлять процесс терапии, очень важно оставить пространство свободным для клиента. Гостеприимное молчание будет одной из самых значимых интервенций, используемых экзистенциальным терапевтом, как до того момента, когда диалог становится возможным, так и в качестве пространства для передышки в установившемся диалоге. Психотерапевты находятся здесь в первую очередь для того, чтобы слушать и быть восприимчивыми, и им следует учиться быть в высшей степени дисциплинированными, давая клиентам свободу двигаться вперед и занимать терапевтическое пространство тем способом, который они выбирают.

Многие обучающие курсы чрезмерно сфокусированы на выполнении вербальных интерпретаций и недостаточно сосредоточиваются на

основном качестве — внимательности, без которого любая речь оказывается бессмысленной. Нет ничего проще, чем задавать клиентам множество вопросов, или предлагать им интерпретации, но очень немногие из этих вопросов и интерпретаций оказываются уместными и значимыми для развития диалога. Нам нужно научиться ограничивать себя в интерпретациях и использовать их лишь тогда, когда они явно оправданы. Слишком большое количество эмпатии и нежностей, так же, как и слишком большое количество конфронтации и испытаний, наносят ущерб инициативе клиентов и работе, требующей усилий.

Хорошие и опытные терапевты учатся играть сессию как музыкальную пьесу, следуя естественному ритму и перемежая музыку с паузами. Тонко улавливая созданную атмосферу, они учатся слышать и речь клиента, и его молчание. Молчание помогает клиентам собраться с мыслями и понять, где они находятся, без того чтобы быть подталкиваемыми в определенном направлении. Поэтому безмолвное бытие вместе является фоном для многого из того, что продолжается в интервенциях, являющихся вкладом в диалог со стороны терапевта.

Вопросы

Экзистенциальным терапевтам не нужно отказываться от того, что задавать вопросы. Вопросы являются естественной составляющей диалога, и их не следует избегать, однако им следует вернуть их законное место. В целом, будет более действенным обращать внимание клиентов на то, что они уже говорят, но еще не выразили явно, чем интересоваться дополнительной информацией или дальнейшим исследованием. Это можно сделать эффективно лишь тогда, когда терапевт вслушивается в то, что находится между строк, и что подразумевается в сказанном. Терапевт собирает в словах клиента подтексты, предположения и скрытые смыслы и обращает на них внимание. Следовательно, многие из интервенций терапевта будут относиться к разряду наблюдений, часто с прибавлением в конце вопросительного знака. Итак, мы можем сказать что-то вроде: «Похоже, вы имеете в виду, что вам было бы трудно открыто встретить эту ситуацию?», или: «Так вот, что вы делаете, когда вы пугаетесь, вы обращаетесь к Богу?», или: «На самом деле для вас будет неприемлемым, если они будут обходиться с вами подобным образом, хоть вы и говорите, что миритесь с этим, не так ли?». Это даже и не вопросы как таковые, но скорее наблюдение того, что не является непосредственно очевидным в речи клиента, но что, тем не менее, обнаруживается как подразумевающееся в том, что сказано, или в том, как сказано, и что действительно заслуживает даль-

нейшего изучения. Постановка вопросов, в большей степени основанных на фактах, часто является способом избежать понимания подтекста в том, что уже было сказано.

Являясь союзником клиента, полезно помнить, что такие наблюдения со знаком вопроса являются предметом догадки: мы никогда с уверенностью не знаем, имеет ли в виду клиент то, что мы предполагаем. Наше наблюдение носит пробный характер, вот почему оно предлагается с вопросительным знаком. Этот вопросительный знак является приглашением к дальнейшему исследованию, включающему в себя и опровержение того, что мы сказали. Экзистенциальный терапевт открыт для такого обсуждения и не препятствует ему. Мало что так же хорошо продвигает вперед исследование мира клиента, как решимость терапевта к наблюдению, которое приводит к внесению клиентами поправок в то, что было сказано, и к обретению нового направления.

Итак, при постановке вопросов нам нужно помнить основное правило: мы задаем вопросы, которые подразумеваются в словах клиентов, те, которые уже входят в то, что они сказали. Мы спрашиваем сами себя о том, какие предположения имеются в виду в утверждениях, сделанных моей клиенткой. Какие темы? Какие ценности? Каково мировоззрение, лежащее в их основе? Каковы ожидания клиентки? Каково ее отношение к этой ситуации? Какие действия она предпринимает или не предпринимает? Какие скрытые смыслы она принимает как сами собой разумеющиеся? В каком она настроении? Какой характер отношений просматривается в ее словах? Какие противоречия есть в том, что она сказала? Какие связи можно установить? Каковы будут последствия, если она продолжит поступать или думать таким образом? Какие безмолвные фантазии или невысказанные мечты стоят за всем этим?

Эти и многие другие вопросы могут быть исследованы путем улавливания их в тех утверждениях, которые были сделаны, и повторения их клиентке для дальнейшего рассмотрения. Но для того, чтобы не раздражать клиентку своим невежеством и недостатком щепетильности, мы спрашиваем самих себя прежде, чем задаем вопрос клиентке. Мы говорим не: «Какие чувства вы испытываете по этому поводу?», а лучше: «Это досаждаст вам, не так ли?», или еще лучше: «Это, должно быть, снова вызывает в вас вашу былую непокорность?» Мы не пытаемся избегать закрытых вопросов и завершить все бессодержательными открытыми вопросами, которые оставляют клиентов в недоумении. Мы говорим то, что как можно ближе соединяет нас с тем, что, как мы полагаем, является источником затруднений наших клиентов, и делаем это,

погружая самих себя в тот процесс, который они описывают, и на который мы откликаемся настолько вразумительно и интенсивно, насколько можем.

Интерпретации

Существует миф о том, что экзистенциальным терапевтам не разрешается делать интерпретации. Правдой является то, что цель экзистенциальной терапии состоит не в том, чтобы привязать восприятия и переживания клиентов к определенным теоретическим рамкам и перевести их на язык определенных заранее заданных концепций. Поэтому было бы неуместным заявлять клиентам, что их беспокойство является выражением тревоги смерти, по аналогии с тем, как это объясняется результатом проявления комплекса Эдипа. Тем не менее, интерпретации являются неизбежной составляющей терапевтического диалога. Как психотерапевты, мы постоянно истолковываем и осуществляем перегруппировку, соединяя одно высказывание с другим и придавая смысл общей картине. Интерпретации являются искусством соединения отдельных высказываний и переживаний в полное повествование, которое во все вносит смысл. Экзистенциальный терапевт должен внимательно следить за тем, чтобы интерпретации укладывались в структуру смыслов клиента, а не в структуру смыслов терапевта. Мозаика, которую нужно собрать, является мозаикой клиента, а не нашей собственной. Если мы держим в уме это правило, то многое в литературе, касающейся интерпретации, будет полезным для нас. Полезно поэтому помнить, что успешная интерпретация всегда соединяет высказанное утверждение как с тем, что дает ему начало, так и с тем, что в нем подразумевается. Она показывает клиенту, каким образом отдельное действие или переживание осуществляет логическую связь между инициирующим явлением и желаемым результатом.

Интерпретация является некоторым объяснением опыта клиента, придающим смысл соединению прошлого с будущим. «Вы сделали это замечание своей матери от возмущения тем, что она вас, как всегда, привычно игнорирует, и для того, чтобы показать ей, что теперь вы в состоянии отстоять свое место, а не позволять ей подавлять вас». Такое новое явное выражение взаимосвязи, которая в самом действии являлась подразумеваемой, оказывается обычно чрезвычайно соответствующим потребностям клиента. Это ставит его переживания на их настоящее место и дает свободу для улучшения своей жизни. Если же мы устанавливаем такого рода взаимосвязи, ссылаясь на вещи теоретические, такие как архетипы, хорошую или плохую грудь, или фалличес-

кий объект, мы вводим новое смысловое измерение и отвлекаем внимание клиента от понимания его личного опыта.

Конечно, применение образов и метафор может быть чрезвычайно полезным и подходящим, но не в том случае, когда это исходит из безосновательно использованных шаблонных терапевтических концепций и толкает клиента к подчинению каким-либо заранее заданным идеям, касающимся реальности человеческого существования. Интерпретация должна усиливать смысл, а не ограничивать или переключать его на что-то другое. Использование историй, образов и сравнений для иллюстрации того процесса, через который по нашему пониманию проходит клиент, будет более эффективным, если мы привлечем способности самого клиента мыслить и выражаться образно. Но может также оказаться полезным ввести новый образ, при условии, что терапевт не настаивает на нем слишком жестко и отбрасывает его, как только клиент заменяет его собственным, более для него подходящим.

Диалог как диалектика

Диалог лишь тогда является настоящим диалогом, когда его участники проделывают свою работу по рассмотрению проблемы, составляющей предмет исследования, с энергией и надлежащим анализом того, что поставлено на карту. Слово «диалог» в буквальном смысле означает «проговаривать своё от начала и до конца» (*van Deurzen-Smith, 1992*). Таким образом, для ведения правильного диалога требуется, чтобы человек защищал в споре одну позицию, а затем рассматривал противоположную и находил способ двигаться вперед, позволяющий ему осуществлять обе. Искусство диалектики требует от терапевта непоколебимости и устойчивости, способности обдумывать противоположную точку зрения во всем, что бы ни заявлял клиент, и систематически отыскивать недостающие связи и теневые стороны рассматриваемого вопроса, — то, что не было сказано, и то, что все еще нуждается в рассмотрении. Помочь клиенту в его попытке увидеть как решение проблемы, так и свою исходную позицию, а затем найти тот путь вперед, который поможет ему учесть и то, и другое, — вот что является самым важным мерилom позитивности результата в экзистенциальной психотерапии.

Жизнь, как мы убедились в предыдущих главах, можно рассматривать как состоящую из множества запутанных нитей, которые часто собраны в парадоксальные противоположности. Обозначение многообразия и диапазона переживаний человека дает ему прочность и гибкость и делает его способным к живой заинтересованности в принятии вызова жизни и смерти. Поэтому экзистенциальный психотерапевт

будет следить за терапевтическим диалогом с тем, чтобы включить в него поднятые клиентом, но не высказанные им явно жизненные вопросы, и сопоставить эти вопросы с их противоположностями, полярными аспектами и скрытыми значениями. Цель состоит вовсе не в том, чтобы просто прийти к некоторой золотой середине, компромиссу, или же ослабить то напряжение, которое заключено в бытии, но, скорее, сделать максимальной способность человека его выдерживать, дать ему возможность охватить своей жизнью пространство от одного конца этого диапазона до другого.

Перевод с английского **И.Г.Глухой**