

Петрушин С.В. Мастерская психологического консультирования. — М.: ПЕР СЭ, 2003. — 143 с.  
(Библиотека психотерапии и консультирования под редакцией профессора В. В. Макарова)

ISBN 5-9292-0096-3 © С.В. Петрушин, 2003 © ПЕР СЭ, оригинал-макет, оформление, 2003

«Психолог-консультант - это специалист, оказывающий помощь в решении психологических проблем. Чтобы этому научиться, мы должны знать ответы на, как минимум, четыре вопроса: Что такое психика? Что такое проблема? Что такое помощь? Кто такой психолог?

Эту книгу можно рассматривать как некоторые этюды на ту или иную тему, связанную с моим представлением о работе практического психолога. Сама книга структурируется следующим образом. Сначала, в сжатом виде, я излагаю краткую программу своей Психологической Мастерской. Затем эта программа более подробно рассматривается в четырех разделах книги. В некоторых из них я даю описание упражнений по тренировке описанных профессиональных умений. В качестве следующих блоков включены иллюстрации нескольких репортажей со встреч в Психологической Мастерской и фрагменты своих консультационных бесед. В заключение я рассматриваю некоторые базовые психотерапевтические методы, которые мы применяем.

Сложность выполнения роли психолога прежде всего в том, что это самостоятельный и несводимый к другим вид деятельности. Это отношения совершенно непохожие на то, с чем обычно сталкивается человек в своей жизни. Их суть, на мой взгляд, - помочь человеку встретиться с собой. Профессионализм психолога заключается в поддержании себя как «зеркала» субъективной реальности клиента.

От автора

Слово к серьезному читателю!

Вступление Краткая программа Психологической Мастерской Петрушина С.

Что такое психика?

Что такое проблема?

Что такое помощь?

Кто такой психолог?

Что такое психика?

Житейская и практическая психология

Не в деньгах счастье, а в отношении к ним

О сумасшедших и художниках

Тело психики

Психическая инфекция

Структура психики (почти по Фрейд)

Сознание и бессознательное. В чем разница?

Два уровня общения

Что делать со страхами?

Откуда берутся психологические проблемы?

Что такое невротизация, или Почему внешне успешный человек чувствует себя несчастным

Почему я все время опаздываю?

Двуслойность проблемы

Проблема как «слепое пятно»

Можно ли из двух зол выбрать что-то хорошее

Когда человек недоволен собой

Личность и сущность

Посредников просим не беспокоиться

Кто такой психолог?

Ты меня за кого принимаешь?

Роль психолога: как ее правильно сыграть?

Психолог — это не человек, а профессия

О денежном вопросе

Почему психолог не должен давать советы

Памятка о технике безопасности

Психолог как заместитель «Я» невротика  
Наблюдать не за клиентом, а за собой  
Ответственность психолога и клиента  
Открытие «третьего» глаза  
«Золотая» середина психологической работы  
Как сделать в себе психолога  
Кто для клиента самый лучший психотерапевт?  
Невротик: потерпевший и преступник в одном лице  
Психологическая помощь  
На каком фоне должна происходить психологическая работа  
Консультация как искусство гипноза  
Реальность и виртуальный мир невротика  
Не чините невротикам компьютер  
«Кукольный» и «реальный» психолог  
Экзотические клиенты, или При чем здесь я?  
Невротик — специалист по избеганию встречи с собой  
Тайная спецшкола клиентов  
Зеркало психологической помощи: не сказать о проблеме, а показать ее  
На что обращать внимание, когда слушаешь клиента  
Внутренний стиль консультирования  
Когда клиент сводит вас с ума  
Клиент как микрогруппа  
Линейная и объемная стратегии консультирования  
Этапы построения часовой консультативной беседы  
Репортажи о встречах в мастерской  
Мастерская 1  
Мастерская 2  
Мастерская 3  
Фрагменты консультационных бесед  
Что мешает похудеть?  
Алкоголизм как болезнь отношений  
«Плохой» родитель и «хороший» ребенок  
Почему мама не может развестись с папой  
Кто быстрее выйдет замуж?  
Депрессия  
Кризис в браке  
Единственный  
Я ухожу от тебя  
О наказаниях  
Погранзастава, в ружье!  
Вина - это мафия души  
Трудно быть богом  
Заикание  
Приложение  
Метод ассоциаций  
Работа с внутренними образами  
Техники пространственного общения  
Методы интеграции субличностей  
Послесловие  
От автора

Сначала о названии книги — «Мастерская психологического консультирования». Я работаю преподавателем на кафедре психологии Казанского государственного университета. В мои обязанности входит участие в подготовке будущих психологов-профессионалов. Через несколько лет работы традиционный лекционно-семинарский жанр стал вызывать у меня нарастающее чувство неудовлетворенности. Теоретические знания студенты получают, а практические умения посредством лекции передать невозможно. Мне стало понятно, что нужны какие-то более

эффективные формы подготовки психологов для их профессиональной практики. На чем же они могут основываться?

Я стал вспоминать, как сам стал психологом, где и каким образом этому учился. Обнаружилась поразительная вещь: оказывается, самые главные профессиональные секреты я узнал не в официальной учебной обстановке, а в личном общении со специалистами. Это могло произойти совершенно неожиданно и где угодно — за обеденным столом во время чаепития, на совместной прогулке, при проводах на вок-зале, в загородной вылазке и т.д. Значит, решил я, основой новой формы обучения должно стать абсолютно неформальное общение.

Параллельно у меня стали возникать образы подготовки специалистов творческой профессии. Как обучались, например, художники? Они шли в подмастерья, начинали просто жить рядом с учителем, которого для себя выбрали, помогали ему по хозяйству, наблюдали за его работой, входили в его жизненный ритм. У актеров основное обучение также строится через персональные мастер-классы. Кроме этого, у меня был личный опыт такой подготовки. В начале своей карьеры я работал архитектором в архитектурной мастерской.

Кроме этого, у меня был знакомства с некоторыми духовными традициями. Меня привлекал заложенный в них огромный объем знаний о Человеке, который хотелось перевести и на язык психологии. Я обнаружил, что знания любой традиции возможно передать только устным путем и при установлении между передающим и принимающим особого типа отношений: Мастер — Ученик.

Я решил соединить эти три компонента. В итоге получилась «Психологическая Мастерская», где обучение происходит через совместное проживание с более квалифицированным специалистом (Мастером) в ограниченный период в условиях неформального общения.

Сегодня, после нескольких лет работы нашей Психологической Мастерской, я уже могу выделить сложившиеся за это время принципы ее работы.

Прежде всего это касается полной добровольности участия. Ни у кого из участников нет никаких обязательств по поводу прихода и ухода, если это не специально организуемая учебная ситуация, типа тренинга. Сценарий встречи заранее также не составляется. В Мастерской может происходить и показательная консультация, и чаепитие, и обсуждение личных проблем, и учебные упражнения, и молчаливое общение, и празднование чьего-то дня рождения, и танцевальная ве-черинка и т.д. Главное — это атмосфера свободного общения и психологического творчества.

Следующее условие касается критерия выбора учениками своего Мастера. Он только один и заключается в эмоциональном притяжении, то есть в безотчетной и необоснованной рационально симпатии к нему. На мой взгляд, обучаться в Мастерской — значит, войти в положительно окрашенные отношения с Мастером.

Немаловажно, чтобы само помещение Мастерской было за пределами учебного заведения. Это связано с тем, что график работы Мастерской должен оставаться свободным. Например, занятие затянулось, а уже время позднее. Или устраивается ночной марафон. В официальном учреждении это невозможно, там всегда есть определенные временные и пространственные ограничения.

В результате наших совместных занятий стали возникать тексты, которые, после долгих колебаний (которые испытываю и сейчас), я решился опубликовать. Мои сомнения касались того, что наши встречи — это речевой жанр, который трудно передать через текст. При их прочтении вы сможете обратить внимание на повторы, незавершенность кое-каких положений, отсутствие жесткой структурированности материала и, конечно, крайний субъективизм суждений. В конце концов я решил оставить эту некоторую «непричесанность» в изложении для большей иллюстративности событий в нашей Мастерской.

Эти тексты можно рассматривать как некоторые этюды на ту или иную тему, связанную с моим представлением о работе практического психолога. Сама книга структурируется следующим

образом. Сначала в сжатом виде я излагаю краткую программу своей Психологической Мастерской. Затем эта программа более подробно рассматривается в четырех разделах книги. В некоторых из них я даю описание упражнений по тренировке тех или иных описанных профессиональных умений. В качестве следующих блоков я решил включить иллюстрации несколько репортажей со встреч в Мастерской и фрагменты своих консультационных бесед. В заключение я рассматриваю некоторые базовые психотерапевтические методы, которые мы применяем.

Если материалы этой книги покажутся еще кому-то интересными и полезными, то я буду очень рад. И хотя в заглавии указан лишь один автор, я глубоко благодарен тем людям, чьи идеи представлены в моей книге. Каждый из этих специалистов внес вклад не только в развитие моего представления о психологическом консультировании, но и оказал серьезное влияние на мой жизненный путь. Особо я хочу выделить следующих Мастеров. Это Евгений Кунин, встреча с которым помогла мне войти в пространство практической психологии. Я использовал его разработки в области профессионального общения, особенно выделения реального и виртуального уровней в диалоге. Книги и личное общение с Игорем Калинаускасом позволили мне познакомиться с идеями развития сущности, пространственного общения, важности профессионального самосознания, инструментального подхода. Огромная признательность Виргинии Калинаускене, без которой многое важное в моей жизни могло не состояться. И, конечно, благодарность всем участникам наших встреч в Психологической Мастерской. Именно благодаря вам появилась эта книга. Спасибо вам.  
Слово к серьезному читателю!

В наше время выходит большое количество психологической литературы. Чтобы не разочаровать некоторых читателей и не заставлять их сожалеть о зря потраченном на чтение этой книги времени, я хочу сразу предупредить о следующем. В этой книге не предлагается никакого нового психологического знания. Все, что в ней будет описываться, давно открыто и сделано другими психологами. Кроме этого, данная книга несколько ненаучна. У научного психолога будет много нареканий в адрес автора, и это будет совершенно справедливо. И, наконец, прочитав ее, вы ничему не научитесь! К сожалению, это так.

Можете смело ставить эту книгу обратно на место. Не прочитав ее, вы ничего не потеряете.

Вступление

Краткая программа Психологической Мастерской Петрушина С.

Практический психолог — это специалист, оказывающий помощь в решении психологических проблем. Чтобы этому научиться, мы должны знать ответы на, как минимум, четыре вопроса:

- Что такое психика?
  - Что такое проблема?
  - Что такое помощь?
  - Кто такой психолог?
- Что такое психика?

С одной стороны, это нечто очевидное и само собой разумеющееся. А с другой — очень туманное и расплывчатое. Самое простое определение психики можно изложить следующим образом.

Психика — это субъективное отражение объективной реальности. Из этого простого определения вытекают важные следствия:

- не существует «правильного» восприятия реальности;
- наше восприятие реальности и реальность сама по себе — это не одно и то же;

- человек не может объективно оценивать реальность, так как он по своей природе субъективен;
- любое описание реальности, пусть даже самое фантастическое, соответствует какой-то ее части;
- взятые все вместе различные описания реальности не могут ее исчерпать;
- полное взаимопонимание невозможно, а одиночество всегда неизбежно;
- какой человек, такие ситуации на него и идут;
- ссылки на внешние обстоятельства являются отрицанием психики;
- то, каким человек видит мир, говорит не о мире, а о нем самом.

Что такое проблема?

Чаще всего то, что человек называет проблемой, ею не является. Приход к психологу обозначает, что человек не понимает или не хочет понимать (а это одно и то же) сути своей проблемы.

Обычно «проблема» формулируется человеком в терминах внешнего по отношению к нему мира: «У меня нет денег, здоровье пошатнулось, муж изменил, ребенок отбился от рук и т.п.». Человек считает, что страдания ему причиняет окружающий мир, не осознавая, что к происходящему в своей жизни он тоже имеет непосредственное отношение. Внешние события являются следствиями внутренних причин. Когда человек начинает путать следствия с причиной, он вообще делает свою проблему неразрешимой.

Проблема — это не то, что происходит с человеком, а то, как он к это-му относится.

- объективных оснований для психологических проблем не существует;
- психологическая проблема заключается не в ситуации, а в способе ее восприятия человеком;
- внешние обстоятельства — это следствия, а не причины поведения человека;
- проблема — это жесткое и фиксированное восприятие ситуации;
- проблема — это когда всего два варианта решения и оба плохие.

Что такое помощь?

Если согласиться, что человек сам источник своих проблем, то решить их можно, работая прежде всего с ним. Но представление клиента о том, что такое помощь, сильно отличается от действительно психологической помощи. Чаще всего человек ожидает, что психолог будет занимать ту или иную роль:

- решит проблему за него («Избавитель»);
- даст умный совет («Авторитет»);
- пожалеет и посочувствует («Хороший человек»);
- видит клиента насквозь и знает, что тому надо для счастья («Волшебник»);
- поставит диагноз и выпишет лекарство («Доктор»);
- осудит и вынесет суровый приговор тем, кто его обижает («Судья»).

Помощь — это активизация внутренних ресурсов человека для того, чтобы он сам мог справиться со своей проблемой.

Кто такой психолог?

От психолога требуется лишь одно качество — уметь оказывать психологическую помощь. Идеальный психолог — никакой, то есть разный. Он такой, каким надо быть, чтобы помочь: грубым и спокойным, агрессивным и ласковым, скучным и эмоциональным и т.д. Все зависит оттого, насколько это поможет в работе.

Психолог — это не человек, а «инструмент» для решения психологических проблем.

Из этого следует:

- психолог вступает с клиентом в «инструментальные», а не в «человеческие» отношения;
- психолог общается с клиентом за деньги;
- у психолога нет проблем, ему ничего не надо от клиента;
- психолог не «дружит» с клиентом;
- психолог не консультирует родных и близких;
- психолог может работать, не боля, не уставая, не «сгорая».

Что такое психика?

Житейская и практическая психология

Сегодня можно выделить два подхода к рассмотрению психологии. Одним из них, научным, занимаются специалисты-психологи. В него входят академическая, прикладная и практическая психология. Продукт академической и прикладной психологии — исследование проблемы с последующими рекомендациями по их решению, практической — воздействие с целью решения психологической проблемы.

Другой подход — так называемая житейская психология. Представления о ней формируются на основе повседневного общения с другими людьми. Обычно в глубине души почти каждый человек считает, что уж в психологии людей он разбирается. Кроме этого, многие уверены, что эта житейская психология по сравнению с научной более верная. Есть в области житейской психологии и свои специалисты. Они всегда могут выслушать вас, посочувствовать и дать ценный совет, основанный на своем богатом жизненном опыте. Такой человек знает ответы на все вопросы — разводиться вам или нет, увольняться с работы или продолжать конфликтовать, как избегать семейных ссор и вообще каким надо быть.

В чем же основное отличие житейской психологии от научной? Дело не только в том, что житейская психология основана на индивидуальном единичном опыте, а научно-практическая на «обобщенном знании по предмету». Житейская психология попросту отрицает наличие психики, так как в своих выводах опирается только на видимый уровень. Главным фактором поведения людей в ней считаются так называемые объективные обстоятельства. Например: «Я расстроена, потому что на меня накричали в троллейбусе», «Мне тоскливо оттого, что у меня почти не осталось денег», «Они разошлись из-за того, что она ему стала изменять» и т.д. Анализ любой жизненной ситуации и поиск выхода из нее проводится на этом «объективном» уровне. И сами люди начинают воспринимать себя и других как объекты. Суть житейской психологии в том, чтобы объяснить проблему через внешние обстоятельства, а решить ее надо, соответственно, через изменение этих внешних факторов.

Научная психология считает наоборот: внешние обстоятельства жизни человека являются следствием внутренних психологических причин. Поэтому, если человек хочет разобраться в своей жизни, то ему надо сначала познакомиться с особенностями своей психики. Психолог работает в невидимом субъективном мире, который от этого не менее реален, чем объективный. На этом

уровне другая логика. Но с точки зрения житейской психологии психолог — это, в худшем случае какой-то шарлатан или, в лучшем, маг и волшебник. Он работает с тем, чего нет «на самом деле».

Как сделать перестановку на видимом уровне — это легко и понятно (например, передвинуть стул). Чаще всего люди именно этим и занимаются. Иногда приходится удивляться, какое огромное количество энергии люди тратят на борьбу с внешними обстоятельствами! А вот как сделать изменения на невидимом уровне? Здесь уже может потребоваться квалифицированная психологическая помощь. Но это будет тогда такое событие! Передвинув невидимый стул, мы получим массу следствий. Даже небольшая перестановка на невидимом уровне ведет к серьезным жизненным перестройкам.

Не в деньгах счастье, а в отношении к ним

Что человеку надо для полного счастья? Обычно дают следующие ответы: деньги, дом, работа, здоровье, семья и т.д. Все эти ответы правильные и в то же время неверные. Я знал людей, имеющих все вышеперечисленное, но счастливыми они себя от этого не чувствовали. Как был знаком и с людьми, не имеющими многого из этого списка, но чувствующими себя прекрасно.

На мой взгляд, это гигантское заблуждение, что счастье напрямую зависит от внешнего мира. Счастье возникает не оттого, что дает человеку внешний мир, а как сам человек к этому относится. Например, для одного выигрыш в лотерею будет счастьем, а для другого тяжелой нагрузкой. Есть даже объективные исследования, проводившиеся за рубежом: отслеживали изменения в жизни людей, получивших большой выигрыш. Оказалось, что уже через полгода три четверти (!) таких удачливых людей чувствовали себя даже более несчастными, чем они были до этого. Если они пытались поменять свое жилье на более дорогое, в престижном районе, то сталкивались с более чем прохладным отношением со стороны соседей. На работе чаще возникали конфликты с сослуживцами, которые начинали более критично относиться к везунчикам. Но настоящие проблемы начинались в отношениях с родственниками и близкими друзьями. Кто-то откровенно завидовал, кто-то просил денег в долг, возникали давно забытые племянники, реальные и мифические родные с жалобами на судьбу, требованием помощи и участия. Вместо ожидаемого безоблачного счастья человек начинал ненавидеть свой выигрыш и нередко избавлялся от него самым примитивным способом, проиграв в казино или вложив в провальные акции.

Прямой зеркальной зависимости между объективным и субъективным миром нет. К счастью или несчастью, но это факт — события объективного мира не влияют на человека автоматически, как нажатие кнопки, а преломляются и получают его ту или иную субъективную оценку. То, через что они преломляются, — это и есть психика человека. Отсюда вытекает базовый закон психологической помощи: для человека важно не то, что с ним происходит, а то, как он к этому относится.

Образно говоря, можно представить психику, как некоторую прослойку между человеком и окружающим его миром, контактную границу. Суть психики — в субъективном отражении объективной реальности. Отсюда вытекает простая мысль, что каждый человек воспринимает мир по-своему. То есть человек по своей природе всегда субъективен и, в принципе, не может быть объективным. Он может видеть мир не иначе, чем только через себя. По тому, как человек описывает мир, мы можем сделать вывод не о мире, а лишь о психике того, кто это делает!

Например: с улицы домой принесли бездомного, жалобно мяукающего котенка. Голодный человек сразу скажет, что пушистый гость хочет есть. Тот, кого мучает жажда, вероятнее всего предложит напоить пришельца. Имеющий проблемы со здоровьем предположит, что у малыша что-то болит.

На этом основывается самый простой способ самопознания. Как узнать, что есть во мне? Надо посмотреть на окружающих. Все, что я в них вижу, это все мое. Если я вокруг замечаю лишь жадность, или холодность, или агрессивность — значит, это есть и во мне. Если бы во мне этого не было, то мне нечем было это увидеть в других. «Скажи мне, кто твой друг (враг), и я скажу, кто ты». Основная идея проективных тестов построена именно на этом. Человеку показывают кляксу и спрашивают, что она напоминает. О чем он может рассказать? Конечно, только о себе.

Нарисуйте «несуществующее животное», и вы увидите свой автопортрет. К сожалению или к счастью, но человеку невозможно увидеть объективную реальность как таковую. У каждого есть свое уникальное и неповторимое отражение мира.

Если каждый человек воспринимает реальность субъективно, то, как может существовать совместная деятельность? Предположительно, там, где люди встречаются, их картины мира «пересекаются». Это согласованное виденье реальности называется социальной частью психики. На этом социальном уровне люди «договорились» между собой, как «надо» воспринимать реальность. Одними эта договоренность выполняется легче, другими — тяжелее, третьи никак не могут этому научиться. То есть в психике можно выделить социальную (конвенциональную) и уникальную (субъективную) части.

Соответственно, в изучении психики можно обозначить три направления: психология, психотерапия и психиатрия. Клиентами таких специалистов являются нормальный человек, невротик и сумасшедший. У сумасшедшего восприятие реальности никак не совпадает с общепринятым. Невротик от нормального человека отличается тем, что хотя он согласен по поводу реальности, но никак не может быть счастливым, так как не принимает ее (свою внешность, свой характер, окружающих людей, окружающую действительность и т.д.). Он не может быть счастлив, так как реальность не соответствует его требованиям. Далее, в тексте, под невротиком я буду понимать просто несчастного человека.

Говоря о том, что психика является отражением реальности, уместно задать вопрос: а что же такое реальность «на самом деле»? Самая научно обоснованная на сегодня картина мира заключается в том, что мир — это пространство. Все состоит из одного и того же, и на самом деле твердых объектов не существует. Мы же, глядя на окружающее пространство, видим все совершенно по-другому. Как мне согласиться, что стол, на котором я сейчас пишу, — пространство?

Если уж в реальности не существует объектов, то тем более не существует и объективных проблем! Так называемые объективные проблемы заключаются лишь в нашем способе отражения реальности. Психолог в отличие от клиента может быть внутренне спокоен — на самом деле реальных проблем нет. Проблема заключается не в ситуации, а в способе ее восприятия. Психологическая проблема является следствием жестко фиксированного взгляда на жизнь. Помочь человеку изменить способ отражения реальности, посмотреть на нее под другим углом — это и есть путь решения психологической проблемы.

О сумасшедших и художниках

Чем отличается сумасшедший от нормальных людей? Одно из отличий в том, что его взгляд на мир не согласован с мнением большинства. Соответственно, психиатр является специалистом по вхождению в другую реальность. Что вы сделаете, если к вам придет приятель и будет утверждать, что по нему постоянно бегают маленькие зеленые человечки, а он пытается их сбросить? Скорее всего, вы начнете его убеждать в их отсутствии. И это будет вашей ошибкой. То, что вы их не видите, не значит, что их нет. Это только ухудшит ваше общение и создаст психологический барьер между вами. Ваш знакомый решит, что раз не видите очевидного (для него), значит, вы сами сумасшедший. Грамотный же психиатр скажет: «А что вы их на меня сбрасываете!» (ну как в известном анекдоте), чем сразу же вызовет доверие со стороны этого человека. «Вот, хоть один нормальный человек», — подумает он.

Но не спешите отделять себя от сумасшедших людей. Помимо социальной части (то есть согласованной с другими) в нашей психике есть и уникальное. Поэтому можно сказать, что каждый человек по-своему сумасшедший. Не верите? Можно провести мысленный эксперимент. Представьте, какой будет фильм, если вас снять скрытой камерой, когда вы один дома и вас никто не видит. А потом это показать психиатру. Думаю, диагноз будет суров. Наше отличие от сумасшедших лишь в том, что мы умеем в присутствии другого человека прятать эту свою уникальную часть и вести себя понятным образом. А сумасшедшие не могут различать социальное и уникальное и на этом «прокалываются». У них плохо получается быть понятными. То есть они постоянно нарушают принятые в обществе договоренности. Поэтому общество старается



изолировать таких людей. А «лечение» сводится к тому, чтобы научить их скрывать от других свой взгляд на мир. Огромное количество анекдотов этому и посвящено.

Есть некоторое сходство сумасшедших и художников. Оно заключается в том, что и те, и другие открыто проявляют остальным свой уникальный психологический мир. Но их творения имеют одну лишь разницу — произведения гения мы как-то еще можем понять (пусть не сразу), а сумасшедшего нет (хотя оно тоже имеет для автора свой глубокий смысл). Впрочем, гениальные сумасшедшие тоже, кажется, встречаются.

Однажды мой знакомый принес мне толстую тетрадь, испещренную формулами и расчетами. Он сказал, что ему удалось сделать великое открытие, которое спасет мир. Я честно пытался хотя бы прочесть его работу, без претензий на то, чтобы понять и осмыслить. У меня ничего не вышло. Через неделю моего знакомого забрали в «психушку» с диагнозом «шизофрения». Иногда я думаю, может, там действительно было открытие? Увы, то, что он сотворил, никак нельзя было расшифровать и применить на практике. Но, может быть, это моя ограниченность?

Почему мы так пугаемся сумасшедших? Потому что они затрагивают самый сильный страх человека — это страх перед непонятным. Они непонятны! Поэтому все мы так стараемся быть понятными другим людям? Чтобы не подумали про нас, что мы ... «того». Художники — это те, кто может находиться на грани двух миров (непонятного и понятного, уникального и социального) и обогащать их. Настоящий художник — это прежде всего смелый человек. Вывернуться наизнанку и выставить для других свою неповторимость и непохожесть — это очень страшно. Вдруг не поймут и решат, что я сумасшедший? Но этой безумной открытостью и отличается подлинное искусство от подделок.

Кстати, «непонятность» может явиться сильнейшим психологическим оружием. Если вы хотите, чтобы от вас «отстали» неприятные люди — сделайте что-нибудь непонятное. Можете проверить на практике. Например, идя со своим знакомым, два раза присядьте и три раза повернитесь вокруг своей оси. А затем как нив чем ни бывало продолжайте разговор. Скорее всего, у вашего знакомого будет легкий шок. Он не отстанет от вас, пока вы не объясните, зачем вы это сделали! А если вы это еще повторите, то он постарается от вас поскорей ретироваться.

Знакомый следователь мне рассказывал, как этот прием — «Сделай непонятное» — здорово помог одной девушке. Однажды она шла домой. Было темно, и, проходя через школьный стадион, она подверглась нападению мужчины. Он был гораздо сильнее, но после того, как она крикнула ему одно слово, тут же убежал. На первый взгляд, невероятная история. Какое слово могло так напугать возбужденного муж-чину? А дело было в следующем. В момент нападения девушка собралась закричать о помощи, но от сильного волнения забыла слова. И она закричала единственное слово, которое вспомнила. Это слово было:... «Ура!». Она себя повела как сумасшедшая, и это ее спасло.

Если во время консультации у вас возникает подозрение на «ненормальность» клиента, то лучше всего отправить его к знакомому психиатру. Психолог работает с людьми, у которых так называемая нормальная, то есть согласованная с другими людьми картина мира. А если человек живет в иной реальности, то ваши слова будут искажаться и результат может быть непредсказуем.

Одним из экспресс-методов для выявления «ненормальности» является «Тест пиктограмм». Надо попросить нарисовать 8-10 рисунков-символов на 4-5 конкретных и абстрактных тем. Например, конкретные: дерево, облако, дом, мост; абстрактные: дружба, борьба, смирение, любовь. При интерпретации особо обратить внимание на абстрактные темы. У «нормальных» будут использоваться общепринятые символы. Если это любовь, то соединенные руки, два человечка, сердечко со стрелой и т.д. Если человек изображает любовь в виде квадрата или нескольких треугольников, то это может быть поводом провести более углубленное тестирование по специальным методикам.

Тело психики

По аналогии с физическим телом, можно говорить о наличии у человека психического тела. Физическое и психическое тело определенным образом взаимосвязаны между собой. Если что-то случается с одним из них, это немедленно отражается на другом. Врачи и психологи представляют собой две крайности по отношению к приоритету одного над другим. Если человек болеет, то, с точки зрения медиков, лечить надо тело. Психологи склонны считать, что болезни являются следствием проблем в психике

Так или иначе любой физический симптом несет информацию о психологической проблеме. Скрытое желание человека, не найдя выхода в объективную реальность, начинает использовать его тело как часть этой реальности и проявляться в нем. С другой стороны, даже незначительная пластическая операция может вызвать серьезные изменения в психике человека. Несколько лет назад юристы в одной стране работали с необычным иском, который подала клиентка одного из центров пластической хирургии. После операции по исправлению формы носа она перестала узнавать себя в зеркале. При этом, по мнению как специалистов, так и независимых наблюдателей, операция была успешной и женщина стала физически более привлекательной. Однако в течение нескольких месяцев после операции она чувствовала себя все хуже, настроение падало, началась депрессия. Ей казалось, что с изменением внешности что-то стало неумолимо меняться в ней самой, она стала чужим человеком сама себе. Хирургов она обвиняла в том, что они «не предупредили, что она станет другим человеком».

Так же, как и у физического тела есть определенные физические потребности (в пище, в воде), существуют и психические потребности. К ним можно отнести потребность в признании, близости, любви и т.д. Психически здоровый человек — это тот, кто осознает свои потребности и реализует их. С этой точки зрения счастье как переживание возникает в момент удовлетворения потребности. Но счастье не бывает постоянным. Вслед за удовлетворенной потребностью возникает следующая и т.д. Если же человек какое-то желание игнорирует, то оно «застревает» и препятствует исполнению следующих. Чем бы человек ни занимался, неудовлетворенное желание не дает быть ему полностью счастливым.

Понятно, что когда у человека ущемляются физические желания, то он начинает страдать. Но то же самое происходит при блокировании психического желания. Только в отличие от физических потребностей эти вытесненные желания не всегда осознаются самим человеком, так как они могут противоречить существующим моральным нормам данного общества. Это все равно, что мучиться, например, жаждой, но думать, что пить неприлично. Чего только человек не ис-пробует, чтобы избавиться от этого страдания. Но, не зная причины, избавиться от него будет сложно. Человек чувствует, что он что-то хочет, но не может понять что.

Возникает ситуация, когда человек, чтобы хоть как-то успокоить себя, придумывает, что бы он мог хотеть. О настоящем желании он не догадывается, но думает, что знает. Достигает то одной, то другой цели, но чувство неудовлетворенности остается. Делает третье — опять не то. Состояние, когда старые, скрытые, но сильные желания (например, детские) мешают существующему взрослому поведению, называется невротическим. Невротик — это человек, у которого психическая потребность ущемлена, но он не знает какая. В основе невроза лежит сильное скрытое желание и более сильный внутренний запрет на его осознание. Без специальных психологических процедур и в одиночку до этих скрытых желаний добраться очень трудно.

Эта задача в разных психологических школах по-разному решается. Психоаналитический подход больше ориентирован на последовательное расширение человеком границ осознания себя через воспоминания о своей прожитой жизни. Например, любовь мужчины к матери диктует выбор партнерши по браку, похожей на мать. Фрейд считал, что человек, вспомнивший свое детство, выздоравливает. В гештальт-подходе акцент делается на выявление скрытого желания в поведении человека «в настоящем». Например, во время разговора человек машинально покачивает ногой. Психолог может обратить на это внимание и попросить усилить это движение. Человек может обнаружить, что при усилении это движение становится похожим на пинок. Таким образом, он может осознать свое скрытое агрессивное желание в адрес психолога. Поняв и проявив его, клиент освобождается от своей раздвоенности, и разговор с психологом становится более эффективным.

Почему для помощи обязательно нужен психолог? Потому что в одиночку психическое тело, так же как и физическое, невозможно увидеть целиком. Если у меня на спине что-то выросло, то я могу очень долго гадать — что же там такое? Может, оно похоже на то, на се... Часто самоанализ, на практике являющийся «само-копанием», очень похож на такое думанье. Конечно, это может занимать много времени, но скорее человек окончательно запутается, чем решит свою проблему. Чтобы увидеть себя со спины — нужно зеркало. Глядя в отражение, я уже точно буду знать, что у меня там появилось. Чтобы увидеть психическое тело — нужно психическое «зеркало». И этим зеркалом может быть только другой человек. Профессию, в которую входит специальное для этой роли обучение, называют «психолог». Именно он дает возможность человеку увидеть себя «со спины».

Поэтому задача психолога при консультации не в том, чтобы понять проблему или узнать нечто о клиенте и потом ему эту новость сообщить. Психолог не телепат и не ясновидящий, и уж тем более не следователь. Роль психолога — это «говорящее зеркало» («Свет мой, зеркальце, скажи»).

#### Психическая инфекция

Если использовать метафору о психическом теле, то можно предположить наличие и «психической инфекции». Вот один из примеров. Как то раз на мое занятие пришел мужчина и сказал, что хочет научиться брать энергию из космоса. Когда я его спросил, а откуда он сейчас ее берет, он сказал: «От матери, но я этого не хочу». На вопрос: «А как вы об этом узнали?» — он ответил: «Мне жена сказала!». То есть, приняв сообщение жены и не защитившись от него, он «заразился» идеей энергетического «вампиризма». Теперь он становится очень уязвим. В любой момент жена может сделать ему замечание: «Опять энергию от матери качаешь», и он совершенно беззащитен перед ней.

В виду полной безграмотности и запущенности в нашей стране (в психологическом смысле), человека сегодня может «заразить» любая идея типа порчи и сглаза, нашествия инопланетян, зомбирования людей и т.п. В отношении ухода за своим психическим телом современный человек больше похож на бомжа со свалки, чем на интеллигента. Многие даже не знают, как о нем можно было бы позаботиться. Огромное количество психологических проблем, осложняющих жизнь, возникает вследствие незнания элементарных правил психогигиены. Тратить деньги на психологическую помощь — все равно, что бомжу тратиться на мыло и предметы обихода: «Обойдемся как-нибудь». Психика чем-то похожа на микробов — ее тоже не видно.

Как же можно повысить свой иммунитет перед «вредоносными мыслями»? Основная причина возникновения психических инфекций заключается в принятии человеком информации без соответствующих ей ощущений, т.е. только на рациональном, умственном уровне. Если вам говорят, что вы берете энергию, а вы этого не ощущаете, не торопитесь верить. Принятие информации только после ощущений, подтверждающих ее, может значительно повысить ваш иммунитет.

Что касается психологического консультирования, то здесь риск заражения огромен. Все, что ни скажет психолог о клиенте, последний стремится принять на веру. Например, психолог говорит, что у человека проблема заключается в подавленной ненависти к матери. Клиент может не ощущать эту эмоцию, но, «заразившись» идеей психолога, скоро на самом деле возненавидит свою мать. Любая необоснованная или раньше времени данная психологическая интерпретация — это всегда инфекция, которая не облегчит, а только усложнит жизнь клиента.

Отягощенный личными проблемами психолог также может быть разносчиком инфекций. В этом случае он не может отражать, как чистое зеркало, и его психическое тело смешивается с телом клиента. Вместо обнаружения себя человек видит теперь искаженный образ, такой гибриды из двух тел. Придя с одной проблемой, клиент в таком случае может получить еще и дополнительные проблемы, привнесенные извне от психолога.

К сожалению, иногда сами психологи, помимо личных проблем, инфицированы и заражают других еще и так называемыми «психологическими знаниями». Когда знания не являются

умениями, то есть не прожиты и не пережиты человеком, эти знания — всего лишь инфекция. Навешивая на клиента психологические ярлыки типа экстраверта, доминантности, фрустрации и т.п., можно еще больше запутать его.

Структура психики (почти по Фрейд)

Вначале я сразу хочу открыть «страшную тайну»: как на самом деле устроена психика, не знает никто! Психика — это нечто невидимое, что нельзя ни потрогать, ни понюхать, ни увидеть. Может быть, со временем будет изобретен специальный аппарат типа рентгеновской установки, через который можно увидеть устройство психики. На сегодня речь может идти лишь о разнообразных моделях психики, созданных разными психологами: «Предположим, что психика устроена следующим образом...». Основное требование к модели не в том, чтобы она была истинной, а чтобы она в качестве инструмента помогала в работе. Если мы будем действовать, как будто она действительно реальна, то убедимся, что она работает. Кстати, вы тоже можете изобрести свою модель психики. Но смотря для чего!

Модели, которые использует академическая психология, называются научными теориями. Для их развития (или опровержения) проводятся специальные исследования. Нередко научные теории не всегда применимы при решении конкретных психологических проблем. Поэтому практические психологи вынуждены создавать для этого свои модели психики. В нашей мастерской в качестве основной будет приниматься так называемая психоаналитическая модель психики.

Согласно этой модели, можно выделить три уровня психики: сознание, бессознательное и цензура как часть бессознательного. В сознании находится то, о чем человек может помыслить и сказать, бессознательное — та часть психики, которую человек не осознает, цензура — часть, фильтрующая бессознательное от сознательного. Соответственно желания человека могут быть сознательными и бессознательными.

Назначение цензуры в том, чтобы «не пускать» в сознание желания, несовместимые с моральными требованиями общества. Если же что-то «просачивается» в сознание, то у человека возникают чувства вины, страха или стыда. Это связано с тем, каким образом у человека формируется цензура.

В самом раннем периоде психику ребенка можно рассматривать как сплошное бессознательное. У маленького ребенка нет никаких ограничений, он ведет себя как первобытный человек. Чтобы он смог выжить в человеческой культуре, родители начинают «отфильтровывать» его желания: «Нельзя ходить голеньким», «Кушать надо ложкой, а не руками», «Мой руки перед едой» и т.д. Это и есть воспитание — адаптация малыша к тем законам, которые приняты в обществе, так называемая социализация. Чем старше дитя, тем более сложным социальным правилам должны обучить его родители.

Чаще всего обучение идет через «нельзя». Нельзя перебивать старших, топтать ногами по ночам, нельзя подходить к чужим мужчинам, брать подарки от незнакомых людей. Больше всего запретов лежит в области взаимоотношения полов и полоролевом поведении. Если ребенок пытается нарушить требования, то родители наказывают, кричат, стыдят, пугают или даже бьют его. Таким образом, желания начинают подразделяться на нормальные и запрещенные. Эти «неприличные» желания постепенно подавляются и уходят в бессознательное.

Когда человек вырастает, внешние родители (учителя, старшие товарищи, соседи и т.п.) интериоризируются (то есть, как бы входят в пространство его психики) и становятся его внутренними цензорами. При возникновении бессознательное желание, прежде чем выйти в сознание, сталкивается с этой цензурой. Если это «плохое» желание (с точки зрения внутренних родителей), то оно грозит самонаказанием и понижением самооужения. Чтобы человек избежал страха боли и стыда, цензура как защитный механизм от этих эмоций подавляет эти «неприличные» желания. Так возникает психологическая проблема: человек чувствует, что его что-то не устраивает, а осознать это не может. Поэтому он начинает искать причину вовне, в так называемых «объективных обстоятельствах»: «Мне плохо, так как родители меня ругают», «Я несчастен, так как у меня мало денег», «У нас с женой ссоры, как ее изменить?»

Чаще всего запрос на психологическую помощь начинается с обвинения в адрес какого-либо внешнего фактора. Но при таком подходе проблема выглядит абсолютно нерешаемой. Внешний мир не изменить, человеку остается лишь роль жертвы. А чем жертве помочь? Можно лишь посочувствовать и дать совет. Именно так, кстати, обычно и представляется большинству людей роль психолога. На самом деле профессиональный психолог не сочувствует и никогда не дает советов. Сочувствие скрывает в себе высокомерие, а советы освобождают от ответственности за поступки. Какая уж тут поддержка?

«Помочь увидеть причины в себе» — вот основное направление психологической помощи. В таком случае человек из жертвы превращается в деятеля. Взяв ответственность на себя, я могу уже что-то изменить в своей жизни. Психолог, ослабляя действие цензуры, дает возможность человеку осознать и принять скрытое от самого себя желание.

Сознание и бессознательное. В чем разница?

В предлагаемой модели психики мы выделяем в качестве основных два уровня — сознательное и бессознательное. На каждом уровне психические процессы протекают совершенно различно. Рассмотрим более подробно, в чем их разница.

1) Основная и единственная задача сознания — это обслуживание потребностей человека. Отсюда сознание всегда структурирует восприятие реальности на главное и второстепенное («фигура и фон») с точки зрения актуальной потребности. Если я голоден, то мне будут просто «бросаться в глаза» вывески кафе и столовых, а из запахов нос будет чувствовать преимущественно те, что идут из харчевен. Верно и наоборот, что мне «бросается в глаза», то намекает на мою актуальную потребность. (В последнее время чуть не в каждой газете я натываюсь на описания драк, аварий и катастроф. Может, у меня скопился запас скрытой агрессии?). В бессознательном «главное», как таковое, отсутствует. Там нет иерархии в восприятии, нет ничего второстепенного, нет мелочей. Бессознательное отражает мир объемно, и для него все одинаково важ-но. Например, во время этой беседы на ваше сознание влияет текст, а все остальное неважно. На бессознательное же влияет моя одежда, время года, рисунок занавесок на окнах, окраска пола, количество людей в нашей комнате и так далее

2) Осознать что-то — значит, выразить это в словах. Бессозна-тельное говорит «образами». Сознание может воспринимать только то, чему у нас есть название. В сознании помимо слов присутствуют схемы, цифры, концепции, модели. Бессознательное же не рассказывает о чем-либо, а демонстрирует это. Например, во время разговора человек часто бессознательно двигает руками. Это параллельно с сознательной частью с нами общается и бессознательная часть психики этого человека. Сознание оценивает вещи, сравнивает, взвешивает, устанавливает приоритеты. Бессознательное оценивает вещи буквально. Если сказать человеку, что здесь в комнате есть многоцветный воздушный шар, на котором можно полетать, то сознание скажет: «Здесь нет никакого шара». А бессознательное уже открыло окно и собирается отправиться в путешествие.

Сновидения являются прекрасной иллюстрацией способа сообщения бессознательного. Во сне события нам кажутся связанными в определенную логику. Но когда человек пытается рассказать свой сон, то получается просто набор картинок, в котором нет никакой закономерности. «Я стою на горе, вдруг я уже еду на лыжах, кругом стоят мои друзья, почему-то деревня вокруг, и так далее». Для расшифровки этого сообщения его надо рассматривать как ребус или письмо с иерог-лифами. Лишь разгадав смысл каждого образа (то есть переведя его в слова) можно прояснить содержание сна. В этом смысле детские травмы (от рождения до двух-трех лет) сложны для осознания, так как в это время у человека не было слов. Человек бессознательно помнит этот период, но сказать о нем ничего не может.

3) Сознание по отношению ко времени делится на настоящее, прошлое и будущее, в бессознательном психические процессы безвременны. Все, что когда-то переживалось или виделось человеком, присутствует в нем с той же силой и яркостью. И по-прежнему влияет на его поведение. Детские желания забываются, но бессознательное все помнит. Комфорт внутриутробного состояния, ужас прохождения по родовым путям, травма рождения, первое

общение с матерью, детский нарциссизм, эгоцентризм, контакт с великанами — родителями, сложности приобщения к человеческой культуре и тому подобное — все это так же живо и реально до мелочей, как, например, то, что мы осознаем в данный момент. С точки зрения психоанализа, выздороветь от невроза можно путем осознания несбыточности своих детских инфантильных желаний и освободиться от их влияния во взрослой жизни. 4) Если сознание у человека может «отключаться» (сон, алкоголь, травма, наркоз), то бессознательное всегда бодрствует. Поэтому желательно при отключении сознания у человека, не говорить негативных вещей о нем, так как это будет прямым внушением. Например, описан случай, когда после успешной хирургической операции пациент долго не выздоравливал. Для выяснения причин его загипнотизировали. Выяснилось, что, когда он был в наркотическом сне, один из хирургов назвал его положение безнадежным. И хотя человек находился в состоянии амнезии и его сознание полностью отсутствовало, подсознание это запомнило.

Как это ни покажется странным, но про бессознательное можно говорить достаточно много, в отличие от сознания. Что такое сознание? На сегодня это является одной из сложнейших вопросов не только психологии, но всех других наук о человеке. И исчерпывающего ответа на него пока нет.

Вот одно упражнение, наглядно показывающее, что бессознательное шире, чем сознание. Суть его в следующем. В группе один человек выходит за дверь, а остальные рассаживаются на две подгруппы по какому-либо видимому признаку. Например, у одних есть в одежде белый цвет, а у других — нет. Тому, кто выходил, надо по возвращению угадать признак, задуманный участниками группы.

Бывают случаи, когда человек долго не может определить, что является основанием для разделения группы. Это очень поразительная ситуация — человек видит этот признак, но одновременно не видит его! Если ему назвать этот признак, то он не то что увидит его, а произойдет осознание того, что он видел неосознанно. То есть бессознательно мы видим, слышим, чувствуем гораздо больше, чем нам кажется. У нас «под самым носом» будет лежать то, что нам необходимо для решения проблем, но мы это можем упорно игнорировать. Поэтому психолог не сообщает что-то неизвестное клиенту по поводу его ситуации, а просто помогает увидеть то, что человек видит сам, но неосознанно.

Два уровня общения

Любое общение всегда происходит одновременно на двух уровнях — на сознательном и на бессознательном. Есть даже такие данные, что при встрече с незнакомым человеком мы через первые 20-30 минут уже полностью узнаем всю информацию друг о друге. То есть бессознательно в первые полчаса нашей встречи мы уже знаем, как будут развиваться наши отношения, какие у нас будут проблемы и чем все это кончится. Поэтому идея о том, что человека можно обхитрить или предать глубоко ложная. Человека нельзя обмануть, бессознательно он все знает. Он может только захотеть обмануться или быть преданным.

Сознательная часть выражает себя словами, бессознательное немое. Отсутствие слов бессознательное заменяет, например, жестами: оно не рассказывает, оно всегда показывает. Чем больше неосознанных движений делает человек во время речи, тем сильнее его внутренний конфликт. Но бессознательное сообщает о себе не только жестами. Для того чтобы проявиться в общении, бессознательная часть параллельно с сознательной особым образом сопровождает текст слов, вплетаясь в него и создавая свой орнамент-подтекст. Выбирая определенные слова и делая их «ключевыми», бессознательное через них сообщает совсем другой, иногда скрытый от самого говорящего текст. Этот принцип двойного текста активно используется в рекламе. В ней ключевые слова выделяются либо цветом, либо размером. Например: «Спеши КУПИТЬ то, что тебе НЕОБХОДИМО». На сознательном уровне это предложение воспринимается как совет, на бессознательном - как приказ: «КУПИТЬ НЕОБХОДИМО».

Таким образом, бессознательное общается под видом сознательной части. Используя слова как материал, бессознательное шьет из него свой костюм. Меняя только интонацию, можно одним и тем же текстом: «Ты сегодня красивый» выразить целую гамму отношений, от восхищения до

пренебрежения. В основе психологической манипуляции, то есть скрытого «укола» лежит невинный текст в сочетании с определенным подтекстом. Кстати, один из признаков невроза заключается в том, что человек в общении больше значения придает подтексту, а не тексту, то есть больше настроен на манипулятивный уровень общения. Зрелый человек будет больше придерживаться текста общения, демонстрируя устойчивость к скрытым «уколам».

Таким образом, при слушании клиента следует помнить, что его сообщение по меньшей мере двухслойное. Воспринять эту полифонию может лишь с помощью расширенного, расфокусированного внимания. Тогда только успевай отмечать дополнительные к тексту несловесные сообщения! Поэтому основная задача психолога заключается в развитии его способности читать бессознательные сообщения клиента. Психолог должен видеть эти два уровня общения, их разные способы передачи информации. За внешним антуражем слов и действий клиента различать, что он говорит и что на самом деле сейчас делает.

У бессознательного есть своя удивительная и оригинальная логика, которую можно уловить. Тогда под видом общения с сознательной частью другого человека можно войти в сокровенный контакт с его бессознательным. При этом можно осуществлять непосредственные изменения на глубинном уровне, хотя на уровне сознания человек будет занят совсем другим. В какой-то степени искусство уже давно осуществляет эту работу. В отличие от науки воздействие музыки и живописи, литературы и театра осуществляется в основном на бессознательном уровне. В этом одно из отличий консультирования и обычной беседы — общение во многом происходит на символическом уровне.

Что делать со страхами?

К страхам нельзя подходить как к чему-то случайному. У каждого человека имеются свои конкретные, присущие только ему страхи. То есть страхи имеют какое-то отношение не только к внешней реальности, но и к самому человеку. Что же о человеке могут рассказать его страхи?

Страх можно рассматривать как проявление скрытого желания. «Страх соотносится с желанием как негатив с позитивом» (З. Фрейд). В выбранной нами модели психика была разделена на три уровня — сознательная и бессознательная часть, а также цензура. Те желания, которые не противоречат цензуре, человек может осознавать как свои собственные. Желания, которые цензура не пропускает в сознание, вынуждены видоизмениться. В результате этой трансформации через цензуру в сознание «запрещенное» желание попадает в виде страха.

Страх — это своего рода компромисс, при котором человек получает информацию о желании, но не признает своего авторства, а приписывает его другим. Например, старой деве, т.е. женщине с подавленными сексуальными импульсами, страшно гулять по темным улицам. Она боится нападения со стороны мужчин. То есть свое «неприличное» желание она приписывает другим и начинает их бояться.

Или, например, в троллейбус входит человек с хулиганским видом. У меня может возникнуть страх, что он меня побьет. Но на самом деле в глубине души внешность данного субъекта мне не нравится, и я бы с удовольствием выгнал его из троллейбуса. Это желание не согласуется с моим представлением о себе, как о воспитанном человеке, и подавляется мною. В результате свое агрессивное желание я приписываю вошедшему и начинаю от него защищаться. Мое поведение как жертвы в свою очередь может действительно спровоцировать конфликт и драку. В результате я получил то, что хотел, то есть драку. Правда, не я его побил, а он меня.

Вы видите человека, переходящего по бревну на высоте пять метров. Если вы боитесь за него и крикните: «Не падай!», то, скорее всего, эта мысль заставит его потерять равновесие. Значит, под видом заботы о нем у нас могло быть совсем другое желание. Запугивание является скрытым программированием. Скорее всего, это является результатом все того же образного мышления. Мы думаем, представляя не слова, а картины, описываемые этими словами. Слыша пожелание «не болей», сознание вынуждено сначала нарисовать картину болезни, а затем неудобно переделать ее под «не «болезнь». Первая реакция идет на первую же картину, которая всегда получается ярче, чем ее отрицание. Пожелание «будь здоров» в данном случае более грамотно.

Осознать страх и принять его как собственное желание является одним из способов избавления от страха. Например, будущая певица боялась выступать со сцены. Прежде всего ее пугали зрители, их возможная критика и неодобрение. На консультации удалось выяснить, что ей самой трудно проявлять агрессию. Перенеся свою скрытую агрессивность на публику, она теперь сама стала ее бояться. Чтобы избавиться от этого страха, ей надо было, во-первых, осознать, что у нее есть злость на зрителей, а во-вторых, открыто выразить ее (конечно, не на реальную публику, а в кабинете психолога на воображаемых зрителей).

Откуда берутся психологические проблемы?

Что такое невротизация, или Почему внешне успешный человек чувствует себя несчастным

Бывают ситуации, в которых человек испытывает тревогу и беспокойство, например экзамен. После его сдачи душевное состояние выравнивается и человек снова чувствует себя нормально. Но если тревожная ситуация давно изменилась, а человек все так же чувствует себя плохо, то речь уже о невротическом состоянии. На этом фоне могут возникнуть так называемые невротические симптомы — головные и сердечные боли, тики, головокружения, сердцебиения, паралич. Они называются невротическими, так как врач никакой физиологической причины не находит. С физической точки зрения человек здоров. Раньше, в старину, таких больных вообще считали просто симулянтами. Но при неврозе человек действительно испытывает боль и страдания. Он нуждается в помощи, только лечить его надо не лекарствами, а словами.

В чем же причина невроза? Она заключается в сочетании сильного желания и сильного запрета не только на его исполнения, но и на его осознание. Возникнув первоначально в сознании, это желание вступило в противоречие с цензурой и было изгнано в бессознательную сферу. Но это не значит, что оно исчезло. При этом проблема лишь усугубляется. Вытесненное желание не исчезает, а еще больше начинает усиливаться (соответственно, если желание проявлено, то оно ослабевает).

Невротическая ситуация — это когда человек чувствует, что его что-то не устраивает (из бессознательного идут сообщения о неблагополучии), но никак не может понять, что именно ему надо. Как если бы человек хотел кушать, но не осознавал этого. Понятно, что, не осознавая подлинную причину своего состояния, чтобы человек ни предпринимал, он все равно останется неудовлетворенным. «Может, я хочу спать? А может, книгу почитать или погулять?» — будет он искать способы выхода из этого дискомфорта. Может, даже он стал бы работать поваром и готовил бы еду для других. Но по-прежнему оставался бы голодным! При этом после приготовления и отправки очередного блюда у него наблюдался бы очередной невротический приступ, например спазмы в животе. Если человек не кормит свое желание, то иногда желание начинает кормиться человеком.

К счастью, на поедание пищи запретов нет. Но есть другие запреты, например, на агрессивные и сексуальные желания. Кроме этого есть явно несбыточные, фантастические желания, такие как потребность во всеобщей любви, всемирной славе, идеальной внешности, одобрении авторитетов и так далее!

В чем разница здорового человека и невротика? Здоровый человек знает, что он хочет, и добивается этого. Невротик думает, что знает, добивается этого и остается неудовлетворенным. Чтобы он ни делал, все это будут способы временного снятия дискомфорта, так как реальное желание он от себя надежно замаскировал.

Могу привести пример из своей жизни. Помимо консультаций я провожу психологические тренинги. Для меня раньше было загадкой, почему в последний день тренинга у меня возникала злость на участников. Никаких рациональных причин я не мог найти, реакция была чисто невротической. А причина была в неудовлетворенной жажде признания. Я успешно начинал и вел тренинг, все были довольны, по окончании по группам и по парам расходились домой. «А где аплодис-менты? Где восторги моему таланту?» — так спрашивало меня скрытое желание. Оно столько предыдущих занятий честно терпело и предвкушало признания, а в итоге оставалось



голодным и злым. Но, может быть, в следующем тренинге это будет? И я начинал новый тренинг, и все повторялось.

Как вырастить невротика? Очень просто. Нужно «запрещенные» в нашей культуре желания усиливать у ребенка как можно больше и как можно дольше. Например, ребенок любит бегать голеньким. Хорошо, пусть бегает до 6—7 лет, пока в школу не пойдет. В лучшем случае из него вырастет артист, в среднем — сверхскромный и застенчивый человек, в худшем — эксгибиционист. Еще пример, уже реальный. Женщина кормила ребенка грудью до 6 лет. Девочка выросла с сильнейшей негативной реакцией на пищу, напоминающую кожу (куриную кожицу, молочные пенки), то есть символически похожую на материнский сосок.

В чем опасность развращения детей? Пока ребенок не понимает, что такое «хорошо» и «плохо», он может двигаться в любом направлении. Столкнувшись с сильным запретом, он будет вынужден его подавлять. В итоге останется сильнейшая неудовлетворенность, да к тому же неосознанная.

Если я неосознанно выбираю жену по образу матери, то уже закладываю невротизацию в наши отношения. Мои скрытые ожидания на ее материнское поведение не будут оправдываться. В итоге я буду испытывать к ней негативные чувства. Но при этом она не знает, что я от нее хочу, и сама я тоже не осознаю своих желаний относительно. «Честный» вариант такой мог быть, как в мультфильме про Карлсона: «Ты должен стать мне родной матерью». То есть заранее договариваться, что она мне нужна как замена матери. При этом я ей расскажу, как и что ей надо делать, чтобы быть на нее похожей. А если она хочет видеть во мне отца? А какой секс может быть с матерью?

На фоне постоянной неудовлетворенности, если человек продолжает игнорировать свое желание, возникает физический симптом, болезненный или мешающий. Логика скрытого желания такова: если цензура не дает реализоваться в реальности, то можно использовать для этого ближайшую реальность — самого человека. Так тело становится частью реальности, где разыгрывается невротический конфликт. Таким образом, симптом служит символическим исполнением желания. Образуется замкнутый невротический круг: возникает желание, через симптом оно разряжается. С точки зрения внутренней цензуры все в порядке, окружающим не в чем упрекнуть. Правда, человек при этом страдает.

Однажды я услышал притчу, которая меня очень озадачила. В ней говорилось, что в аду на самом страшном огне будут гореть... врачи. Чем же они провинились? Я стал разбираться в этом вопросе, и выяснилась следующая картина. Болезнь можно рассматривать как результат несоответствия человека и среды, как сигнал на отклонение человека от своего нормального развития. Чем больше отклонение, тем сильнее болезнь. «Угол падения равен углу отражения». Чтобы избежать болезни, человек вынужден изменить траекторию своей жизни. Вынужден был бы... Но здесь появляются врачи, которые снимают симптом. В итоге человек продолжает двигаться в неверном направлении и сталкиваться с еще более страшными болезнями.

Когда человек обращается к психологу, то чаще всего он говорит о симптомах, а не о самой проблеме, порождающей их: «Ребенок меня не слушает, с женой постоянные конфликты, не могу общаться с людьми, не в состоянии заработать денег и т. д.». Это похоже на визит к врачу, где в качестве таблетки клиент ожидает совета. Ему проще говорить о симптоме, чем о своих скрытых «неприличных» желаниях.

В этом смысле практическую психологию можно разделить на два вида — снимающую симптом и снимающую проблему. Суть первой заключается в обучении человека манипулировать окружением — заставить сына слушаться, улаживать конфликты, научить коммуникативным навыкам. В данных ситуациях проблема перестает проявляться. В основе второй — помочь человеку выяснить причину, почему ему надо, чтобы сын его не слушался, и так далее. Потому что проблема заключается не в окружающих, и не их надо исправлять. Неблагополучие с ними сигнализирует, что у самого человека что-то не в порядке, и необходимо измениться ему. В первой стратегии идет работа по исправлению последствий, во второй — «из мира следствий в мир причин». Когда причина устранена, следствия сами отпадут.

Был случай, когда мама привела дочку к психологу, чтобы тот отучил ее грызть ногти на руках. Психолог «помог», она перестала их грызть. Мама успокоилась и перестала водить ребенка на консультации. Но вместо этого девочка стала грызть... на ногах! И не только ногти, но и кожу! В этом случае психолог просто снял симптом и не успел отработать проблему. Другой случай. Пьющий человек «закодировался» и бросил пить. В итоге у него возникла сильнейшая депрессия. Кончилось тем, что он опять запил. Простое снятие симптома без глубинной проработки причины лишь усиливает напряжение и приводит к еще более уродливому симптому. Очень часто наблюдается картина, когда после терапевтического лечения какого-то больного органа внезапно начинает болеть что-то другое. При этом мы говорим, кивая на лекарства: одно лечим, а другое калечим. Предполагается, что это фармакологический препарат оказал какое-то побочное действие. Возможно. Однако можно предположить и то, что произошла миграция симптома.

Симптом является лишь ориентиром для поиска глубинной причины. К симптому надо подходить с точки зрения символического исполнения желания. Это и создает проблему при консультировании. Человек искренне (сознательно) хочет избавиться от симптома, и так же искренне (но бессознательно) заинтересован в его сохранении. Почему я все время опаздываю?

На вопрос клиента о причинах своего постоянного опаздывания мы можем дать два варианта ответа — искать их во внешнем мире или искать в себе. Чаще всего, если человек опаздывает, он объясняет это внешними причинами. Они важно называются «объективными обстоятельствами», например, будильник сломался, троллейбуса долго не было, лифт застрял и т.п. То есть человек является жертвой будильников и троллейбусов. В таком случае нам надо искать причины поведения человека в изучении устройства часов или расписании транспорта. А при чем же здесь сам человек, который опаздывает? В принципе, такой подход отрицает наличие психики. Его можно назвать «реактивным», т.к. человек при этом рассматривается как реагирующий на внешние воздействия.

Может, обратиться в поиске причин к психике человека? Общеизвестно, что одни и те же обстоятельства на разных людей действуют по-разному. То есть причины поведения человека можно обнаружить в нем самом. Если мы будем придерживаться этого подхода, то из позиции пассивной жертвы человек переходит в активную позицию. Если причина во мне, то я могу ее устранить. Только при активном подходе появляется смысл в изучении психологии.

Для решения проблемы психологическими средствами прежде всего следует ее переформулировать: поменять причину и следствие местами. Получится, что причины неурядиц в жизни клиента обусловлены прежде всего его психическим складом. Как говорили древние:

«Какой человек, такие ситуации на него и идут». Правильная постановка проблемы будет звучать для клиента теперь так: «Как я должен измениться, чтобы у меня были деньги, жена, работа и так далее».

Если мы согласимся с человеком, что его проблемы лежат в объективной реальности, то мы лишь укрепим его в позиции жертвы этого «плохого» объективного мира. Если же человек встанет в позицию причины, тогда появляется шанс на изменение им самим своей жизни. И вместо того чтобы сетовать, какая у него ужасная жизнь, человек может осознать, что он сам к своей жизни все-таки какое-то отношение имеет. На начальном этапе задача психолога заключается в том, чтобы помочь человеку увидеть, осознать и по возможности расширить этот объем личной ответственности за успешность своего проживания. Изменение во внешнем мире начинается с изменений в себе. Если я меняюсь, то и мир начинает поворачиваться ко мне другими гранями.

В нашей работе мы будем опираться на психоаналитический принцип. Он гласит, что в поведении человека нет ничего случайного, на все есть причины, и лежат они в желаниях человека. Внешние обстоятельства — следствие реализации его желаний. Отсюда можно сделать два вывода:

1) «Если я чего-то хочу, то я это делаю». Если я хочу есть, то я кушаю, спать — ложусь в кровать.

2) «Если я что-то сделал, значит, я этого хотел». В таком случае отправной точкой поиска причин является не то, что человек думает о своих желаниях, а то, что он сделал. Отсюда базовый подход, при котором можно понимать человека и помогать ему: каждый человек делает только то, что хочет.

Следствием этого является, что

- в поведении человека нет случайного;
- если вы что-то сделали, значит, вы этого хотели;
- если вы сделали то, что не хотели, значит, проявилось неосознанное (скрытое от вас) желание;
- каждый человек свободен, но не каждый хочет себе в этом признаться;
- не объясняйте свои действия действиями других людей или обстоятельств;
- человека нельзя обмануть, унижить или оскорбить. Он сам обманывается, унижается и оскорбляется. Если есть такие желания, повод найдется. Слова типа «надо», «должен», «боюсь», «необходимо» — тонкие способы снятия с себя ответственности за исполнение своих желаний.

Психологическая проблема возникает тогда, когда человек что-то делает, но не хочет признать в этом исполнение своего желания: «Я не хотел, но опоздал», «Я не хотел, но простудился», «Я не хотел, но мы расстались» и т.п. Решением психологической проблемы будет не объяснение этого события внешними причинами (при этом еще больше усиливается роль жертвы и внутренний конфликт между действием и осознанием ответственности за него), а осознание своего действия как своего действия (в таком случае человек обретает внутренний мир и гармонию). Более точно — видеть в «невольных» «ошибочных действиях человека отражение конфликта его внутренних желаний: «Я хотел прийти вовремя и не хотел приходить», «Я хотел быть здоровым и хотел отлежаться», «Я хотел с ним дружить и хотел жить один».

Когда человек приходит на консультацию, то чаще всего его занимает вопрос: «Как мне справиться с миром (сыном, мужем, начальником)?». С житейской точки зрения помощь в трудной ситуации рассматривается через утешение («Не расстраивайся, все будет хорошо»), либо как попытка сделать что-то за другого (дать денег, помирить с женой, устроить на работу). Психологическая помощь исключает и то, и другое. Говоря человеку: «Не страдай!», мы попросту отворачиваемся от его состояния, утверждая: «Не чувствуй того, что сейчас чувствуешь». Встав же в позицию благодетеля, мы ослабляем человека и делаем его зависимым от нас. Если он снова поругается с женой, то опять придет к нам за «помощью».

Реальная помощь заключается в том, чтобы человек смог жить с этим (а не переделанным) сыном, мужем или начальником. Это невозможно представить, но более психологически грамотно было, если бы клиент говорил: «У меня проблема с женой. Сделайте что-нибудь со мной, чтобы я мог с ней нормально общаться». 99% людей по-прежнему пытаются решать свои проблемы за счет переделки ближнего.

Если человек будет игнорировать свои желания, то его внутренний конфликт будет усиливаться. Как следствие, будут усиливаться «невольные» действия и поступки, которые человек будет отеснять через «надо» и «должен». Все скрытые желания будут «отторгаться» и возвращаться к нему как желания чужих людей, направленные на него. Анализ своих поступков превратился в поиск виноватых, и в итоге будет виноват весь мир. Психолог может помочь остановить этот сужающийся замкнутый круг и запустить его в обратную сторону, в сторону соединения с миром, через соединение с собой как частью мира.

Двуслойность проблемы

Обычно проблема клиентом формулируется как «Хочу, но не могу». То есть в проблеме можно выделить как минимум два желания. Первое желание — «хочу» — осознается человеком. Но раз человек не может его осуществить, значит, есть другое желание — «Чтобы ничего не менялось». То есть в работе над проблемой клиента психологу придется столкнуться со сплавом нескольких желаний, «конструктивной» части (той, которая привела клиента к психологу, которая страдает и хочет перемен) и «деструктивной» части (той, которую устраивает существующее положение вещей). Результирующая этих сил показывает, что пока побеждает деструктивная часть.

Психологическая помощь в данном случае заключается в том, чтобы помочь «проигрывающей» рациональной части справиться с деструктивной. Образно говоря, клиент приходит к психологу в футболке, на лицевой части которой написано «Я хочу решить проблему», а на спине — «Я не хочу решать проблему». Поэтому человек сам себя целиком увидеть не может. Он видит лишь «переднюю половину» своего психического тела, а проблема — «на спине». Человек может (в форме самокопания, фантазирования и предположения) думать о своей проблеме все что угодно, но так и не видеть ее. Чтобы увидеть себя со спины, нужно зеркало, которым может быть другой человек. Рабочие отношения — это отношения чистого зеркала. «Человеческие» отношения искривляют восприятие. Например, влюбленность как зеркало идеализации, дружба — зеркало взаимозависимости, приятельские отношения — зеркало тактичности.

При психологической работе усиливается конфликт между конструктивными и деструктивными желаниями, человек начинает «вертеться». Все, что мешает конструктивной работе, обозначается термином «сопротивление». Усиление сопротивления говорит о том, что психолог движется в правильном направлении. Сопротивление может выражаться через опаздывание, долгое молчание, разговор на посторонние темы, забывчивость, сонливость во время консультации и т.п.

Сопротивление возникает всякий раз, когда клиент не чувствует себя в безопасности. При наличии сопротивления конструктивная работа малоэффективна. Правильная тактика для снятия сопротивления заключается не в борьбе с ним, а в изучении его. Например, клиент молчит, т.е. идет сопротивление. Если ждать или уговаривать, чтобы он начал говорить, то это приведет лишь к усилению сопротивления. Более разумно выяснить, что мешает клиенту говорить и почему.

Таким образом, решение проблемы заключается не в избавлении человека от чего-либо. Проблема возникает в результате смешения нескольких различных желаний. Для ее разрешения необходимо эти желания разъединить, выяснить суть каждого из желаний, явные и сокрытые выигрыши и перестроить взаимосвязь этих желаний из конкурирующих (и обедняющих человека) в сотрудничающие (обогащающие). Психолог не вылечивает от чего-либо, а помогает человеку научиться жить с этим, примирить его фантазии с реальностью.

Проблема как «слепое пятно»

Если в человеке есть место, на которое он не хочет смотреть, у него возникают проблемы. Чтобы их постоянно обходить, начинает тратиться излишняя энергия. Из-за страха, что он туда взглянет (или кто-то другой этот ужас увидит), человек строит вокруг этого места защитные приспособления. Но при этом защиты начинают закрепощать его движения. По мере жизни объем защитных приспособлений увеличивается: сначала человек закрывает ими неприятное место, потом закрывает защиты, чтобы они не напоминали про это место, затем защиты защит и так далее. Все меньше и меньше остается свободного пространства в психике, легкости, спонтанности, живости в поведении. Остается только, как на поле боя, жесткая извилистая траектория окопных сооружений, по которым можно безопасно двигаться.

Если психолог прямо укажет клиенту на место, которое тот избегает замечать, то случится ситуация, аналогичная встрече с медузой Горгоной: шок и боль. Это приведет к большой психотравме и реакции избегания психолога. Фрейд такой подход назвал «дикий психоанализ». Моя задача как психолога совсем не в том, чтобы понять, в чем проблема человека, а помочь увидеть ее самому. Поэтому более правильным будет постепенно подводить его к этой запретной зоне. Естественно, чем ближе, тем сильнее человек начинает сопротивляться. Бессознательно он знает, «чем дело пахнет». То есть, если сопротивление усиливается, значит, вы идете в верном направлении. При этом, чем сильнее невроз, тем больше защит, и, как следствие, ниже

чувствительность. Тем легче человека можно привести в непосредственную близость к неприятному месту.

Можно ли из двух зол выбрать что-то хорошее

Ситуацию, которую человек ощущает проблемной или невротической, можно еще охарактеризовать как выбор из двух зол: «Хочу и боюсь», «Надо и не хочу», «Знаю и не могу». Но это ситуация «ложного выбора». Человек поэтому и «застревает» в ситуации, что любой из этих выборов имеет негативные последствия. Например, на консультации замужняя женщина призналась, что у нее появился любовник. Эта связь ее тяготит, но она не может бросить ни мужа, ни любовника. Мужа — потому что она принципиально против разводов, любовника — потому что с мужем давно уже нет эмоционально-близких отношений.

Ситуация еще усугубляется тем, что этот незавершенный выбор создает постоянную раздвоенность, внутреннюю борьбу и неудовлетворенность. Когда она с мужем, ей не хватает любимого, с любовником — считает, что должна быть с мужем. Чтобы прочувствовать невротическое состояние, представьте, что вам дают две команды: «Сидеть» и «Встать». Но фокус в том, что их дают одновременно. И сидеть нельзя и вставать тоже. Остается только задыхаться и мучиться. Это и есть «нормальное» невротическое состояние. Проще говоря, при неврозе человек как бы сидит на двух стульях, и оба плохие.

Психологическая помощь должна осуществляться не в том, чтобы все же подтолкнуть к осуществлению выбора. Можно ли выбрать что-то хорошее из «двух зол»? Конечно, нет. Надо помочь человеку найти третий вариант решения. Например, в вышеописанном случае этим третьим вариантом может быть перестройка отношений с любовником. В разговоре женщина подчеркивала, что ей как раз дороги эмоциональные отношения, а основной укор своей совести она получала за внебрачные сексуальные отношения. На вопрос: «А если бы вы про-должали встречаться, но без интимных отношений, то это воспринималось бы вами как отход от мужа?» — она категорически ответила отрицательно.

С точки зрения количества выборов можно даже сделать небольшую классификацию уровней психического здоровья. Отсутствие выбора — это ситуация сумасшедшего, психопата; выбор из двух вариантов — это невротизация. Только когда появляется три и более вариантов решения, можно говорить о психическом здоровье.

Когда человек недоволен собой

Нередко приходится сталкиваться с тем, что человек сам себя критикует: «Я — слабый, неумелый, мелочный, злой, глупый и т.п.» В психологии это называется занижением самооценки. Попытки посторонних помочь ему изменить свое мнение о себе, типа советов, что он на самом деле не такой, будут бесполезны. Это связано с тем, что любое самопредставление всегда окружено целым комплексом психологических защит: «Вы меня просто не знаете», «Это я сейчас такой, а вообще-то я другой», «Вы льстите», «Вы меня жалеете» и т.п. Самоописание ценно для человека, так как свое поведение мы строим на основании того, что о себе думаем, а не какие мы на самом деле. Со стороны не всегда понятно, почему человек иногда делает явно глупые поступки. Логику его действий можно увидеть через призму того, как человек себя видит изнутри.

Этот наш комплекс представлений о себе получил название «Я — концепция». Она формируется в раннем детстве следующим образом. Сначала у новорожденного нет никакого описания себя. Он лежит в кроватке, но психологически «растворен» во всем мире, ощущая себя его частью. Затем родители начинают вычленять его из мира: «Это у тебя ручки, ты — умница, из тебя вырастет красавица» и т.д. Ребенок открыт всем внушениям и принимает их безоценочно. В первый период становления разговорной речи у ребенка даже нет слова «Я». Он просто цитирует взрослых. «Вася — хороший» — говорит он о себе. Затем ребенок начинает присваивать эти цитаты и говорить как бы от себя: «Я такой и такой».

«Я-концепцию» было бы точнее называть «Ты-концепцией», так как это то, что про нас кто-то сказал, а мы в это поверили. Сами мы к ней имеем мало отношения. По нашей «Я-концепции» можно только точно сказать, как к нам кто из близких людей относился. Если мы считаем себя

глупым, значит, кто-то был невысокого мнения о наших умственных способностях или занижал их. Если мы себя часто ругаем, значит, некто нас не принимал такими, как мы есть. Если бы других людей не было, то мы вообще ничего про себя не могли бы сказать. Основной вклад в формирование самооценки, составляющей части «Я-концепции», вносят, конечно, родители. Любое мимоходом данное определение вроде: «Какая же ты копуша, вон Таня как быстро все делает, а ты возишься», а тем более повторенное многократно, может оказаться «удачно» вписанным в личную историю.

Затем их место занимают учителя начальной школы. Пример из практики школьного психолога. Ребенка на консультацию привели родители. Жалоба — медленно пишет, наверное, плохо соображает. Психолог делает первичную диагностику и выясняется, что ребенок соображает вполне хорошо, да и пишет достаточно быстро, мышцы мелкой моторики руки развиты нормально. Причем, рассказывая о себе, ребенок сам подчеркивает, что «пишется ему медленно». На удивленный вопрос психолога, откуда он взял, что пишет действительно медленно, откровенно ответил: «Елена Васильевна сказала».

Начиная с 5-6-го класса самооценка начинает формироваться со слов сверстников. Критичное замечание авторитетной подружки по поводу мифической скромности или несовременности перевесит все аргументы любящих родителей. Примерно к возрасту 15—16 лет это самопредставление в основном уже создано. Для взрослого человека добиться даже малых изменений в «Я-концепции» достаточно сложно, и это требует специальной психологической работы,

Так или иначе, сформировавшись, «Я-концепция» в дальнейшем начинает сама себя подкреплять. При этом неважно, какая концепция себя у человека. Главное, чтобы она была и была при этом неизменна. Отсюда вся работа психологических защит направлена на поддержание сложившейся «Я — концепции». В результате этого человек неосознанно выбирает те ситуации, которые будут подтверждать его «Я-концепцию», и будет избегать тех, которые могут поколебать его представление о себе. При этом субъективно у человека крепнет убеждение, что он «на самом» деле такой. Возникает замкнутый порочный круг. Например, у человека представление о себе как о неудачнике. Неосознанно периодически он будет создавать для себя неприятные случайности, которые будут приводить его к очередной неудаче. Все это будет делаться им для того, чтобы в очередной раз заявить: «Я — неудачник».

Поэтому любое психологическое воздействие всегда затрагивает «Я-концепции». Важно делать акцент в психологической работе не на самом поведении человека, а на элементе «Я-концепции», ответственном за это поведение.

Это несоответствие постоянно развивающейся внешней и внутренней реальности человека является серьезной психологической проблемой. Меняются устои в обществе, социальное положение человека, характеристики его тела, умственных способностей, эмоционально-волевой сферы, а «Я-концепция» все так же находится в неизменном состоянии. Чем сильнее несоответствие представлений человека о себе и тем, каков он в реальности, тем больше человек обречен на внутренние и, как следствие, внешние конфликты. Обида, унижение, холодность, враждебность и тому подобные неприятные эмоции возникают у нас не из-за поведения других людей. Они являются следствием несоответствия наших ожиданий (исходя из его «Я — концепции») и реакций окружающих (исходя из взгляда со стороны на этого человека). Как сказала одна девушка: «В этой группе меня не любят. Я такая добрая, а никто этого не замечает».

В практике социально-психологического тренинга существует немало упражнений, направленных на коррекцию «Я — концепции». Например, упражнение «Ассоциации». Оно выполняется в группе. Сначала выбирается тема для ассоциирования. Это может быть «Животный мир», «Явления природы», «Киногерои» и т.д. Затем все участники на одного дают свои ассоциации по выбранной теме с последующим объяснением: «Ты у меня ассоциируешься с кенгуром, потому что...». В заключение участник, на которого давали ассоциации, говорит самоассоциацию. В этом упражнении можно обнаружить расхождение между «Я-концепцией» и концепцией меня в глазах окружающих.

Бывает интересно и упражнение, когда одному члену группы предлагают выйти, и за дверью написать список 5 своих сильных качеств и 5 — слабых. Пока он там работает, группа тоже совместно выбирает, записывая его слабые и сильные особенности. Затем анализируют, насколько совпадают или не совпадают взгляд человека на себя и то, каким его видит со стороны конкретно эта группа

### Личность и сущность

Однажды на консультацию пришел мужчина с такой проблемой: «Я достиг всего, чего хотел. У меня прекрасная жена, две замечательные дочери, свой дом. Деньгами я себя обеспечил на всю жизнь. Все, вроде, замечательно, но есть один момент, который мне мешает. У меня нет радости». В чем же здесь проблема? Человек добился своего, а недоволен. Речь идет о внутреннем конфликте, но только вот между чем и чем?

Чтобы в этом разобраться, я предлагаю различать в человеке внешнюю и внутреннюю части. К внешней части я отношу все, что человек получил от других людей, к внутренней — то, что является его сущностью.

Внешняя часть — это как бы упаковка, форма для внутренней, которая необходима при контакте с другими людьми. В психологии внешняя часть традиционно обозначается понятием «личность». При этом надо помнить, что само слово личность происходит от слова «личина», то есть маска.

Когда человек рождается, он имеет «нулевую» личность и «голую» сущность. Затем через родителей начинается построение личности — ребенку дают имя, обучают словам, развивают сознание, формируют систему ценностей, самооценку, направленность, жизненные принципы и тому подобное. На этом этапе личность никогда не соответствует сущности. Она создается другими людьми, в основном родителями, такой, какую они считают правильной. После определенного этапа жизни, когда у человека возникает самосознание, появляется шанс «второго рождения». То есть мы можем перестроить данную нам личность уже изнутри, на ту, которая подходила бы нашей сущности.

Когда человек говорит, что жизнь не удалась, так как его «неправильно воспитали» — это неконструктивная позиция. На мой взгляд, родители обречены воспитывать неправильно, так как в качестве точки отсчета «хорошо — плохо» они берут сами себя в смысле того, что для них хорошо (а не для ребенка). Правильного воспитания не бывает, правильное возможно лишь самовоспитание. Нам надо просто сказать «спасибо» своим родителям за ту личность, которую они создали. Лучше какая-то личность, чем совсем ничего. Из этого материала затем можно сделать ту личность, которую вам хочется.

Личность необходима для выживания. Это как бы инструмент человека для достижения целей. В зависимости от размера цели можно говорить и о размере личности (крупная, мелкая, противоречивая и тому подобное).

Сущностью, то есть внутренней частью человека, является его целостность. Если высший комплимент для личности касается умственных способностей, то сущность определяет степень мудрости человека. Сущность необходима для постижения и построения смыслов существования. Можно отдельно, кроме возраста тела, выделить возраст личности и возраст сущности в человеке.

Проблемы возникают, когда образуется значительный разрыв между личностью и сущностью. Если у человека зрелая сущность и неразвитая личность, то ему сложно в социальном плане (зарабатывать деньги, строить карьеру, добиваться престижа и т. п.). Но гораздо чаще бывает наоборот. Огромное количество сил человек тратит лишь на внешнюю оболочку, оставляя свою сущность неразвитой. Банкир может иметь сущность подростка, учительница — сущность маленькой девочки. Если говорить о неврозе, то в его основе лежит это несоответствие: личность уже взрослая, а сущность все еще детская. По мере взросления социальная нагрузка увеличивается, и слабая сущность не выдерживает.

Когда-то я смотрел фильм, где один мальчик очень хотел стать взрослым. В результате волшебства он превратился в мужчину. Но взрослым он стал только внешне, а внутри остался таким же ребенком. Это иллюстрация того громадного стресса, когда ребенок должен изображать взрослого человека. Как защита от этого начинается невроз, то есть уход в болезнь. Психоанализ Фрейда наиболее близко подошел к тому, что называется «развитием сущности». В процессе психоаналитического лечения происходит постепенное возвращение в детство, то есть в то место, где сущность «застряла». Фрейд на своем метафорическом языке выделял становление сущности как «этапы психосексуального развития». В аналитической терапии после нахождения места остановки сущности осуществлялся процесс взросления клиента.

Таким образом, в описанном выше примере консультации мужчины мы имеем конфликт между зрелой личностью и неудовлетворенной детской сущностью. Это похоже на ситуацию, когда родители постоянно отказывают ребенку в исполнении его желаний, ссылаясь на «потом». Внутренний ребенок этого мужчины прождал столько лет, но так ничего и не дождался. По-прежнему человек занимается только своей личностью (деньги, статус, карьера). Психологическая помощь в данном случае должна ориентироваться на обнаружение для человека этого скрытого «ребенка» и помощь ему во взрослении.

Посредников просим не беспокоиться

У Ф. Перлза есть очень интересная идея о трех зонах. Рассматривая контакт организма и среды, он обозначил пространство внутри организма «внутренней зоной», а окружающий мир — «внешней зоной». Для удовлетворения своих потребностей организм должен быть постоянно в контакте с внешней средой. Но у человека между этими двумя пространствами существует и третья — «средняя» зона. В нее входит все то, чего не существует в реальности: оценки, фантазии, абстракции, жизненные принципы, моральные нормы, мысли о прошлом и будущем и тому подобное.

Застревание в средней зоне приводит к тому, что человек начинает хуже слышать потребности своего организма и слабее ориентироваться во внешней зоне. Возникает состояние, когда я не знаю, что я хочу, или я думаю, что я хочу что-то. Это и есть невротическое состояние. Самый трудный вопрос для невротика: «Что вы сейчас чувствуете?» — «Я думаю, что я выгляжу нелепо». — «Это вы так думаете, а что вы чувствуете?» — «...Я ничего не чувствую». — «Мне кажется, я немного устал». — «А что же вы чувствуете?» — «Ну, не знаю».

Откуда же берется средняя зона? Когда ребенок рождается, то ее нет: он не думает, не оценивает, он постоянно пребывает в настоящем. Но для того, чтобы выжить, ребенку необходим посредник между ним и миром. В качестве такого посредника выступают прежде всего родители. Они начинают ребенку формировать картину мира (объясняя названия окружающих объектов), его «Я — концепцию» (сообщая, кто он такой), оценочную структуру (что такое хорошо и что такое плохо). Родители определяют, что надо ребенку, как он себя чувствует, что он хочет. По мере того как человек вырастает, растет и его посредник. В итоге взрослый человек продолжает общаться с миром через эту среднюю зону.

Но вот в чем проблема — большинство людей совершенно не осознает и не контролирует своего посредника. При этом они по-детски полностью доверяют ему свою жизнь. Застревая в средней зоне, мы попадаем под власть посредника (или нескольких). Парадокс — если я хочу продать свое имущество через посредника, то буду искать надежного и проверенного. Иначе он продаст подешевле или вообще не сможет распорядиться моими вещами. А что касается своей жизни — доверяем ее незнакомому посреднику. Взросление нашей сущности приостанавливается. Посредник за нас живет нашу жизнь. Большинство конфликтов между людьми является лишь противоборством их посредников.

Когда клиент приходит на консультацию, он фактически приходит с жалобами на своего посредника. Человек хочет от психолога, чтобы тот теперь стал его посредником. Сущность, затемненная от души кроной посредника остается детской и неразвитой. Поэтому психолог не дает советов, не рассказывает о психологии, не оценивает клиента — это все пошло бы на корм



«средней зоне». Он прилагает усилия для того, чтобы войти в прямой непосредственный контакт с человеком. Только так возможна встреча.

Для взросления сущности клиента необходимо помочь ему войти в прямой контакт со средой, то есть из мира «думанья» вернуться к реальным переживаниям и ощущениям, из «головы» переселиться в тело.

Кто такой психолог?

Ты меня за кого принимаешь?

Вы решили попробовать себя в роли Психолога. Прекрасно! У вас для этого есть помещение, и есть клиент. Он пришел к вам, и начался спектакль под названием «Психологическая консультация».

Но что мы знаем о правилах выполнения роли Психолога? Скорее всего, очень мало. Мы можем сыграть, если потребуется, роль Продавца (в магазинах все бывали), роль Милиционера (тоже известна), даже роль Капитана дальнего плавания (могли видеть в кино). Хорошо ли, плохо ли получится — это уже другой вопрос. Но что касается Психолога, то у нас нет даже образца, от которого можно оттолкнуться.

Распространенная ошибка — под видом этой роли человек начинает играть то, что ему хорошо знакомо. Он становится Другом, Педагогом, Врачом, Следователем, Авторитетом. Соответственно другой выпадает из своей роли «клиента» и подыгрывает вам ролью Товарища, Ученика, Больного, Ребенка и т.п. В результате вместо решения психологической проблемы, с которой он изначально обратился, вы начинаете решать иные, в том числе и свои личные проблемы.

Для иллюстрации такого непродуктивного поведения можно показать способы общения, в которых психолог выпадает из своей роли и начинает играть:

- «Друга», то есть может выслушать, посочувствовать, помочь материально, предложить чаю, сходить и решить проблему клиента за него. Слушает участливо, ободряюще, может похлопать по плечу, приобнять;
- «Педагога», то есть знает, что такое «хорошо» и что такое «плохо», дает оценки, навязывает свой взгляд на жизнь, как единственно правильный. Использует выражения типа: «В обществе так не принято», «Это аморально», «Каждый порядочный человек должен знать...», «Как говорил известный писатель». Говорит назидательным тоном, учит жить, цитирует авторитетов;
- «Врача», то есть старается поставить диагноз: «У вас повышенная тревожность» и т. п. Задает вопросы, но сам в диалог не вступает, дает советы и рекомендации: «Надо меньше волноваться и чаще гулять на свежем воздухе». Делает записи в тетрадь. Реплики типа: «На что жалуетесь?», «Как давно это у вас?», «А когда вы в последний раз так волновались?». «Посторонние» разговоры клиента пресекаются;
- «Следователя», то есть имеет одну или несколько версий случившегося и задает вопросы, чтобы их проверить. Считает, что истина одна и надо за нее ухватиться. Пытается уличить во лжи или поймать на противоречии. Задавая вопросы, свою версию не объясняет. Просит говорить только правду. Нередко обвиняет.
- «Авторитета», то есть использует жалобы клиента, чтобы рассказать что-нибудь поучительное из своей богатой биографии: «Вот у меня был похожий случай, и я сделал так-то». Сложность проведения консультации сегодня в том, что практически психологу часто сложно себя правильно идентифицировать. Отсутствие образцов может привести к тому, что и клиент тоже часто не знает как «играть» свою роль. До вашей встречи он был клиентом других специалистов, и ему тоже сложно увидеть разницу. «Как разговаривать с психологом?» — с таким вопросом нередко приходится сталкиваться. Поэтому в общении с психологом клиент будет «пере-носить» на него образы других людей, к которым он когда-то сам обращался или видел, как это делается. Как же диагностировать, с кем сейчас вместо меня общается мой клиент.

- если клиент ожидает от вас радостной улыбки при встрече, расспрашивает о ваших успехах и здоровье, на некоторые темы отказывается говорить, продолжает с вами общаться даже после окончания времени консультации — то в вас он видит, скорее всего, Друга;
- если клиент отвечает только на все ваши вопросы, сообщает вам свои жалобы без их самостоятельного осмысления, ждет, когда вы ему «выпишете» ценный совет — то вас путают с Врачом;
- если клиент спрашивает о том, правильно ли он поступает, приносит записанные дома списки своих вопросов, спрашивает про домашнее задание, дает вам хорошие оценки, ведет себя примерно, не ругается и не говорит на темы секса — то в этом случае вы воспринимаетесь как Педагог;
- если клиент внимательно слушает и даже записывает все ваши «мудрые» мысли и пытается до них «дорастить», не спорит, благодарит за ценные советы, уважительно относится и называет по имени-отчеству — поздравляю, вы в роли Авторитета;
- если клиент на все вопросы пытается дать правдоподобные ответы, часто делает паузы для обдумывания, все, что выделаете, воспринимает как возможную провокацию, его очень трудно заставить расплотиться — то, вероятнее всего, вы для него Следователь.

Для того чтобы действительно увидеть, в чем отличие отношений «Психолог—Клиент» от других, я хотел бы предложить вам следующее упражнение:

«У меня пять карточек с кратким описанием различных социальных ролей: «Друг», «Педагог», «Врач», «Следователь», «Авторитет». Вам надо разбиться на пять подгрупп и выбрать из предложенных карточек по одной. После ознакомления с содержанием карточки вы, сначала потренировавшись в своей подгруппе, разыграете этюд «На приеме у психолога». Внешне вы будете в роли психолога, а ваша внутренняя роль будет соответствовать содержанию предложенной в карточке роли. Клиентом может быть участник любой из остальных подгрупп. После того как сценка будет сыграна, все должны отгадать, какая была внутренняя роль, исполняемая под видом «Психолога».

Данное упражнение позволяет наглядно увидеть, что смешение ролей начинает искажать содержание консультации.

Роль психолога: как ее правильно сыграть?

Сложность выполнения роли Психолога прежде всего в том, что это самостоятельный и несводимый к другим вид деятельности. Это отношения совершенно непохожие на то, с чем обычно сталкивается человек в своей жизни. Они не родственные, не дружеские, не учебные, не деловые, не любовные, а особые, суть которых, на мой взгляд, — помочь человеку встретиться с собой.

Психологическая помощь возможна только в том случае, если психолог находится в своей профессиональной роли, то есть когда поведение психолога и клиента соответствует их позициям в контакте. У клиента, в свою очередь, есть немало способов, чтобы «выбить» психолога из его роли. В таком случае психологическая работа прекращается. Поэтому для психолога важным является умение «держаться удар» и не терять своего преимущества.

Вот некоторые «заходы» клиента, которые могут усложнить сеанс:

- Клиент начинает расспрашивать психолога о его личной жизни, мировоззрении, проблемах. Здесь надо руководствоваться правилом юристов — «Все, что вы скажете, может быть использовано против вас». Рекомендуются: «А что вы сами думаете обо мне? Почему?». Крайний вариант: «Если клиент анализирует психолога, то психолог становится клиентом. Давайте решим, кто из нас психолог, а кто клиент».

- Клиент хочет выяснить степень вашей квалификации. Особенную сложность это может создать у начинающих психологов. Рекомендуется: «У вас возникло сомнение в моей квалификации? Почему?» Крайний вариант: «Если вы мне не доверяете — обратитесь к другому психологу».
- Клиент хочет узнать о вашем жизненном опыте, семейном положении, количестве детей. Рекомендуется: «Почему для вас это важно?». Крайний вариант: «Вам нужен психолог или семьянин?».
- Клиент просит совета. Объяснить, что советы всегда безответственны. «Я могу посоветовать, а делать придется вам. А если результат вас не устроит, кто за это будет отвечать?» Просьба о совете — это попытка перенести ответственность за результат на психолога.
- Клиент рассказывает о других, а не о себе. Слушая клиента, следует понимать, что это информация не о других людях, а о том, как клиент воспринимает других людей. Отталкиваясь от этого, надо постепенно переводить его внимание на себя, т.е. на самого клиента как источник проблемы.
- Клиент обвиняет или оскорбляет психолога. Например: «Плохой вы психолог». Рекомендации: не защищаться, не оправдываться, а использовать этот текст для психологического анализа: «А «плохой» с чем у вас ассоциируется?»
- Клиент опаздывает (приходит раньше) и просит извинения. Рекомендации: если опаздывание в рамках оговоренного заранее времени, то психолог не извиняется, а рассматривает случившееся как материал для анализа.

Для того чтобы освоить навык удержания своей профессиональной роли, можно в группе использовать следующие упражнения:

1. Сейчас ваша группа будет как бы одним «большим» психологом, а я буду клиентом. Я буду пробовать вывести вас из роли психолога различными способами (вопросами о личной жизни или о степени вашей квалификации, начну рассказывать о других людях, попрошу совета, приглашу в ресторан и т.д.), а вы, соответственно, постарайтесь удержаться в ней...

2. Теперь сделаем наоборот. Я буду психологом, а вы будете клиентом. Задавайте мне провокационные и каверзные вопросы, а я покажу вам тактики удержания роли психолога. Психолог — это не человек, а профессия

Одна моя знакомая так и заявила: «Зачем учиться на психолога? Это просто хороший человек. Вот я, например, настоящий психолог! Что от него требуется? Главное, чтобы он выслушал, посочувствовал и дал ценный совет. Многим своим подругам я так помогаю». В ее словах проявилось распространенное заблуждение, связанное с неясностью сути роли психолога. На самом деле, психолог не дает советов, не сочувствует, да и слушает больше себя, чем клиента. Отличие профессионального общения от обычного, «человеческого» в том, что оно носит рабочий характер. Смешение рабочих отношений с другими видами взаимоотношений не только усложняет, но и делает невозможным решение психологической проблемы. С клиентом не дружат, друзей не консультируют. Рабочие отношения — это отношения чистого зеркала. «Человеческие» отношения искривляют восприятие. Например, влюбленность как зеркало идеализации, дружба — зеркало взаимозависимости, приятельские отношения — зеркало тактичности.

Для уменьшения опасности «загрязнения» рабочих отношений вами могут быть приняты следующие меры, которые следует обговорить с клиентом до начала консультирования:

- психолог принимает клиента на своей территории. В этом заложено то, что клиент к вам приходит, а не вы к нему. То есть, ему что-то от вас надо, а не вам от него. Это дает дополнительную инициативу психологу;

- прием ведется строго по времени, которое заранее оговаривается с клиентом (45 мин. — 1 час). Консультация должна заканчиваться не в результате решения проблемы, а по истечении оговоренного времени. Эта мера может препятствовать тому, что клиент будет «тянуть» время, а в последние пять минут вдруг вспомнит «ужасно важный» материал. Когда он заранее знает об этом ограничении, он вынужден будет полноценно работать в отведенное для консультации время;
- оплата берется до начала сеанса. Если планируется несколько встреч, то лучше брать деньги вперед на 3-5 сеансов. Если человек заплатил заранее, то вероятность того, что он придет, значительно возрастает;
- договорится с клиентом о времени ожидания при его возможном опоздании (5-7 мин.). Если клиент приходит позже хотя бы на минуту, сеанс консультации не проводится, деньги не возвращаются. Опоздание можно рассматривать как проявление скрытого сопротивления. Сильное опоздание говорит о таком же сильном сопротивлении, которое все равно сделает консультацию неэффективной;
- если клиент приходит раньше, попросить его подождать. Сеанс надо начинать в назначенное время. Приход клиента раньше времени — это опоздание наоборот, то есть тоже сопротивление, только более замаскированное;
- психолог отказывается давать гарантии. Принятие психологом ответственности за результат может усилить пассивность клиента;
- запрет на любые, выходящие за рамки рабочих, отношения (сексуальные, деловые, товарищеские и т.д.) с клиентом. Желания клиента таких отношений необходимо рассматривать как сопротивление и использовать как материал для психологического анализа;
- отказ от подарков или оплаты свыше ранее оговоренной. Это может быть скрытой формой подкупа психолога, которая создает ответную зависимость от клиента;
- при работе психолог не должен отвлекаться (пить чай или разговаривать по телефону). Отвлечения во время работы на психологическом уровне могут рассматриваться клиентом как проявление неуважения к нему и его проблемам;
- желательно избегать консультировать тех, с кем уже были «нерабочие отношения» (друзей, супруга, родителей, деловых партнеров и т.д.). Как только вы будете добираться до важного материала, в качестве неосознанной защиты человек может «перепрыгнуть» на предыдущий нерабочий уровень отношений. Лучше постараться найти для своих знакомых другого психолога;
- предложить клиенту на время работы не обсуждать полученный при консультировании материал с другими людьми (друзьями, родственниками, специалистами). Обсуждение клиентом «на стороне» может привести к утечке создаваемого вами на консультации напряжения, необходимого для психологической работы. Умение строить и поддерживать рабочие отношения является необходимым условием возможности психологической работы. Можно даже сказать, что сами по себе эти отношения уже являются целебными и помогающими.

О денежном вопросе

Одно из главных отличий психолога от «хорошего человека» прежде всего в том, что он разговаривает за деньги. То есть психологическая помощь является платной. Сумму оплаты предлагает сам психолог. Чем же определяется эта сумма?

Прежде всего надо учитывать, что деньги за сеанс являются не только возмещением энергии психолога, но и частью процесса консультирования. Бесплатная помощь таит опасность зависимости клиента от психолога. «Если он не берет деньги, чем же я смогу ему отплатить?» — естественный вопрос, который может возникнуть у клиента.

Кроме этого, обычно человек не ценит то, что ему достается бесплатно. Поэтому психологу чрезвычайно важно правильно определить размер оплаты. Иногда можно поинтересоваться у клиента, на сколько он сам оценил бы вашу работу. Если он даст заниженную оценку — это косвенно может говорить о том, что данная проблема его не очень волнует.

Общее правило со времен Фрейда гласит: «Чем больше человек платит, тем быстрее он выздоравливает». Но здесь нужен разумный подход. Оптимально подобранная сумма оплаты — это все равно, что правильно настроенная струна: если она натянута слабо, то она дребезжит, если сильно — рвется. Сумма не должна быть малой, но и не чрезмерной. Необходимо, чтобы она вызывала некоторое напряжение у клиента, но в то же время не была бы слишком велика для его бюджета.

Отношение к деньгам является сильной психологической «кнопкой». Важно, чтобы психолог прежде всего сам разобрался с этой зависимостью и был от нее свободен. Как-то раз один знакомый психолог проводил консультацию за крупную сумму. Именно это и мешало ему сосредоточиться. Когда прошел положенный час, он, промучившись, отдал обратно эти деньги и... успешно завершил консультацию

Все хотят получать большие деньги, но некоторым психологам легче работать бесплатно или за небольшую сумму. Почему? Потому что это безответственно. Психологу важно осознать, что в желании помогать за «малые деньги» лежит не альтруизм, а банальный страх ответственности и неуверенность в своей квалификации.

Почему психолог не должен давать советы

Одна из распространенных иллюзий о работе психолога заключается в том, что его задача — дать точный и правильный совет по поводу решения проблемы. Самый распространенный вопрос в начале консультации: «Скажите, так что же мне делать?». На самом деле психолог советов не дает. Любой совет — это прежде всего еще большее ухудшение ситуации человека и ослабление его психологического состояния. Даже если этот совет правильный. Почему?

Клиент приходит к психологу, как слепой к зрячему. То, что называется психологической проблемой, является следствием своеобразного «дефекта зрения» человека. Человек делает глупые поступки не потому, что он глупый, а потому, что он не видит некоторых важных моментов своей ситуации. Это осложняется еще и тем, что в нем есть определенные внутренние силы, которые в этом заинтересованы. Как только возникает опасность, что человек увидит то, что видеть нельзя, эти силы вступают в действие. Они начинают отвлекать человека, пугать его, маскировать ситуацию. Не справляясь с этим, человек периодически падает в разные ямы.

Обращаясь за советом, человек на самом деле спрашивает: «По какому маршруту мне, слепому, дальше идти, чтобы больше не падать?» Можно, конечно, посоветовать, но в этом случае человек будет постоянно к нам обращаться. Настоящая помощь заключается в том, чтобы он стал видеть. Чтобы в дальнейшем он бы себе не проводника-поводыря постоянно искал, а мог бы идти сам. «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» — эта народная мудрость вполне может быть девизом психологической помощи. Важнее помочь человеку один раз увидеть, чем сто часов рассказывать ему о том, что его окружает.

Здесь есть одна сложность, которая заключается в том, что у слепого свое представление о реальности, свои иллюзии, свой сон. Невротик хочет невозможного — решать свои проблемы, но при этом не просыпаться. Чем серьезнее у человека проблемы, тем более нормальна эта реакция при резком просыпании — шок. И желание зажмуриться и убежать обратно в свой сон. Поэтому со стороны психолога необходима техника безопасности, которая заключается в том, чтобы хоть как-то подготовить человека к тому, что он увидит. Для этого надо создать ему необходимый эмоциональный настрой, убедить, что это в его силах, дать почувствовать ему свою поддержку и тому подобное.

Маленькая деталь — психолог может помочь, если у него будет более, чем у клиента, острое зрение. Иначе слепой поведет слепого...

## Памятка о технике безопасности

Психолог! Прежде чем приступить к работе, необходимо не смешивать, а различать:

а) себя и свою профессиональную роль. Растождествляйся (дистанцируйся, де-идентифицируйся и т.д.) с ролью психолога. Психолог — не человек. Ты выполняешь роль психолога, но ты — не психолог. (А кто? Ты — это ты.);

б) «человеческие» и «рабочие» отношения с клиентом. Клиент — тоже не человек. С ним надо не дружить, не соперничать, не сочувствовать, а помогать ему решать его проблемы. За деньги. Если хочешь с кем-нибудь подружиться, делай это в нерабочее время;

в) свои личные проблемы и проблемы клиента. Если у меня болит зуб, мне не до жалоб другого. Я могу с ним только о зубной боли разговаривать. Нерешенные личные проблемы будут переноситься на клиента. Нельзя решать свои проблемы за счет клиента. Кроме этого, необходимо сдавать свой рабочий инструмент (свою личность) в чистку и настройку более опытному психологу. И заниматься физкультурой, а то работа сидячая.

Психолог как заместитель «Я» невротика

С точки зрения психосинтеза все психологические проблемы человека есть результат его отождествления своего «Я» с чем-либо: с внешностью («Я — красавица»), с телом («Я — здоров»), с социальной ролью («Я — начальник») и т.д. Одновременно у человека существует не одно, а несколько отождествлений. Каждое из них является как бы частью личности, субличностью. Когда эти субличности начинают конфликтовать, то проблема усугубляется. Например, одна субличность ругает другую, или ситуация, когда одна субличность чего-то хочет, а другая этого желания боится.

Самостоятельно человеку не всегда удается разрешить этот конфликт, так как он попеременно только лишь отождествляется с каждой субличностью, перескакивает одной позиции на другую. Из теории решения конфликтов известно, что для их конструктивного разрешения необходим кто-то третий, посредник-медиатор между конфликтующими. Если мы говорим о внутреннем конфликте, то это нейтральное место может быть только у не-отождествленного «Я». Остальное все равно будет субличностью. Но без специальной подготовки человеку трудно долгое время находиться в месте не-отождествленного «Я», всегда есть опасность впасть в какую-нибудь часть личности. Поэтому помощь психолога будет осуществляться в том случае, если он займет эту позицию нейтральности в отношении конфликтующих сторон клиента.

Какими же признаками обладает не-отождествленное, чистое «Я», как правильно быть его заместителем? Прежде всего «Я» не имеет никаких атрибутов, оно никакое. Про «Я» вообще ничего нельзя сказать, кроме того, что оно есть. Второй важный признак, что оно не оценивает, не критикует, не жалеет (это все субличности), «Я» просто присутствует.

Наблюдать не за клиентом, а за собой

В работе психолога есть один тонкий момент: он должен говорить не о клиенте, а о себе. Если точнее, о себе по поводу клиента — о своих ощущениях, своих мыслях, своих ассоциациях. В этом реализация идеи о том, что психолог является зеркалом психики другого человека. Хотя, с другой стороны, это правило распространяется не только на роль психолога. Строго говоря, все, что человек говорит, он всегда пропускает через себя, через свою психику. Поэтому объективного взгляда на мир у человека в принципе быть не может. Когда мы произносим: «Этот человек слабый», на самом деле мы говорим: «Я воспринимаю этого человека слабым», или вместо: «Ты устал», точнее будет: «Я думаю, что ты устал». Но в жизни этот факт приоритета субъективного в нашем восприятии часто игнорируется. Поэтому обратная связь, поданная в «объективной» форме, воспринимается нами как гипноз или как психологическая атака. Говоря о себе по поводу клиента, психолог снимаем опасность психической инфекции и возникновения излишнего сопротивления. Иначе может возникнуть такая трагикомическая ситуация: «Я узнал, что я такой-то», — говорит человек после консультации. «А как ты это понял?» — «А мне психолог сказал!».

Здесь можно привести другую метафору — во время консультации клиент играет на психологе, как на музыкальном инструменте, и при этом психолог издает разные звуки. Требование к психологу одно — чтобы он, как инструмент, был хорошо настроен. Сделать из себя инструмент — это направление к профессиональному росту. И, конечно, этот инструмент должен быть хорошо настроенным. Улавливать в своем теле тончайшие вибрации, распознавать едва зарождающиеся эмоции, позволять проявляться первым ассоциациям, следить за телесными ощущениями — все это и называется настройкой.

Работа с клиентом в такой инструментальной позиции требует безграничного доверия к себе, к своим мыслям и чувствам. Есть такой страх, что, может, это только мое и к клиенту не относящееся. Для этого психологу надо заранее создать установку: все, что будет возникать во мне во время консультации, ко мне не имеет никакого отношения. Я к своим чувствам и мыслям буду относиться по-рабочему, то есть рассматривать не как случайные, а как-то связанные с проблемой клиента. На самом деле, это же возникает в процессе нашего общения. И если бы клиента не было, то у меня бы не было таких состояний!

При таком подходе часто возникает удивление и интерес не только к клиенту, но и к себе, к тому, что в тебе звучит. Потому что музыка звучит для всех. На консультации мы через уникальную проблему конкретного человека изучаем общечеловеческое друг в друге.

#### Ответственность психолога и клиента

Нередко на консультации клиент ведет себя по отношению к психологу, как больной к врачу. Он как специалист должен знать лучше, чем я. Но различий между психологом и врачом гораздо больше, чем сходства. Медик работает с физическим телом, то есть на уровне «видимого». Он обследует пациента, проводит анализы, ставит диагноз и выписывает лекарства для лечения. Отношения врача — это отношения «верхней позиции», так как предполагается, что он про тело знает гораздо больше, чем больной. Поэтому для успешного лечения пациент должен прежде всего доверять врачу больше, чем себе. Основную ответственность за результат лечения несет врач, «он лечит».

Психолог же имеет дело с психическим телом, которое по своей природе невидимо. Он не лечит, не ставит диагноз и не прописывает таблеток для избавления от страданий. Вместо этого он помогает человеку разобраться в себе. Поэтому отношения с клиентом у психолога строятся по другому принципу: только сам человек точно знает, что происходит «внутри» его субъективной реальности. Психолог может лишь догадываться. Работа психолога заключается как раз в том, чтобы человек научился доверять себе по поводу себя.

С процессом консультации можно привести следующую аналогию. Например, происходит спасение человека, заваленного в шахте. Спасатель находится наверху и, конечно, может лишь предполагать, что творится там, под землей. При этом есть радиосвязь и он может переговариваться с потерпевшим. «Что ты видишь?» — спрашивает спасатель. «Я вижу две кнопки разного цвета», — отвечает человек. «Какого цвета?» — «Красную и черную». — «Нажми на красную кнопку», — говорит спасатель. «Нажал. Заработал какой-то мотор». — «Теперь нажми на черную». — «Дверь открылась». — «Выходи. Что видишь теперь?» и т.д. Воссоздавая на основе описания человеком заваленного пространства, спасатель может подсказать правильное решение.

На этом примере можно увидеть, в чем разница ответственности психолога и клиента. Ответственность психолога заключается в создании терапевтических конструкций с учетом всей, пусть даже противоречивой информации от клиента. Ответственность клиента в том, чтобы снабдить психолога точной информацией. Если клиент будет что-то утаивать, то психолог может создать ошибочную интерпретацию, которая может быть не только бесполезной, но и вредной.

Но ситуация обычно усложняется тем, что до психолога были еще другие, которые пробовали себя в роли спасателя, не имея на то квалификации. От их «помощи» человека еще глубже завалило. Поэтому человек перестал доверять, боится, чтобы не было хуже. Прежде чем довериться, он

начинает устраивать разные проверки на предмет выяснения надежности спасателя. Он не видит, какой из себя спасатель, и путает его с прежними. И если случайно или необдуманно психо-лог— спасатель повторит их ошибки, то доверие может исчезнуть окончательно.

Открытие «третьего» глаза

Сегодня психолог — это уже не экзотическая профессия типа космонавта. Теперь только в одном нашем городе психологических факультетов больше, чем раньше по всей стране. Но понятно, что успешная сдача зачетов и экзаменов не гарантирует успеха в сфере практической психологии.

Наверное, у каждого специалиста существует свои критерии «настоящего психолога». На мой взгляд, дело не в углубленной информированности, не в знании изоощренных техник воздействия, и даже не в многолетнем опыте. Если человек способен видеть, слышать и ощущать психику как один из уровней реальности, то это — психолог. Для него психическое не какое-то абстрактное понятие, а вполне конкретный предмет изучения. Наличие этой способности можно быстро определить. Достаточно небольшого разговора и сразу ясно, профессионал он или нет. Виденье этой особой, отличной от физической реальности дает возможность осмысленной помощи в ее изменении. Иначе специалист, несмотря на прекрасные знания, вынужден действовать вслепую.

Соответственно, у психолога должен быть развит особый орган зрения, с помощью которого он сможет различать невидимое для физического зрения. В шутку я его называю «третьим глазом», и мистика здесь совершенно не при чем. Хотя психика невидима, но это не значит, что ее нет или что она — нечто идеальное. Она, несомненно, реальна.

Основной загвоздкой в обучении психологов для меня долгое время оставался вопрос, как научить их «видеть» психику? Как развивать это «второе» зрение? Нужен какой-то метод, формирующий эту особую установку на восприятие клиента. После долгих поисков у меня возникло ключевое слово — «метафора»! Буквально под метафорой понимается некоторое сравнение, как, например, басня, анекдот, сказка, притча и т.д.

То есть надо слушать то, что рассказывает клиент, не как рассказ о его объективной ситуации, а как метафору о его психической реальности. Да и само воздействие на психику возможно также не напрямую, а через метафору. То есть общение психолога и клиента всегда метафорическое. На консультации у психолога должна быть четкая установка: «Все, что клиент говорит о себе, это не есть описание его объективной реальности (хотя сам клиент в этом уверен). Его текст надо рассматривать как метафору».

При этом важно помнить, что, по мнению ученых, первоисточник метафоры отчасти укоренен в «табу». Слово было для первобытного человека то же самое, что и вещь, только наименованная. Невротик не может — не только для других, но и для себя — прямо назвать то, что его тревожит. В этом-то и состоит его проблема. В этом смысле все его ошибочные действия и симптомы есть метафорические сообщения о скрытом «неприличном» желании.

Метафоры бывают конструктивные и деструктивные, соответственно проблема возникает при описании жизни через деструктивную метафору. Найти выход из положения — это поменять эту метафору клиента на более конструктивную. У современных практических психологов на сегодня много разнообразных подходов, которые являются не чем иным, как разного рода метафорами, например идея о «бессознательном» или о наличии внутриспсихических «Родителя-Взрослого-Дитя».

Таким образом, специалист-психолог должен уметь, во-первых, расшифровывать метафоры клиента, во-вторых, способен сам использовать предложенные клиентом метафоры или сочинять новые.

Вот, например, некоторые фразы, которые, если их рассматривать метафорически, приобретают несколько иной смысл:



- «Он подходит мне идеально». Здесь речь может идти о соответствии другого своему идеалу «другого», а не о реальных отношениях;
- «У моего мужа появилась любовница, а я хочу быть одна». Здесь фразу можно понять и буквально, «хочу быть одна», то есть стремление к одиночеству;
- «Ничего из меня не выходит». Очень похоже на анальную проблему. Из этой же серии «Сам приготовил, сам и ешь».
- «Я вам всем покажу», «Я хочу заниматься собой», «У меня все еще впереди». Здесь затрагивается генитальная эротика.

Правомерность применения способа обучения работе с психическим через метафорическое виденье следующая. Психическое — это тоже реальность (хотя и незримая), накладываемая на физическую реальность. Восприятие человеком объективной реальности опосредовано состоянием его психики. Именно эта «нереальная» реальность и определяет наше поведение и чувства. Метафора же всегда ино-сказание, дву-смысленность, скрытое сравнение, то есть некоторый второй текст (под-текст). Говорить о психике можно только метафорически.

Этот навык можно потренировать с помощью следующего упражнения:

- 1) Разделитесь по парам. Пусть один из вас расскажет какое-либо реальное событие из жизни, а другой сочинит на это метафору.
- 2) Поделитесь сначала на подгруппы. Каждая группа сочиняет метафору на русскую народную сказку. Затем эта метафора рассказывается остальным, которые должны угадать название этой сказки.
- 3) Вы рассказываете притчу, историю или сказку, где сами являетесь одним из персонажей. Задача участников вашей группы — определить, под чьей ролью скрывается рассказчик, и обосновать, почему они так решили.

«Золотая» середина психологической работы

Когда мы говорим о реальности, то ее можно условно разделить на две: «объективную реальность» (то, что вне нашего тела) и «субъективную реальность» (ту, которая внутри нас). Людей, внимание которых чаще обращено к объективной реальности, принято называть «экстравертами», а тех, кто больше погружен в себя, — «интровертами». Полное восприятие реальности возможно лишь тогда, когда место нашего восприятия находится посередине, между этими двумя реальностями. Об этом есть красивая метафора: быть подобно летящей птице, одно крыло которой находится в объективной, а другое — в субъективной реальности.

Применительно к работе психолога такое распределенное внимание является чрезвычайно важным качеством. Буквально в каждом элементе его работы именно такое биполярное восприятие ситуации консультирования является залогом успешной работы, а акцент лишь на чем-то одном является ошибкой. Вот хотя бы некоторые элементы, присутствующие в психологической консультации, в которых важность целостного восприятия очевидна.

**ПСИХИКА.** Начнем с азов, с модели психики. В ней выделяется два основных компонента — сознание и бессознательная часть. Если заниматься только сознательной частью (что является сущностью житейского консультирования), то мы проигрываем в глубине. Такой же ошибкой будет игнорирование сознательной части и концентрация на бессознательном. В таком случае мы не сможем закрепить полученные переживания. Наркотики или алкоголь могут вызывать удивительные состояния но слабость состояния сознания человека в это время делает их попросту бесполезными. Только одновременное удерживание в работе обоих компонентов психики — «осознать бессознательное» — позволяет состояться глубокой и продуктивной психологической работе.

**ТЕЛО-УМ.** Психологическое отделение головы от остального тела достаточно распространено в нашей культуре. Во время консультации у психолога должна работать не только голова, важно контактировать с клиентом всем своим телом. Сюда входит, параллельно с думаньем расширение своего внимания до объема тела. Желательно наблюдать не только за тем, какая ассоциация на слова клиента пришла мне в голову, но и фиксировать, что я почувствовал в своей груди во время этого, как у меня изменилось дыхание, как мне захотелось пересесть и т.д. Это тоже своего рода свободные ассоциации, которые могут служить дополнительными источниками информации о проблеме клиента. Одновременное слушание «головой» и «тела» дает возможность увидеть их взаимосвязь.

**ОБЩЕНИЕ.** В самом общении традиционно выделяют вербальный, словесный уровень и невербальный, сопровождающий текст (жесты, интонации, прикосновения и т.д.). Чему же верить, если человек говорит одно, а жестами показывает совсем другое? При распределенном внимании такого вопроса нет, все — правда. Несовпадение вербальных («Что рассказывает») и невербальных посланий («Как рассказывает») является косвенным индикатором проблемы. Расхождение «слова и дела» можно рассматривать иллюстрацией внутриличностного конфликта, который можно увидеть, только находясь «посередине».

**КОНСУЛЬТАЦИЯ.** Даже саму ситуацию консультирования следует рассматривать не как «последовательную смену коммуникационных ролей» психолога и консультанта, а, одновременное наблюдение за собой и за клиентом. Попеременное внимание (сначала я подумал, что спросить клиента, а потом стал смотреть, что он говорит) является ошибочной стратегией. Ситуация консультирования — это всегда два человека, и надо наблюдать за ними с какого-то третьего места. Только так можно увидеть, что клиент делает с психологом, как он инфицирует в него свою проблему.

**ПСИХОЛОГ.** Если говорить о персоне психолога, то ее тоже можно рассматривать как двойственную фигуру: с одной стороны, психолог — это не человек, а с другой — психолог «сделан» из человека. Часто мою идею о том, что «психолог — это не человек», понимают односторонне: «Значит, он как робот и должен ничего не чувствовать». Такой подход чреват формализацией общения. Как сказала один начинающий психолог своему клиенту, который решал проблему выбо-ра: «Нам, психологам, советы давать запрещается». Или, наоборот, начинают горячо отстаивать, что только будучи человеком возможно осуществить истинно гуманную помощь. Этот взгляд на деятельность психолога уже более опасен для него самого. Отсутствие ролевой определенности — прямая дорога к синдрому «психологического выгорания».

**ПРОБЛЕМА.** Если проблему рассматривать как внутренний конфликт двух субличностей, то без «третьей», не отождествленной ни с какой частью, позиции его вообще невозможно решить. Попеременно отождествляясь то с одной, то с другой субличностью, человек попадает в неразрешимую ситуацию — находясь в одной, он теряет контроль над другой. Он как маятник начинает качаться из стороны в сторону — «грешить и каяться», «пить и ругать себя за это» и т.д. Причем совершенно не важно, какую сторону человек принимает. Чем больше он отклонит маятник в одну сторону, тем сильнее его забросит в другую. Возникает замкнутый невротический круг, скручивающийся в тугую спираль. Для того чтобы разрешить этот конфликт, необходимо присутствие обеих конфликтующих сторон и посредника, который будет помогать им договариваться. Клиенту для этого надо помочь выйти в свой центр, сделать его стабильным и оттуда взглянуть на обе свои конфронтующие субличности.

**ПЕРЕНОС.** Под «переносом» традиционно рассматривают неосознанное наложение клиентом на психолога образов значимых лиц из прошлого. В результате этого клиент начинает эмоционально реагировать на психолога как на своего Отца, Мать, Учителя, Друга, Любимого и т.д. Такие неадекватные эмоции часто озадачивают, может захотеться разубедить клиента в его ошибке, что «я не такой». Это будет ошибкой, так как именно в переносе начинает оживать и воспроизводиться проблема клиента. Но может быть и другая крайность — контрперенос: психолог неосознанно поверит в роль, которую ему спровоцировал клиент. Он может отождествиться с родительской заботой, с сексуальным желанием, со строгостью и морализмом учителя. В этом случае начнутся невротические отношения," которые лишь усугубят проблему

клиента. Истина посередине: надо наблюдать за тем, что из меня «делает» клиент. Тогда я могу восстановить и проанализировать его прошлые незавершенные взаимоотношения, в результате которых у него сегодня существует эта проблема.

Приведенные примеры, надеюсь, наглядно показывают важность некоего специфического умения, которое точным словом (биполярность, целостное восприятие, расфокусированное внимание?) я пока определить затрудняюсь. Суть его заключается в одновременном удержании во внимании двух и более аспектов процесса консультирования на самых разных уровнях.

Как сделать в себе психолога

Что является самым важным для того, чтобы написать художественную картину? Ни холст, ни краски, ни пейзаж. Нужен художник. Как им стать? Можно бесконечно рисовать, но так и не научиться этому. Умение рисовать — это часть личности человека. Надо каким-то образом найти и вырастить художника в самом себе, тогда мы сможем проявить свои способности. То есть основной метод рисования — это сам человек. Если это художник, то он сможет нарисовать даже обгорелой спичкой на салфетке. Если его нет, то, имея самые роскошные кисти, краски, холсты и пейзажи, мы вряд ли напишем хорошую картину.

Практическая психология, как и изобразительное творчество тоже относится к области искусства. Знание психологом методик и техник еще ни о чем не говорит. Я стану психологом лишь тогда, когда найду или создам его, то есть этого самого психолога в себе. На этом уровне подлинные знания — это всегда умения, а умения — это часть самого человека. Если психолога в вас нет, то все ваши знания о психологии имеют такую же ценность, как шкаф с книгами.

Как сделать себя психологом? В одиночку и по книгам это почти невозможно. Если продолжить аналогию с изобразительным творчеством, так же, как учатся рисовать, то есть идут в подмастерья к художнику. Поэтому первый шаг на пути к психологу — это поиск Учителя. После того, как вы его нашли (или он вас, есть же выражение: «Когда ученик готов — появляется учитель»), советую прицепиться к нему «мертвой хваткой» и вытащить из него все, что он знает. Для этого, естественно, надо создать ему благоприятные условия.

Учителем является не тот человек, который себя так обозначает. Это тот, у кого учатся. Им самим об этом сообщать необязательно. Мой первый учитель психологии даже не подозревал, что он таковым является. Я просто старался максимально больше времени быть рядом с ним. Ведет ли он тренинг, читает ли лекции, сидит ли в компании, гуляет ли по улице — мне всегда хотелось оказаться поблизости. Не то чтобы я его преследовал, но случая лишней раз его повидать не упускал. Чтобы чаще с ним встречаться, я стал включаться в то, чем он занимался, старался по возможности быть ему полезным. Для того чтобы говорить с ним на одном языке, читал книги, которые он упоминал, прослушивал его лекции, записанные на магнитофоне, по 10-15 раз.

Обстоятельства сложились так, что я оказался на другом конце страны, но примерно 2-3 раза в год приезжал к нему. Обычно разговор занимал 30-40 минут, но этого хватало на последующие месяцы самостоятельного обдумывания. Как человек он не был для меня идеалом, но как учитель! Здесь я признавал его безоговорочно. Все психологические знания преломлялись через его школу. Он, конечно, не претендовал на создание учения. Школой она была лишь для меня. Затем, через много лет, наступил следующий этап. Я увидел в нем человека. Учитель исчез, мы стали хорошими друзьями. Возможно, когда в учителе увидишь человека, то на этом обучение у этого Учителя заканчивается.

Насколько я сейчас понимаю, обучение искусству идет через построение отношений ученика и учителя. Учиться — значит, войти с учителем в определенные отношения. Эти отношения строятся исключительно на любви. Учитель — это не начальник. По отношению ко всему объему знания о человеке он и ученик равны. Когда учитель что-то просит, это счастье, что ты ему для чего-то понадобился.

Другой важный момент — для обучения нужен непосредственный контакт с учителем. Передача знаний — это великая тайна, словами можно выразить лишь небольшую их часть. Однажды я услышал фразу, с которой полностью согласен: «Знание передается через живое общение посредством молчания». Чтобы научиться, надо какое-то время просто жить рядом с учителем. Кто для клиента самый лучший психотерапевт?

Каких только психологов не существует! Как выбрать для себя самого лучшего? Как не ошибиться?

Наиболее близкой мне является идея, что лучший психотерапевт для человека — это он сам. В каждом из нас есть такая внутренняя часть, которая знает ответы на все наши вопросы. Этот принцип используют «лозоходы». С помощью прутика — «лозы» они определяют, где рыть колодцы. Экстрасенсы, диагностирующие болезни, тоже опираются на эту часть. Искусные гадалщики также обращаются к ней. В психологии эту всезнающую часть обозначают как бессознательное, которое все про себя знает.

В начале своей психологической работы я эту идею пробовал осуществить на тренинге. На самом первом занятии сообщил, что на последний день тренинга к нам придет психолог экстракласса и решит все проблемы. От них требуется лишь сформулировать главный вопрос. В течение всего тренинга участники тщетно терялись в догадках, кто бы это мог быть. Было предположено несколько очень любопытных и правдоподобных гипотез. И вот на последнем занятии я предлагаю всем выбрать, какой вопрос они зададут выдающемуся специалисту. После этого я сказал, что психолог экстракласса — это они сами, и пусть этот вопрос они зададут самому себе. Был шок, было возмущение, были обиды, но... у одной трети участников что-то получилось. Им удалось задать себе вопрос и услышать от себя нужный ответ.

Суть работы практического психолога не в том, чтобы сообщить клиенту что-то новое, чего тот до этого не знал. Это скорее относится к сфере научной психологии. По-настоящему человек познаваем только изнутри. Когда мы смотрим на него снаружи, мы можем лишь строить версии и предположения о нем. Но какой человек на самом деле, знает лишь он сам. Задача психолога состоит в том, чтобы человек смог вступить в контакт с этой своей частью. Собственно говоря, самому психологу делать ничего не надо, он всего лишь посредник между человеком и его «внутренним психологом». Его квалификация заключается в том, насколько эффективно произойдет этот контакт.

Невротик: потерпевший и преступник в одном лице

Метафорически сложность консультационной ситуации можно описать следующим образом. К детективу приходит потерпевший с жалобой, что у него некий вор периодически крадет ценные вещи. Но это очень хитрый вор, и сам он вот уже несколько лет поймать его никак не может. Ему нужна помощь профессионала. Детектив берется за дело и вместе с этим человеком начинает следствие. Но по мере поиска потерпевший начинает вести себя несколько странно. При малейших ус-пешных продвижениях детектива обнаружить вора он делает различные попытки... чтобы помешать следствию. Потерпевший то начинает менять свои показания, то сообщает неверные сведения, то ограничивает перемещение детектива, то прячет важные улики. Постепенно у сыщика начинает крепнуть подозрение, что этот «потерпевший» либо пособник вора, либо, что еще вернее, сам и есть этот жулик.

То же самое происходит и при консультации. Клиент одновременно хочет и не хочет решить свою проблему. Он уже достаточно настрадался, но он сам и есть главный мучитель. Ему хочет поймать вора, но в то же время стыдно, страшно и обидно, так как поймают его самого. Он не хочет знать полной правды о самом себе. Он живет полуправдой. Но и преступник устал жить втайне. Он хочет покаяться и повиниться, но тоже боится наказания. В качестве иллюстрации такой ситуации может служить фильм «Сердце ангела».

Задача психолога — помочь человеку перестать бегать за собой и от себя. Снимая с себя роль судьи, психолог обеспечивает безопасную встречу этим двум половинам личности и перестройку их взаимоотношений.

Как ни странно это может показаться, но наибольшее доверие вызывает позиция незаинтересованности. В данном примере «потерпевшему» гораздо проще рассказать всю правду совершенно постороннему лицу, никак не замешанному в эту историю. А максимальное доверие у нас будет вообще с неживым, например, личному диктофону мы можем без страха рассказать о всех своих тайнах. Об этом я в самом начале говорил: «психолог — это не человек».

Психологическая помощь

На каком фоне должна происходить психологическая работа

Известно, что для роста и развития живых организмов (растений и животных) требуется определенная благоприятная атмосфера — нужное количество кислорода, оптимальная температура, наличие или отсутствие солнечных лучей. Если атмосфера ухудшается, то их развитие замедляется вплоть до гибели. Это также справедливо и для человека. Психологическое взросление, которое является целью консультации, также можно рассматривать как развитие. Поэтому, для его успешного проведения в кабинете психолога необходима благоприятная атмосфера. Ее суть можно обозначить одним словом — безопасность. Что бы психолог ни делал, как бы ни воздействовал — создание и сохранение атмосферы безопасности для клиента является его основной заботой. Только в этой оптимальной среде психологические методики начинают давать максимальный эффект.

Использовать техники консультирования даже по всем правилам, но без учета элементарных правил безопасности — это все равно, что поливать цветы зимой. Они еще больше замерзнут и окончательно погибнут. От такой «консультации» проблемы человека еще больше усилятся.

Почему необходимо создавать у клиента именно чувство безопасности? Источник проблемы — это результат конфликта между двумя желаниями. При этом обычно одно желание социально одобряемое (то есть на его стороне внутренняя цензура человека), а другое — «плохое», неодобряемое. В задачу психолога входит примирить эти два его стремления, для того чтобы человек обрел свою целостность. Чтобы эти два желания, как два партнера, смогли встретиться на нейтральной территории и при помощи «посредника»-психолога смогли договорить друг с другом, и нужна определенная атмосфера.

Из чего же складывается атмосфера безопасности? Возможно, это покажется кому-то банальным, но самая главная ее составляющая — это любовь. Есть даже такое выражение: «Знание без любви — это смерть». К сожалению, вопрос о том, как развить в себе способность к любви, выходит за рамки данной книги. На есть и другие факторы для создания безопасной атмосферы, на которые можно обратить внимание:

а) правильная с точки зрения безопасности организация пространства психологической работы. Сюда входит, например, расположение стульев психолога и клиента. Их надо расставлять не напротив, а под некоторым углом по отношению друг к другу. Расположение «глаза в глаза» создает излишне напряженную атмосферу. Желательно, чтобы психолог и клиент сидели на одном уровне. Нельзя усаживать клиента спиной к двери, напротив яркого света и т.д. Кабинет должен иметь достаточную звукопроницаемость, чтобы клиент мог выражать свои эмоции с любым уровнем громкости;

б) клиента следует принимать в одном и том же помещении. У него уходит гораздо меньше времени на освоение обстановки в начале консультации;

в) точное соблюдение психологом всех договоренностей с клиентом. Это дает ему ощущение надежности в психологе. Опоздание психолога или перенос консультации по его инициативе ослабляет это чувство;

г) избегание неконгруэнтности в общении. Неконгруэнтность, то есть несоответствие каких-либо элементов поведения, например вербальных и невербальных (психолог говорит, что рад встрече, но его интонация при этом равнодушная, или психолог говорит о том, что готов слушать, а сам

начинает стряхивать крошки со стола), разрушает доверие к психологу. У клиента это может неосознанно ассоциироваться с ложью и обманом;

д) очень разрушительной для атмосферы безопасности является агрессия со стороны психолога. К ней можно отнести оценочный подход и критичность. Более всего опасна не открытая агрессия (это все же искреннее выражение своих чувств), а скрытая. Скрытая агрессия проявляется в невербальных проявлениях (например, жестикулирование указательным пальцем, скрещивание рук «клином» в сторону клиента и т.д.), в интонации и даже в молчании. Одним из проявлений скрытой агрессии является ирония. Ироничность психолога сразу начинает психологически «закрывать» клиента. Насколько ваша внешность как психолога вызывает безопасность, можно проверить очень простым способом. Вспомните, как часто к вам подходят незнакомые люди с просьбой сказать, сколько времени, или указать дорогу? Когда мы сами ищем помощь, мы обычно обращаемся не к первому встречному, а выбираем наиболее безопасного.

Если к вам обращаются — значит, вас не боятся. Если такое происходит редко, может, надо обратить на это внимание и поразмышлять, чем я «отпугиваю» других людей от себя?

Консультация как искусство гипноза

Представьте, что клиент на приеме рассказывает следующую историю своей жизни: «У меня с женой постоянные ссоры. Она обвиняет меня в маленькой зарплате. Я с ней согласен, но больше не получается. Ссоры у нас часто, а жилье наше маленькое, ребенок все слышит. Я считаю, что это травмирует детскую психику. Сам я уже устал от этого. Может, мне развестись? Я понятно все рассказал?». «Куда уж понятнее», — можете подумать вы.

А теперь не торопитесь читать дальше и ответьте на следующие вопросы: Какая зарплата у этого клиента? Сколько комнат в его квартире? Сколько лет ребенку? Обычно ответы бывают следующие: зарплата 20-30 долларов, одно-двухкомнатная квартира, ребенку 3-7 лет. Вы согласны? А почему вы так думаете?

А вот реальный ответ: зарплата 1000 долларов, двухэтажный коттедж, «ребенку» 25 лет. Эта ошибка произошла в результате того, что вы попали под гипноз клиента.

В основе гипнотического наведения лежит использование гипнотизером максимально неконкретных слов. Слушающий сам заполняет их своим содержанием. Любая конкретизация сразу разрушает гипнотический транс. Как любой профессиональный гипнотизер, клиент употреблял слова, которые создают лишь видимость понимания. Впечатление, что текст абсолютно ясен, обманчиво. Поторопившись согласиться, вы перенесли свое восприятие жизни на описание ее клиентом. Это ловушка для психолога, так как он будет в эти слова — формы вкладывать свое содержание: свое представление о зарплате, доме, возрасте ребенка. В результате такого смешивания процесс консультирования очень скоро зайдет в тупик. Психолог начнет решать проблемы не клиента, а свои.

Основное отличие консультации от житейского разговора в том, что при обычном общении нас заботит не понимание, а сопереживание прежде всего. Дружеское понимание — это не понимание как таковое, в смысле рациональном, а сочувствие. Отсюда друг — тот, кто легко впадает в мой гипноз: «Да, ты прав. Жена несправедливо поступает. Нельзя так травмировать ребенка». Теперь понятно, почему психолог не должен жалеть и сочувствовать. Если с вами это происходит, значит, вы в гипнозе.

Мы уже выясняли, что проблемы человека находятся не в объективной реальности, а в субъективной, то есть его психике. Если психолог считает, что человек сообщает о том, что на самом деле с ним происходило, то он впадает в гипноз клиента. Рассказывая психологу якобы об объективной реальности, человек демонстрирует свой гипноз, который и «создает» проблему. Поэтому, с одной стороны, психолог не должен верить ни одному слову клиента в смысле описания объективной ситуации, но в то же время полностью доверять ему, в смысле субъективной истины. Важно не то, что с человеком происходило, а то, как это запечатлелось в его субъективной реальности.

При консультировании психолог должен быть более сильным гипнотизером, чем клиент. Чтобы помочь, психологу необходимо «войти» в гипноз клиента и перевести его из деструктивного в конструктивный, то есть такой гипноз, который бы делал человека счастливее. Для этого у психологов уже есть немало заготовок. Например, внушить человеку, что у него есть бессознательное. Если человек в это поверит, то к нему можно применять элементы психоанализа. А если нет? Можно «объяснить», что его «Я» может занимать родительскую, детскую или взрослую позицию. До консультации человек не знал, а теперь «узнал», что у него есть внутренний Родитель или Дитя. Дальше уже можно разобраться, что причины его неудовлетворенности в том, что его Родитель не дает проявляться его Дитю. А можно внушить клиенту, что в нем целая толпа субличностей, которым необходимо интегрироваться друг с другом. И так далее, и тому подобное.

Каждый психологический подход — это всегда вариант конструктивного гипноза. На сегодня практикующие психологи уже не держатся за какую-то одну методику, как «единственно правильную», а пытаются их эклектически совмещать. Речь идет не о том, реально ли есть, например субличности, бессознательное, родительско-детская инстанции, а о том, чтобы это «сработало».

Для того чтобы не разрушить лечебный гипноз, психолог должен соблюдать определенные правила. Прежде всего не сообщать о себе биографических фактов. Все, что психолог может сказать клиенту, должно касаться лишь актуального — переживаний, чувств, ассоциаций, возникающих во время происходящей консультации. Если клиент переносит на психолога образ одного из участников своего внутреннего конфликта, то прежде всего этот образ надо понять и подыграть, а не опровергать клиента, что «я — не такой». Клиент думает, что он в реальности, но психолог должен понимать, что это иллюзия. Они с психологом находятся в определенных ролях согласно его психологическому сценарию. Психолог, как хороший артист, должен быть никаким, то есть всяким, готовым к тому, чтобы сыграть любую предлагаемую ему роль. Поэтому реакции клиента (любовные или враждебные) следует принимать не на себя, а как информацию о его «роли» в этом гипнотическом трансе.

Как происходит излечение? Сутью проблемы являются прежде всего незаконченные ситуации. В течение жизни человек неосознанно ищет, где бы он мог хоть в какой-то мере разрешить их и таким образом закончить. Когда в процессе консультирования мы касаемся проблем, то автоматически всплывает «незаконченная ситуация» из прошлого. Это и есть гипнотическое состояние, то есть на реальную ситуацию консультации человек накладывает свой прошлый опыт. Незаконченные ситуации являются преградой между человеком и реальными ситуациями. На этом, например, основан механизм влюбленности.

Но отличие попыток завершения конфликтной ситуации в повседневной жизни от психологической консультации в том, что человек обычно просто повторяет свою бывшую историю, а во время работы с психологом он ее может осознать и закончить. «Входя» в транс клиента, психолог изнутри помогает ему проснуться, то есть отделить прошлую ситуацию от реальной.

Реальность и виртуальный мир невротика

С появлением компьютера в наш лексикон вошло понятие «виртуальная реальность». Любая компьютерная игра позволяет погрузиться в эту искусственную реальность. Когда я играю в такую игру, то отождествляюсь с главным героем и испытываю массу разнообразных ощущений, от страха до радости, преодолевая различные препятствия. У меня начинает сильнее биться сердце, потеют от волнения руки, учащается дыхание, выбрасывается в кровь адреналин — хотя реально я просто сижу за столом и смотрю на экран. В этот момент я погружен в искусственную реальность.

Основная проблема невротика — это психологическое застревание в виртуальной реальности. Оно сразу определяется по тому, как и что человек говорит. Признаком того, что человек находится в виртуальной реальности, может быть следующее поведение:

- клиент заостряется на описании прошлого опыта, либо перспектив своей жизни;
- использование слов «кажется», «вроде бы», «как бы», «не знаю», «я постараюсь» и т. п.;
- частое цитирование (анекдоты, «мудрые мысли» из литературы, высказывания знакомых и близких);
- клиент намного больше говорит о других, чем о себе.

Находясь в виртуальности, невротик не только сам не может вступить в отношения с другими людьми, но и делает это невозможным для других людей (так как встреча может произойти только в реальности). Потребность в безопасности побеждает потребность в изменении.

В то же время невротик, конечно же, живет и действует в реальности. Но, находясь в виртуальности, он действует, как лунатик, который не осознает, что делает на самом деле. Например, человек говорит, что у него с женой очень хорошие отношения, а сам в это время сжимает кулаки.

Поэтому при консультации вовсе необязательно досконально слышать то, что говорит человек. Важно видеть, что он сейчас на самом деле делает. Например — вызывает у психолога чувство беспомощности или заставляет его почувствовать свою значимость. Психологическую помощь необходимо рассматривать прежде всего как реальное действие, то есть то, что приведет к изменениям. Отсюда важнейшее требование к психологу заключается в том, чтобы он мог видеть эти две реальности и, соответственно, осуществлять реальное действие по отношению к клиенту.

К сожалению, современная профессиональная подготовка психологов, особенно в вузе, строится в основном на виртуальной основе. Психологические знания, получаемые при обучении, остаются на уровне «как бы». Поэтому нередко в консультации вместо реального взаимодействия происходит перекачка материала из одного компьютера («психолог») в другой («клиент»). Это позволяет преобразовать и улучшить виртуальный мир клиента, но его реальное положение дел останется незатронутым.

Не чините невротикам компьютер

В психологической литературе существует много определений невротического состояния. Это и неспособность выбрать из двух желаний что-то одно, это большой разрыв между личностью и сущностью (то есть его психологическая незрелость), отсутствие навыков сублимации, результат конфликта между бессознательным желанием и цензурой и т.д. Соответственно имеются различные подходы в помощи по избавлению от невроза. Но все авторы сходятся в одном: основная причина невроза заключается в неприятии человеком реальности.

Не переваривая существующую реальность, невротик поселяется в своем более красивом, более удобном и более безопасном мире — в придуманной виртуальной реальности. Но иногда психологические защиты, окружающие его «хороший» мир, дают сбой. В оранжерее разбивается стекло, и через эту пробоину врывается холодный ветер реальности. Становится неудобно, неприятно и небезопасно. Это называется проблемой (хотя это всего лишь следствие первоначальной проблемы — ухода от реальности), и невротик обращается к психологу с просьбой о помощи.

Здесь возможны два варианта, которые можно рассматривать как два разных направления психологической работы. Чтобы прояснить их, я буду использовать следующую метафору. Представим человека, который увлекается компьютерными играми. Он играет в них день и ночь, ушел в эти игры «с головой». При этом окружающий мир с его проблемами становится более иллюзорным по сравнению с проблемой прохождения «седьмого уровня» в игре «Завоевание космоса». Человек полностью погрузился в свой компьютерный мир и вдруг... его компьютер ломается. У человека проблема: «Как теперь жить?». И он берет свой компьютер и начинает искать помощи, так как чувствует себя ужасно.



Чаще всего, придя на консультацию, человек считает своей проблемой поломку компьютера. «Верните меня в мою виртуальную реальность, заделайте мне разбитые окна, почините компьютер» — таков подтекст его жалоб. То есть сам факт обращения к психологу говорит прежде всего о том, что человек не знает своих реальных проблем. Почти всегда приходится сталкиваться с мнимыми проблемами. От того что он пройдет или не пройдет «седьмой уровень», его отношения, например, с близкими людьми, никоим образом не изменятся. Можно починить компьютер (избавим человека от неприятных симптомов), но тогда мы его еще больше отделим от реальности. Жизненные проблемы от такой «помощи» только усугубятся. А можно использовать эту поломку как шанс для того, чтобы человек «проснулся» и начал жить в реальности.

С точки зрения этого подхода можно выделить два вида психологов. Одни занимаются починкой компьютеров невротикам, подправляя и делая более совершенным их виртуальный мир, другие — выводят человека из этого искусственного мира «на свет Божий». В последнем случае человек благодаря психологу обнаруживает подлинные причины своих проблем.

Для того чтобы отличать реальный язык от «виртуального», научиться задавать вопросы, выводящие клиента из виртуальности в реальность, различать два вида помощи, можно сделать следующие упражнения.

Сначала я из роли клиента приведу пример виртуального текста: «Недавно у меня с очень хорошим знакомым испортились отношения. Я пробовал и так и эдак, ничего не помогает. Что мне делать?». В этом тексте все слова виртуальные, то есть под ними может скрываться какое угодно содержание. «Знакомый» — это может быть друг, подруга, старший товарищ и т.д.

После того как суть виртуального языка освоена, можно поделиться по парам и сознательно пообщаться таким образом. Затем можно попробовать общение в различных ролях — один говорит на виртуальном языке, а другой с помощью уточняющих вопросов «возвращает» его в реальность.

«Кукольный» и «реальный» психолог

В ситуации консультации можно выделить два уровня общения. Первый — это то, о чем говорит клиент, это текст его слов. Второй уровень — то, что в данный момент делает клиент, чем он занимается в то время, когда говорит эти слова. Первый уровень я обозначаю как «виртуальный», а второй — как «реальный». Вопрос: на каком уровне у человека находится проблема? Ответ: конечно, на реальном.

Одна из аксиом психологической работы заключается в том, что когда человек приходит к психологу, то он обращается всегда с мнимой проблемой. Сам факт обращения за психологической помощью говорит о том, что человек не знает своих реальных трудностей. Проблема человека проявляется совсем не в том, о чем он говорит. Она заключается в самом человеке. Сам клиент является ходячей проблемой, а вовсе не то, о чем он думает или рассказывает.

Но если ему сразу об этом сказать, то человек, скорее всего, не поверит, обидится и уйдет от вас. Поэтому психолог должен сначала согласиться с клиентом в том, что то, о чем он рассказывает, — это чрезвычайно важная информация для решения его проблемы. Затем надо постепенно выводить клиента из этой «виртуальности» в реальность, в ней его проблему обнаружить и помочь решить. Поэтому, слушая слова, гораздо важнее обращать внимание на то, что этот текст сопровождает: паузы, смену интонации, язык тела, эмоциональные реакции и т.д.

Чтобы клиент ни говорил, реальность ситуации такова: два человека общаются друг с другом, и между ними начинают возникать особые отношения. Все существующие психологические техники в конечном итоге направлены на это. С одной стороны, это методы психологической помощи (так они выглядят на виртуальном уровне), в реальности же они являются способами создания (как результат их применения) особых, уникальных отношений между клиентом и психологом. Это не дружба, не влюбленность, не обучение, а нечто, ни на что в «обычной» жизни

непохожее. Клиент под видом рассказа о проблеме и психолог под прикрытием своих методов таким образом, на таком языке, в такой форме общаются друг с другом.

Здесь можно привести аналогию с кукольным театром. Виртуальный уровень — это кукольное представление, кукольные проблемы и кукольные взаимоотношения. Но кроме этого есть еще и сами кукловоды, и у них реальные отношения друг с другом и реальные проблемы. Если психолог избегает реальных отношений — то это кукольный психолог. Он лишь изображает психолога, но сам является «обычным» человеком, то есть не специалистом. Это тоже аксиома психологической работы — личность психолога является частью его метода. Как писал Ф. Перлс, во время консультации психологом является тот, кто более зрелый человек. Если клиент психологически взрослее, то он автоматически становится психологом, а психолог — его клиентом.

Поэтому для успешной работы, психологу надо одновременно удерживать и работать на двух уровнях общения — виртуальном и реальном — и постепенно увеличивать «удельный вес» реального. На что здесь следует обратить внимание?

Слушая текст, нужно его одновременно соотносить с контекстом: в какой ситуации, в какое время и кому говорится этот текст. Производится анализ того, что клиент хочет сообщить психологу через свое описание жизненного события, которое лежит за пределами консультирования. Например, клиент говорит: «Иногда жизнь мне кажется невыносимой, и я тогда не хочу никого видеть». Хотя клиент сообщает о жизни «вообще», он говорит это психологу на консультации. Этот факт нельзя игнорировать. Спроецировав его слова на реальный уровень, можно услышать: «Мне тяжело с вами общаться, и я бы хотел уйти от вас». Отсюда может быть две реакции психолога — на текст («А кого вы не хотите видеть?», «В каких ситуациях вам тяжело?») и на подтекст («А что в данный момент вам особенно невыносимо?», «А я у вас какие вызываю ощущения?»). Второй способ реагирования позволяет акцентировать внимание клиента на реальных жизненных проблемах, которые неминуемо воспроизводятся во взаимоотношениях с психологом.

Экзотические клиенты, или При чем здесь я?

Хотя каждый человек уникален, но обычно на консультации происходит общение на более или менее предсказуемом уровне. Но все же попадаются клиенты, которые настолько необычны, что даже не вписываются в широкие каноны консультативного общения.

...Миловидная женщина начинает рассказывать о своих страхах:

«Во время беременности я боялась, когда муж неожиданно подходил ко мне со спины». Прошу встать спиной и начинаю подходить к ней, спрашивая ее при этом о ее ощущениях. Вдруг она поворачивается, выражение лица потрясенное: «Я поняла! Я все поняла! Спасибо огромное, вы настоящий психолог. Как вы мне помогли, теперь мне все стало ясно». Воскликая это, она отдает деньги и уходит. С начала кон-сультации прошло ровно! 5 минут. Я сижу в легком трансе и полном недоумении. Неужели я — гений?

...Молодой парень с жалобой на сложные отношения с родителями. Начинаю спрашивать. Он отвечает, затем сам себе задает вопрос, отвечает и снова спрашивает. Я делаю попытку «вклиниться», но он меня вежливо останавливает. Ладно, буду сидеть и просто наблюдать. Час прошел, парень сияет: «Огромное спасибо за помощь. Я столько мучался, а тут за час все разрешилось». Прощаюсь, а сам думаю: «Причем здесь я? Он сам все сделал».

...Девушка рассказывает о своем парне, который не хочет на ней жениться. Неостановимый поток слов. Жду паузы пять минут, десять минут, двадцать минут. Перерыва нет. Ее речь не останавливалась весь сеанс. И три последующие встречи тоже. Потом вдруг исчезает. Звонит через месяц: «Как вы здорово помогли мне во всем разобраться. Спасибо. Кстати, мы вот-вот поженимся». Ее проблема решилась, но я то здесь при чем?

Невротик — специалист по избеганию встречи с собой

Обычно когда говорят «невротик», то имеют в виду жалкое, измученное и несчастное существо, нуждающееся в поддержке окружающих. Глубоко ошибочное заявление. Попробуйте ему помочь, и вы увидите, как это будет непросто. Я считаю, что каждый невротик — это очень талантливый человек. Только свой талант он использует для того, чтобы не встретиться с самим собой. Он защищает от посяга-тельств самое ценное, что у него есть, — идеализированный образ себя. Это его икона, его любовь, его святыня. И он никому не позволит просто так его изменить. Ввиду того, что этот внутренний образ очень хрупок, невротик оберегает его от малейшего столкновения с реальностью. Прodelывает это невротик бессознательно и поэтому очень эффективно.

Во время консультирования я постоянно сталкиваюсь с этими накопленными человеком за много лет невротическими уловками. Я общаюсь с человеком-победителем. С тем, кто до меня переиграл большое количество людей, убедил их в том, что у него дела не в порядке.

Поражений у меня было мало, но одно очень запомнилось. Однажды хрупкая, небольшого роста девушка поставила мне «мат в два хода». Это произошло следующим образом. После того как она пришла ко мне в кабинет, и я ее спросил, о чем она хочет поговорить, эта девушка стала плакать. Проходят 5,10 минут. Я забеспокоился. У меня была часовая консультация, время там расписано по минутам. А тут столько времени прошло, а я еще не начал работать! Я стал ее расспрашивать, почему она плачет. Тщетно. Наконец она спросила сквозь слезы: «А по поводу невзаимной любви к вам обращались? Вы такие случаи рассматриваете?» Я ответил: «Да-да. Ну и что?» После моих слов она еще больше заплакала.

Я был в растерянности, снова пытался ее разговорить. Еще через десять минут она вдруг говорит: «Вот вам за сеанс деньги. Я, пожалуй, пойду». Затем встала и хотела уйти. Этого я вынести не смог и стал настаивать на объяснении, что же я сделал не так. Она смилостивилась: «Когда я вам стала рассказывать о своем горе, вы мне ответили:

«Ну и что?» Я поняла, что для вас это пустяки». Я был просто шокирован, если не сказать большего. Говоря «Ну и что?», я имел в виду — «Продолжайте, я слушаю». Одно неосторожное слово, брошенное мной автоматически, это хрупкое создание смогло так виртуозно использовать против меня! Если бы я был начинающий психолог, то моя самооценка упала бы ниже нуля. Человеку было так плохо, а я ничем не смог помочь! Но через некоторое время, когда я все переосмыслил, мне пришлось склонить голову перед этой девушкой и принять свое поражение. Как я ее недооценил!

В психологической практике достаточно детально исследованы способы ухода невротика от реальности по поводу себя. Они получили название «психологические защиты». Это прежде всего работы Зигмунда и Анны Фрейд (рационализация, отрицание, проекция и т.д.), Фрица Перлза (интроекция, ретрорефлексия и др.), Эрика Берна с его описанием игр, в которые играют невротики («Да, но...», «Попался, негодяй» и т. д.). Если процесс консультирования рассматривать как помощь человеку во встрече с собой, то психолог в таком случае должен знать эти уловки невротика и уметь его переигрывать.

Тайная спецшкола клиентов

В который раз на своих занятиях устраиваю ролевою игру, и опять клиент начинает и выигрывает. Пятнадцать минут «психологической работы», и вот уже инициатива в общении полностью на стороне клиента. Незаметно для самого психолога происходит смена ролей. Клиент в процессе разговора как-то освоился, даже расслабился, а психолог, наоборот, все сильнее напрягся. Если сейчас посмотреть со стороны на эту пару, то больше похожим на клиента будет психолог.

Меня всегда занимала эта таинственное ролевое перевоплощение. Ну почему так происходит? По теории изначально клиент приходит к психологу, значит, у него проблема, он и должен напрягаться. А происходит наоборот. Даже обидно. Психолог годами учится, тренируется, а приходит клиент и за несколько минут кладет его на лопатки. Наверное, клиенты тоже где-то тренируются, уж как-то профессионально они все это делают. Такое впечатление, что у клиентов есть своя спецшкола, в которой их обучают техникам победы над психологами. И я стал собирать

информацию об этой школе и на сегодня уж есть, чем похвастаться. Вот некоторые техники, которые удалось выявить:

- выбивание психолога из профессиональной роли путем задавания вопросов по поводу его личной жизни, выяснения его взгляда на мир, критики или восхваления его способностей, обращение за советом и т.д. Если психолог вовремя не спохватится, то достаточно быстро он обретет в лице клиента благодарного слушателя;
- гипнотическое наведение транса. Для этого клиент виртуозно использует почти все описанные в НЛП техники наведения транса: использование максимально неконкретных понятий, забалтывание, частую смену проблемы и темы беседы, паузы и изменение тембра голоса. Через некоторое время под видом решения проблемы можно наблюдать совместное галлюционирование психолога и клиента. При этом обоим кажется, что они говорят об одном и том же;
- смена психологической позиции. Психологическая помощь возможна лишь при доминировании в общении Взрослой позиции. Наш клиент способен умело как вытолкнуть психолога в Родительскую позицию («Я очень несчастен, только вы мне можете помочь»), так и опустить его в Детскую позицию через оценивание и критику («Вы как психолог должны мне помочь»). Но все это частные способы. Почему же психолог поддается на эти уловки? Должен же быть какой-то стратегический ход! После долгих поисков мне все же удалось его раскрыть. Вот этот секрет: «В каждом психологе тоже есть клиент». Под «внутренним клиентом» я понимаю нашу проблемную часть, которая есть у каждого человека. Поэтому главное оружие клиента — это войти в контакт с «клиентом» психолога. А на это у клиентов прямо безошибочное чутье. Из практики известно, и это одна из особенностей консультативной работы: если у психолога есть актуальные проблемы, то к нему начинают обращаться именно с этой проблемой. Как только психолог разрешил свой внутренний конфликт, запросы клиентов также меняются на новую проблему психолога. Но, похоже, верно и другое. Клиент, как-то улавливая проблему консультанта, излагает свою в терминах, затрагивающих «больное место» психолога. Однажды на ролевой игре я трижды менял психологов для одного и того же клиента. И тот, говоря, вроде, об одном и том же, как-то перестраивал свой текст, и все равно задевал психологов за их проблемные места. А наиболее сложные клиенты — это профессиональные психологи, т.е. когда в клиенте есть психолог.

Теперь, зная секрет, можно с этим справляться. Главное для меня как психолога — не допустить встречи наших клиентов, внешнего, который пришел с проблемой, и моего, внутреннего. Необходимо пресекать все попытки подружиться с нашим «клиентом», не давать им вступить в сговор о взаимном ненападении. Помнить, что наши проблемы похожи, но они разные. Даже если все клиент рассказывает одними и теми же словами: у вас ссора с супругой — и у него ссора с супругой; у вас конфликт с детьми — и у него точно такое же описание конфликта. В конце концов, если психолог не человек, то у него нет никаких проблем.

Поэтому, когда говорится, что психолог должен присоединяться и вступать в резонансные отношения, это надо понимать предельно точно. У присоединения должны быть определенные границы. Мы резонируем «психологом», но ни в коем случае не внутренним «клиентом»! Иначе мы выпадем из своей профессиональной роли и под видом решения проблемы клиента начнем решать свои личные проблемы.

Зеркало психологической помощи: не сказать о проблеме, а показать ее

Консультация — это не лечение, это не избавление, это не обретение. Это помощь человеку во встрече с собой. Это встреча с тем, что у человека есть, но он бы предпочел этого не иметь. Речь идет о той внутренней части, которую человек по каким-либо причинам не хочет принимать как свою. Это приводит к внутреннему расколу на «Я-хороший» и «Я-плохой». В итоге у него возникают проблемы, которые являются следствием отрицания наличия в себе «Плохого Я». Уход от контакта с собой порождает проблемы в отношениях с окружающими людьми либо проблемы с собственным здоровьем. Но отвергнутая и изгнанная из сознания наша часть продолжает жить и хочет снова вернуться к нам. Сложности с людьми и со здоровьем можно рассматривать как опосредованный контакт нашей отвергнутой части с нами. Конфликт либо симптом является

отражением вытесненного нами ранее «неприятного» желания. Только раньше мы боролись против «Плохого Я», а теперь боремся с окружающими или со своими болезнями.

На сегодня эта идея неожиданно воплотилась в конкретную психологическую технику консультирования. Чем она мне нравится, так это тем, что самому делать ничего не надо. Все делает клиент. Основным принцип такого метода древними был сформулирован в следующем виде: «Как внутри, так и снаружи». Общеизвестно, что нас задевают люди, которые похожи на нас тем, с чем мы в себе «боремся». Встретив такого человека, мы начинаем пытаться и его подавлять. Внешние сложности человека с людьми — это суть его внутренних противоречий. То, что человек не приемлет внутри себя, он никогда не примет в другом. Люди конфликтуют с другими, чтобы избежать конфликта с собой. И конфликтуют с собой, когда не хотят конфликта с другими. Задача психолога — взять на себя одну из сторон конфликта и через эту психодраму вступить в контакт с человеком.

Психологическая проблема возникает тогда, когда человек что-то отделяет от себя, то есть, не считает это своей частью. Больной зуб может быть проблемой, когда я его рассматриваю как противопоставленный мне объект. «Зуб мне мешает» — говорю я и начинаю его ругать, ненавидеть, бороться с ним, лечить его. Но если я буду относиться к зубу как к части себя, то зуб уже не является моим противником, я объединяюсь с ним. «Это мой зуб и как же я его довел до этого состояния? Что мне говорит зуб через эту боль? Что-то я делал не так». В этом и заключается цель любой терапии — сделать человека по возможности более целостным.

Когда человек говорит о своей проблеме, он чаще всего говорит о проблеме с кем-то другим (ребенок не слушается, начальник обижает, с женой ссоримся и так далее). Но на самом деле он в такой форме описывает свои проблемы с кем-то внутри него. Окружающие же являются отражением субличностей его внутреннего мира. Человек переносит свои внутренние сложности на других людей. В психологии этот вынос изнутри наружу называется экстерииоризацией. Соответственно, для того чтобы разрешить проблему, необходим обратный процесс — интериоризация. При этом внешний конфликт переносится вглубь самого человека.

В качестве иллюстрации работы метода можно рассмотреть следующую консультацию. Игорь, студент, изложил свою проблему следующим образом: «Я хочу за год окончить два курса, но боюсь, что мне будут завидовать и мешать. Тех, кто взлетает над остальными, не любят».

Итак, внешнюю проблему мы можем рассмотреть, как проекцию его внутреннего конфликта. Но при этом он осознает только одну из конфликтующих сторон («та, которая хочет взлететь»), а другую («будут мешать») экстерииоризирует, т.е. выносит из себя и приписывает другим.

Начинаем процесс интериоризации путем привлечения его внимания к вытесненной части: «А как ты реагируешь, когда кто-то «взлетает»?». «Я хочу его срезать». То есть, Игорь признал наличие в себе второй части.

Теперь переходим к поиску решения его проблемы им же самим. Я как психолог беру на себя одну его часть и сталкиваю Игоря с ней:

«А если бы я начал сейчас при тебе «взлетать», то что мне надо сделать, чтобы ты принял это и не стал бы меня срезать?» Теперь уже сам Игорь себе же начинает помогать. Он ответил: «Если бы ты при этом подчеркивал мою значимость и важность».

Остался заключительный этап, собственно решение проблемы. «А как мне надо подчеркивать, чтобы ты свою значимость осознавал?» Длинная пауза. У Игоря затруднение с ответом. «Вот в этом-то и есть решение проблемы. Тебе надо научиться поднимать значимость другим. А ты этого не делаешь. Почему это так трудно?» Теперь уже можно переходить к решению его затруднения.

Другой пример использования «зеркального» метода. Одна женщина обратилась с проблемой, что сотрудник по работе относится к ней несправедливо. Я заинтересовался, в чем это заключается. Попросил ее описать какой-нибудь конкретный случай. «Однажды мы должны были вместе ехать

на машине из туристического лагеря. У меня была большая сумка, и я ее заранее поднесла и поставила недалеко от машины с тем расчетом, чтобы он ее забрал! Затем, когда мы поехали, я спросила, забрал ли он мою сумку. А он сказал, что не забрал! Это ли не наплевательское отношение ко мне». — «А вы ему сказали, где поставили свою сумку?» — «Нет, но это же и так было видно». После этих слов я смог увидеть ее проблему. Теперь осталось ее отзеркалить. Не сказать о ней, а показать ее.

Я немного отодвинулся от этой женщины, отвернулся и сделал вид, что обиделся. Через пару минут нашего молчания она озабочилась и спросила, что со мной. «Я на вас обиделся. Мы сидели рядом, и я думал, что вы мне доверяете. Я надеялся, что вы возьмете меня за руку, но вы этого не сделали». Женщина стала волноваться, оправдываться, что она не знала этого, затем расплакалась. Но я был непреклонен:

«Есть вещи, о которых не говорят, которые каждый нормальный человек должен знать сам». Тут она совсем разревелась. В этом месте я остановился и изменил свое состояние на спокойное: «Теперь ты увидела, что ты делаешь? Я просто повторил ваше обычное поведение» В дальнейшем разговоре она вспомнила, что эту манипуляцию регулярно проделывала ее мать. В данном случае обида являлась нерациональной реакцией и любые доводы были обречены на отрицание. Мать продолжала обижаться до тех пор, пока она не впадала в виноватое состояние, такое же иррациональное. Лишь после этого гнев сменялся на милость и начиналось материнское утешение.

При методе «как внутри, так и снаружи» психолог берет на себя именно ту часть внутреннего конфликта, которая находится в тени. Он выводит ее «на свет» и через нее вступает в открытую конфронтацию с другой частью. После того как человек увидел себя в этом психотерапевтическом зеркале, он больше не спрашивает совета. Он сам решает, что ему делать.

Улучшение отношений между частями личности внутри себя порождает улучшение отношений с окружающими людьми. Объясняя внешний конфликт через внутренний, мы выводим человека из безысходной позиции жертвы «объективных обстоятельств». Такой переход дает возможность человеку самому решить свою проблему наиболее приемлемым для него способом.

Этот метод привлекателен для меня еще и своей экологичностью. Я как психолог ничего своего не привношу во внутренний мир другого. Я лишь делаю сцену его жизни более освещенной.

Есть вспомогательные упражнения, которые могут помочь в отработке навыка «зеркального» метода консультирования.

В актерском тренинге есть упражнение, которое так и называется — «Зеркало». Оно выполняется в парах. Поочередно каждый из участников зеркальным способом копирует другого.

Другое упражнение связано со способностью к точному, почти зеркальному воспроизведению. Оно также делается в паре. Один из участников сообщает (или читает) какой-либо текст, а другой с максимальной точностью воспроизводит его. Постепенно количество предложений может увеличиваться.

Еще одно упражнение, называется «Эхо». В вашей паре один из вас будет говорящим, а второй — живым эхом. Говорящий шаг за шагом излагает свое понимание какой-либо проблемы. «Живое эхо» перефразирует высказывания говорящего, то есть повторяет его утверждения своими словами. Если говорящий доволен своим живым эхом, он продолжает говорить, если нет — поправляет эхо.

Следующее упражнение развивает навык диагностики того образа, который проецируется клиентом на психолога. В центр группы ставится пустой стул. Один из участников говорит ему речь, мысленно усаживая на стул какого-либо человека и обращаясь именно к нему. Остальные участники слушают и стараются угадать, кто «сидит» на этом пустом стуле.

На что обращать внимание, когда слушаешь клиента

Во время консультации человек говорит о себе разные слова. Иногда этих слов бывает очень много. Как же разобраться в его тексте? На что реагировать, что следует уточнить, в каких словах проявляется проблема? Наиболее эффективным бывает такое слушание, где психолог не концентрируется на чем-то специально. Здесь важно довериться своим ощущениям, поэтому необходимо воспринимать речь клиента как бы расфокусированно. Вдруг какое-то слово неизбежно выбивается из общего текста, внося дисгармонию в «музыку» клиента. Это и есть то самое «ключевое» слово, которое следует отложить в памяти. Ключевое слово — это такое слово, которое отличается от остальных. То ли оно прозвучало громче остальных, то ли по стилю оно «выпадает» из текста, то ли при его звучании была какая-то особая интонация.

Когда человек что-то сообщает, то одновременно с нами общается его сознательная и бессознательная части. Сознательная часть говорит словами, у бессознательной части слов нет. Бессознательная часть параллельно с сознательной особым образом сопровождает текст слов, вплетаясь в него и создавая свой орнамент — подтекст. Выбирая определенные слова и делая их «ключевыми», бессознательное через них сообщает совсем другой, скрытый от самого человека текст.

Другой важный момент заключается в том, что у психолога тоже есть бессознательное. Контакт с клиентом — это не только встреча двух сознаний, но и двух бессознательных миров. Конечно, управлять бессознательным невозможно, но можно хотя бы помнить об этом и не переоценивать значение словесного текста клиента.

Существенную диагностическую информацию можно получить путем анализа характера ответов клиента на вопросы психолога. Для распознавания реакций, указывающих на то, что мы затронули проблему клиента, обращайте внимание на следующее:

- 1) пауза, превышающая 5-10 секунд. Чем больше по времени такая «задержка в коммуникации», тем более важное место эта тема имеет для человека. Наибольшее доверие вызывает ответ без паузы после вопроса, когда человек говорит первое, что приходит в голову. Отсутствие длительных пауз свидетельствует прежде всего о доверии к психологу. В этом случае можно попросить сказать о том, что приходило ему в голову тогда, когда он молчал;
- 2) многословные реакции, словесный поток, в котором скрываются ключевые слова. Человек хочет, чтоб вы его услышали, но неосознанно пытается скрыть важное в общем словесном потоке. Здесь можно попросить самого человека еще раз сформулировать наиболее существенную, на его взгляд, информацию;
- 3) повторение предыдущего ответа при новом вопросе, как будто человек его не воспринял как новый. Это говорит прежде всего о сопротивлении этому «новому» вопросу, скрытом нежелании на него отвечать. Можно спросить, чем клиенту не понравился последний вопрос;
- 4) клиент отвечает вопросом. Это более явная, чем предыдущие, защитная реакция. Пока вы отвечаете, клиент успевает придумать правдоподобный ответ на ваш вопрос;
- 5) ответ клиента на предыдущий вопрос. Таким способом клиент уходит от неприятного вопроса, выбирая из двух вопросов более безопасный для себя;
- 6) ответы типа «не знаю» или отказ от собственного ответа. В этом случае клиент ведет себя, как на экзамене, будто существуют правильные объективные ответы по поводу его субъективной реальности;
- 7) отношение ответа с вопросом имеют весьма далекую взаимосвязь. Можно попросить человека самого рассказать о том, как связан ваш вопрос с его ответом;
- 8) значение вопроса недооценивается, легкомысленная реакция;

- 9) наличие неологизмов в ответе, то есть слов, являющихся новообразованием;
- 10) непонимание вопроса или то, что его не расслышали. В этом случае не стоит повторять вопрос, надо спросить клиента, что он сам услышал;
- 11) ответ содержит аффективный заряд, эмоциональную окраску;
- 12) несоответствие ответа и сопутствующей при этом невербальной реакции (жеста, движения телом, мимики). Это может быть признаком внутреннего несоответствия, конфликта двух частей личности. Можно на этом зафиксировать внимание: «Когда вы говорили, вы при этом убрали руки под стол. О чем ваши руки вам сообщают?»;
- 13) вместо своего ответа клиент цитирует кого-то другого. Можно спросить: «А как вы сами об этом думаете?»
- 14) избегание определенных тем для совместного обсуждения. Это может быть связано с болезненными областями жизни человека.

Самое важное для психолога при слушании клиента — не стремитесь его разгадать. Клиент — это не ребус. Главное в консультации — это не то, чтобы вы поняли клиента, а чтобы он понял себя. Вы же создаете условия для его самопонимания. Включая расширенное слушание, вы лишь отмечаете проблемные места клиента, позволяя ему самому увидеть и понять их.  
Внутренний стиль консультирования

Перед вами сидит клиент и рассказывает, рассказывает, рассказывает. Его слова идут в хаотическом порядке, смысл речи ускользает от вас. Совершенно непонятно, в чем его проблема. Это раздражает и иногда возникает желание просто прогнать такого клиента. Но этого делать не полагается, и вы продолжаете его слушать. Через некоторое время ваше раздражение сменяется подавленностью и усталостью. Вся энергия ушла куда-то, и вам остается только механически кивать головой в знак согласия с отдельными фразами клиента. Вы чувствуете беспомощность, усталость и потерю уважения к себе как к профессионалу. Что делать? Итог: «Клиент свел вас с ума».

Как говорится, не надо паники. Все эти состояния надо принимать не как неудачу, а как следствие вашей умелой работы. Надо лишь правильно интерпретировать причину этого подавленного самочувствия. А она следующая: клиент с психологом делает то, что он делает с собой внутри себя самого. То, что вы испытываете от общения с клиентом, относится не к вам, а к нему. Это он внутри переживает беспомощность, усталость и потерю самоуважения. Вы же, как инструмент, регистрируете его состояния собой. Здесь не надо забывать о своей инструментальной позиции, не отождествляться с этими чужими состояниями, а относиться к ним как к важному источнику информации. Такая ваша реакция говорит о том, что стоит за словами клиента. Отсюда важное правило внутреннего стиля психолога — при общении с клиентом не надо слушать, что он говорит. Слушай себя, и ты узнаешь о нем все, что необходимо.

Клиент познает себя через психолога, он использует психолога как инструмент для решения своих проблем. Квалификация психолога определяется степенью чувствительности его как инструмента. Один может быть увеличительной лупой, второй — электронным микроскопом, а третий — просто обычным стеклом с замутненной поверхностью. Поэтому для любого психолога первоочередной задачей по повышению мастерства является увеличение диапазона своей чувствительности, содержание своего инструмента чистым и чутким.

Когда клиент сводит вас с ума

Одно странное повторяющееся переживание во время консультаций долго не давало мне покоя. Через некоторое время после начала разговора с клиентом я начинал ощущать свою полную беспомощность. Слушаю человека, говорящего о своей проблеме, и абсолютно не понимаю, в чем ее суть. И это повторяется на каждой консультации. Через 15-20 минут после начала консультации у меня возникают одни и те же мысли: «На этот раз я с этим не справлюсь. Ничем не смогу ему



помочь. Будет честно с моей стороны, если я перестану делать умное лицо, извинюсь перед человеком и верну обратно его деньги». Но потом что-то происходило, наступало озарение и консультация заканчивалась успешно.

Сейчас я понимаю, что это совершенно нормально — испытывать на начальном этапе консультирования полную беспомощность, или, говоря психологическим языком, состояние фрустрации. Это даже необходимо для работы. Дело в том, что чувство фрустрации, переживаемое психологом во время консультации, является зеркальным отражением внутренней беспомощности клиента. То есть клиент «ин-фицирует» мне проблему, которая находится внутри него. Проще говоря, в начале консультации клиент неосознанно старается свести с ума психолога, передавая ему свое состояние тупика.

При консультации внешний конфликт психолога и клиента является отражением внутриличностного конфликта клиента. При психологической работе не надо смотреть на клиента, более важно смотреть на себя. Поэтому, наблюдая за собой, я начинаю лучше понимать то, что происходит с другим человеком. Когда начинает возникать фрустрация, главное — не испугаться ее. Ошибкой будет паниковать и суетиться от мысли, что я не понимаю, а должен срочно понять. К этой ситуации надо подходить так, как будто вы попали в абсолютно темную комнату. Если вы начнете метаться, то можете что-нибудь уронить, испортить или пораниться. Начинать вместе с клиентом сходить с ума, позвольте увлечь себя в пучину его безумия, погружаясь на самое ее дно. Другими словами, начинайте привыкать к темноте в этой комнате. Постепенно ваши глаза адаптируются, и вы сможете различать свое окружение. Что-то начнет сначала смутно вырисовываться, затем еще больше проясняться и так далее. А через некоторое время наступит для вас полная ясность.

Кстати, когда я познакомился с литературой по творчеству, то там тоже отмечается похожий феномен. Любому творческому открытию всегда предшествует стадия беспомощности. Чем сильнее фрустрация, тем глубже озарение. Это подтверждает то, что консультация — это всегда творческий процесс, и, как следствие, психолог на консультации проходит все необходимые во время творчества психологические состояния.

Однажды я услышал высказывание одного очень известного американского психотерапевта К.Витгакера: «Чтобы помочь сумасшедшему, надо стать более сумасшедшим, чем он». Так вот, когда вы сходите с ума (ничего не понимаете, чувствуете угнетенность, беспомощность и тому подобное) от клиента, значит, вы движетесь в правильном направлении. Иногда чтобы всплыть, надо сначала полностью погрузиться и потом оттолкнуться от дна.

Клиент как микрогруппа

Почти все психологические теории сходятся на том, что человек-существо множественное. Отсюда можно сделать вывод, что когда клиент говорит — это не монолог, это всегда хор.

Вот человек рассказывает о своей семейной ситуации. Каждая часть его личности хочет заявить о себе и своих потребностях. Те части, которые первыми успели занять сознание, используют речь: «Она меня не любит». Другим достались элементы сопровождения: жесты, дыхание, взгляд, действия и т.д. Но это тоже своего рода слова! Например, агрессивную часть цензура в сознание не впустила, но она не сдается и во весь голос кричит через жесты: человек сжимает или разжимает кулаки, качает ногой, «точит» ногти. Часть, которая хочет немедленного развода, время от времени порывается снять обручальное кольцо с пальца, но под суровым взглядом цензуры снова одевает. Часть, которая хочет, чтобы все оставалось без изменений, порывается уйти, используя для этого голову, время от времени поворачивая ее к двери.

Тут же присутствует и «сумасшедшая» часть. Несмотря на трагический текст, она периодически вклинивается смехом: «Представьте, я вчера с женой подрался, ха-ха-ха!». Эта часть пытается вызвать у психолога несерьезное отношение к случившемуся.

Вот еще какая-то часть тоже решила «вклиниться» в разговор. Человек «машинально» берет карандаш и начинает рисовать на бумаге зигзаги, похожие на наскальные иероглифы. Это тоже какое-то сообщение для меня.

Теперь, рассказывая о своем конфликте, человек начинает для убедительности иллюстрировать его руками. Когда речь идет о жене, клиент жестикулирует правой рукой. Начинает рассказывать о себе — двигает другой. Затронул тему взаимоотношений — руки сплелись между собой. Прямо настоящий фильм по «невербалике»!

Человек при разговоре все про себя показывает, надо это только видеть. Огромное море информации, которое только успевай обрабатывать. Если говорить о помощи, то психолог помогает этому хору звучать гармонично и согласованно. Поэтому он, как дирижер, время от времени отмечает тех, кто фальшивит и выбивается из общего ритма.

Линейная и объемная стратегии консультирования

Известно, что у человека в зависимости от длительности сохранения информации различают кратковременную и долговременную память. Кратковременная, согласно названию, сохраняет информацию на короткое время после однократного повторения. Долговременное сохранение в памяти возможно лишь после многократного повторения. Если говорить о консультанте, то желательно, чтобы у него была способность долговременного сохранения материала после однократного повторения. Активное использование всего излагаемого клиентом проблемного материала является важным умением, которое отличает профессионала от дилетанта.

Образно можно представить себе речь клиента как последовательное раскладывание неких картинок. Вот, например, он начинает с описания своего состояния, потом переходит на знакомых, затем вспоминает события из прошлого, потом переходит обратно к знакомым и т.д. Начинающий консультант чаще всего просто идет вслед за клиентом. При этом внимание психолога сосредоточено именно на последней картинке. А предыдущие уходят из зоны рассмотрения. Происходит такое одномерное линейно-последовательное движение, которое осуществляется преимущественно в зоне сознания. Но если принять, что проблема заключается в том, что человек чего-то в себе не видит и не осознает, то для ее решения необходимо рассмотрение материала с включением бессознательной части психики. Для этого и может помочь объемная стратегия. В чем же ее суть?

Предполагается, что в бессознательной части психики отсутствуют такие важные характеристики сознания, как понятие прошлого и будущего времени и выделения фигуры из фона (главного и второстепенного). Все элементы бессознательной душевной жизни живут в одном пространстве не только одновременно, но и в настоящем времени! Используя этот принцип, мы можем в процессе общения значительно активизировать бессознательное клиента и сам процесс помощи. Для этого психологу во время консультации и надо научиться держать весь объем материала. Консультация — это не движение по дороге, прошли и забыли. Это помощь в перестройке уже имеющегося объема здания психики. При этом очень важно ничего изнутри не выбрасывать (под видом «избавления от недостатков») и ничего извне (под видом советов) не приделывать. Мой любимый девиз: «Пальто шьется из материала заказчика».

Кстати, в НЛП есть прием активизации бессознательного, который также использует это свойство бессознательного. Он называется «перекрывание реальностей». Суть его в том, что сначала говорится об одной ситуации («Я хотел бы рассказать вам о семинаре»), потом вводится другая ситуация («И на этом семинаре нам рассказали о случае с Н.»), затем третья («А я, сидя на этом семинаре, в это время вспомнил своего друга М.») и т.д. И если это перекрывание продолжается, то через какое-то время уже непонятно, о чем говорится, то ли о семинаре, то ли о И., то ли о М.? Сознание будет перегружаться, пытаться во всем этом разобраться.

Объемный подход, то есть использование полного объема информации, заключается в том, что психолог включает в разговор с клиентом факты, цитаты, детали их общения в любой нужной ему последовательности. Он может воспроизвести первую фразу клиента, его оговорки на десятой минуте общения, показать, как изменялась формулировка проблемы в течение получаса

консультации, повторить сделанное клиентом описание жизненной ситуации и т.д. Это часто неожиданное для клиента возвращение к предыдущим элементам и их включение в новый контекст и создает атмосферу активизации бессознательного. Во время консультации в речи и поведении клиента нет прошлого и нет второстепенного, все в настоящем, и даже «мелочи» через какое-то время общения приобретают другие, часто неожиданные оттенки. Психолог остается в роли «зеркала», но это уже не обычная зеркальная плоскость. Если сравнивать, то он становится видеокамерой. Обратная связь от психолога, который использует объемный способ консультирования, больше похожа на аудиовидеомонтаж. В нем можно воспроизводить любой кусок съемки с любыми эффектами и любой скоростью, соединять несоединимые до этого элементы, накладывать их друг на друга, делать музыкальный фон и многое другое. Воистину, консультирование помимо техник и знаний требует от психолога и творческих способностей.

Этапы построения часовой консультативной беседы

Коротко эти этапы можно описать следующим образом:

0. Клиенту заранее назначается определенное время и обговариваются условия оплаты.

1. В самом начале консультации психолог стремится создать атмосферу доверия и безопасности для клиента (5-10 минут).

2. Необходимо, чтобы клиент не просто рассказывал о себе, а сформулировал бы свою проблему и желаемый результат от консультации (5 минут).

3. Затем начинается совместная работа по переформулировке обозначенной клиентом проблемы в психологическую проблему (обнаружение причины проблемы в субъективной реальности клиента)(15 минут).

4. Осуществление психологического воздействия, то есть помощи клиенту в изменении своей субъективной реальности таким образом, чтобы проблема была решена (20-30 минут).

5. Выяснение степени удовлетворенности клиента результатами консультации и обсуждение возможности дальнейшей психологической работы (5 минут). Теперь рассмотрим эти этапы более подробно. Нулевым этапом является подготовка клиента к консультации. Для того чтобы консультация была эффективна, у клиента должна быть сформирована установка не на дружеские, а на рабочие отношения с психологом. Поэтому важно создать и усилить разницу между этими уровнями общения, потому что помощь друга и психологическая помощь — не одно и то же. Смешение двух видов отношений (дружеских и психологических) разрушает дружбу и делает невозможным и психологическую помощь. Поэтому для того чтобы эти отношения разграничить более отчетливо, на консультации вводятся следующие условия:

- если дружеские разговоры возникают спонтанно, например при встрече на улице, и зависят от определенного эмоционального настроения, то при консультации время беседы назначается;
- если при дружеских беседах время обычно не ограничивается, то при психологической работе это ограничение вводится с самого начала;
- консультация заканчивается не оттого, что проблема решена, а в связи с окончанием положенного времени. Работа сверх оговоренного времени может свидетельствовать о контрпереносе психолога;
- дружеские беседы строятся прежде всего на безвозмездной основе, консультация же проводится за деньги;
- желательно, чтобы консультация проводилась на территории психолога.

Первый этап консультирования посвящается тому, чтобы вызвать доверие клиента к психологу. Существуют два вида доверия — рациональное (обоснованное) и эмоциональное

(необоснованное). Психолог должен владеть способами создания именно эмоционального доверия. В психологической Практике существует немало способов ускоренного создания такого вида доверия. Общее правило здесь следующее: «Чем больше человек похож на меня, тем больше я ему доверяю». «Похожесть» другого позволяет отнести его к категории «свои», в противовес «чужим». При этом исчезает разделение между «Я — клиент» и «Он — психолог» и возникает общее «Мы».

В основе доверия лежат резонансные отношения, когда два человека становятся некоторой целостной общностью. Если один из них меняет свои параметры, то другой тоже это делает. Инициатором создания резонансных отношений выступает психолог путем подстройки своих «параметров» под клиента. Как только такая подстройка произойдет, у психолога появляется возможность влиять на клиента.

Если же воздействие осуществляется без подстройки, то оно лишь усиливает защитные механизмы человека — начинается борьба между психологом и клиентом. Последний начинает считать, что психолог ему навязывает свое мнение. Это задевает самолюбие клиента. Он начинает защищаться. Если психолог считает себя правым, то такая реакция клиента, в свою очередь, задевает его. И пошло-поехало — «нашла коса на камень». Когда во время консультации начинается борьба самолюбия, это означает, что доверие пропало. Психологу надо прервать свое воздействие и снова вернуться к построению резонансных отношений. Если же психолог начинает усиливать давление, игнорируя сопротивление клиента, то такое силовое воздействие может привести к травматизму. Чем глубже и сложнее проблема, тем более основательными должны быть резонансные отношения.

Какие тактики создания доверия можно использовать при консультации?

Общеизвестен факт, что, общаясь с уважаемым или любимым нами человеком, мы неосознанно начинаем копировать его поведение. Копирование поведения клиента психологом — это прежде всего демонстрация уважения и любви к клиенту.

Для создания резонанса можно выделить два пути: «от внешнего к внут-реннему» и «от внутреннего к внешнему». В первом случае психолог зеркально копирует поведение клиента, то есть сидит в той же позе, что и клиент, дышит с той же частотой, повторяет жесты клиента (вплоть до моргания), и использует сходную интонацию в голосе, подстраивается под темп речи, употребляет слова из жаргона клиента и так далее.

Во втором подходе — от «внутреннего к внешнему» подстройка осуществляется через эмоциональный резонанс. Каждый человек имеет свои особенности в излучении психоэмоциональной сферы. Интуитивно мы эти звучания человеческой музыки можем подразделять: этот человек «тихий», тот «жесткий», этот «шустрый», а тот — «мягкий». Условно можно выделить три центра эмоциональной активности — «физический», «душевный» и «интеллектуальный». Чтобы достичь подстройки, психологу надо уметь быстро перестраиваться на разную эмо-циональную волну. После вхождения в эмоциональный резонанс внешняя подстройка в поведении будет возникать автоматически.

Поэтому, для того чтобы эффективно осуществлять создание доверительной атмосферы, психологу необходимо быть в какой-то мере актером. Идеальный психолог — он очень разный. Он такой, каким ему надо быть для оказания психологической помощи. В подходе «от внутреннему к внешнему» от психолога требуется чувствительность в определении характера «звучания» клиента и способность к внутренней перестройке своего «звучания».

После того как сформирована доверительная атмосфера, можно переходить ко второму этапу: получение заказа от клиента. Это лишь кажется очевидным, что человек обращается к психологу с просьбой о решении своих трудностей. Чаще всего человек лишь констатирует то, что с ним что-то происходит. Он считает, что психолог сам должен понять, в чем здесь проблема, поэтому суть трудности обозначается подтекстом. В этом таится большая ловушка, особенно для начинающего психолога. Общение подтекстом — это всегда скрытая манипуляция. Реагировать на подтекст —

значит, поддаваться на манипуляцию клиента. Для того чтобы начать психологическую работу, рассказ клиента должен быть сформулирован как проблема. Проблема — это потребность в чем-то и невозможность (или незнание средств) удовлетворения этой потребности. То есть в своем заказе клиент должен дать ответ на три вопроса:

- а) что его не устраивает;
- б) чего бы он хотел достичь;
- в) в чем он видит помощь психолога.

Например, такой текст как: «Мой муж меня часто оскорбляет. Как сделать так, чтобы наши отношения изменились?» — совершенно недостаточен для работы. Это не проблема, это описание факта. Начинающий психолог часто попадает в эту ловушку: он принимает факты за проблему, а затем сам начинает додумывать, в чем проблема клиентки. Например, по этой фразе психолог может решить, как «самособойразумеющееся», что клиентка хочет слышать поменьше оскорблений от мужа. И начнет работать в этом направлении. Но это же не есть единственно возможный вариант понимания. Может, клиентка хочет, чтобы муж ее еще больше оскорблял? А может ей самой хочется научиться оскорблять его в ответ? Или она хочет, чтобы муж при этом извинялся? Неизвестно. Вариантов, как видим, очень много. Поэтому не надо додумывать, чего же хочет клиент, и тем более считать, что это и так ясно. Желательно добиваться того, чтобы он сам позитивно (то есть то, что он хочет, а не то, чего он не хочет) сформулировал желаемый результат.

Третьим этапом является переформулирование предложенной клиентом проблемы в психологическую, то есть пригодную для решения психологическими средствами.

Конечно, если человеку плохо, причин можно отыскать немало. Это может быть связано с возрастом, со здоровьем, социальной обстановкой, экономическим уровнем жизни, погодой, расположением звезд в конце концов! Представители каждой из «помогающих» профессий имеют свое мнение о причинах проблемы, но не потому что это истинно, а потому что их средства помощи ограничены. Например, врач считает, что все болезни происходят прежде всего из-за физического состояния, потому что он может лечить только тело. Я как психолог могу с ним согласиться, но как мне можно использовать эти знания в психологической помощи? Экстрасенсы считают, что неприятности человека обусловлены его энергетическим состоянием — порчей, сглазом, «пробоем» ауры и так далее. Возможно, это и так, но что мне с этим знанием делать, если я не занимаюсь энергетикой? Раз я владею средствами работы с субъективной реальностью, значит, я должен убедить человека искать там «главную» причину. Не потому, что это истина, а потому что только там я могу ему помочь!

Чаще всего клиент излагает проблему в терминах внешней по отношению к нему, так называемой «объективной» реальности, то есть формулирует ее по-житейски. Например: «Мне плохо, так как мне муж изменяет». Разговаривая с клиенткой, мы не можем изменить его внешнюю реальность («мужа»). Но, если вдуматься, сам человек является неотъемлемой частью реальности, в которой возникла проблема. Кроме как с ним, мне, психологу, больше не с кем работать. Единственное, в чем мы можем помочь, так это в изменении самого человека как фрагмента этой реальности.

И даже не самого человека — люди не меняются, а его отношения к своей проблемной ситуации. Это и является полем психологической работы — субъективное отражение объективной реальности человека, то есть его субъективная реальность. Переформулировка заключается в переводе объяснения причин проблемы с объективной реальности на субъективную. Проще говоря, поиск причины переносится из «наружного» во «внутреннее» пространство человека. Например, в случае жалобы на грубое обращение переформулировка может быть следующей: «Проблема, возможно, заключается не в том, что муж вас оскорбляет, а в том, что его слова вы воспринимаете как оскорбление». Если человек с этим соглашается, то, соответственно, для решения этой проблемы потребуется психологическая работа. Она будет заключаться в изменении восприятия клиенткой слов мужа таким образом, чтобы они не вызывали у нее негативной реакции.

После переформулировки начинается четвертый этап — психологическая работа по изменению субъективной реальности в желательном для клиента направлении.

Проблема возникает не оттого, что человек не хочет что-то менять в своем внутреннем мире, а оттого, что в одиночку человек не может себе помочь. Для того чтобы вылечить зуб, я обращаюсь к врачу. А что говорить о психологических «зубах»? Тут без другого не обойтись. Начало этого этапа заключается в поиске конструктивной метафоры. О психике можно говорить только метафорически, и поиск метафоры — это поиск того языка, на котором психолог будет помогать клиенту разрешить жизненную трудность.

То, что человек излагает под видом проблемы, можно рассматривать как особым образом созданную им деструктивную метафору на свою жизненную ситуацию. Деструктивную, потому что в самом ее построении отсутствует приемлемое для самого человека решение. Одно из отличий таких метафор в том, что человек себя видит в роли следствия внешних причин, их жертвой.

На сегодня в арсенале практических психологов существует большое количество разнообразных конструктивных метафор: психоаналитических, транзакционных, гештальтистских и многих других. В этом смысле существующие модели описания психики являются своего рода глобальными конструктивными системами метафор. В реальности, то есть «на самом деле», нет ни Бессознательного, ни Субличных, ни Родителя-Взрослого-Дитя. Психологи лишь предлагают описание своих метафор, которые служат костылями-подпорками для психологической помощи. Но если человек поверит, что есть бессознательное, тогда он может участвовать в процедуре по избавлению от иллюзий, которая называется психоанализ. Если он допускает возможность существования субличных, тогда возможна их интеграция в целостное образование. Принимая как реальность наличие в психике Родителя, Взрослого и Дитя, человек может по-новому проструктурировать самоощущение и общение с окружающими людьми.

Психолог может остаться в рамках предложенной клиентом метафоры, но дополнить или расширить ее. Главное, чтобы человек согласился с выбранным описанием ситуации. Если клиент будет отрицать их «реальность», то эта метафора будет бесполезной. У меня был клиент, который пробуждал очень интересные и изящные психоаналитические интерпретации. Но, как ни странно, они «не работали», никаких изменений в состоянии клиента не возникало. Потом, через не-сколько встреч, он признался, что всегда относился с недоверием к этим «фрейдским штучкам». Пришлось срочно менять психоаналитическую метафору на экзистенциальную. От психолога на этом этапе требуется:

- быть «Зеркалом» субъективной реальности клиента. На сегодняшний день только посредством другого человека мы можем увидеть себя со стороны. Профессионализм психолога заключается в поддержании себя как чистого зеркала. Клиент при этом видит не психолога, а себя. Всякая «отсебятина» психолога, называемая красивым словом «контрперенос», дезориентирует клиента и снижает результат работы. Даже просто говоря другому о себе, мы иногда в этот же самый момент начинаем кое-что по-новому понимать про себя. Прежде всего психолог может отражать ускользающие от клиента аспекты его же поведения — это те движения, которые человек делает механически, не задумываясь. Например, говоря об отношениях с мужем, женщина непроизвольно сломала ручку. Здесь нужно обратить на это внимание как на источник дополнительной информации. Психолог может также отражать свое эмоциональное состояние, возникающее вследствие тех или иных действий клиента: «Когда вы резко наклонились ко мне, я удивился». Психолог может поделиться своими ассоциациями по поводу слов клиента, сообщить, какие образы у него возникают во время общения с клиентом. Возможно, даже продемонстрировать какое-либо ответное поведение, то есть не сказать клиенту, а показать ему что-то важное. Например, психолог уловил, что проблема в отношениях у девушки была связана с тем, что она помогала другим с «родительской» позиции (то есть насильно). Психолог стал усиленно угощать ее со-ком, надевать на нее пальто, так как она якобы замерзла, и так далее, до тех пор пока она не стала вырываться. Все зависит от степени изобретательности психолога как «говорящего» зеркала. Конечно, если у вас есть возможность аудио- или видеозаписи, то это еще больше может усилить

возможности. Правда, сложность может возникнуть при введении этих средств в контекст консультации без нарушения атмосферы безопасности;

- быть «Будильником», то есть удерживать человека в настоящем времени. Если человек в одиночку начинает самоизучение, он через некоторое время начнет чувствовать скуку, усталость, влияние посторонних мыслей, отвлеченность другими делами — то есть все то, что называется уходом из реальности в «прошлое» или «будущее». Чем больше проблем, тем сложнее человеку пребывать в настоящем, тем больше он спит, то есть уходит в свой мир мыслей, грез и фантазий. Но решение проблемы возможно лишь в бодрствующем состоянии. Именно его и должен со-здавать психолог. Даже одно только поддержание человека в течение продолжительного времени в «настоящем времени», дает положительный эффект;

- быть «Посредником» между конфликтующими частями личности клиента. Психолог создает безопасную атмосферу, в которой каждая из противоборствующих внутри человека сторон может высказаться и быть услышанной. Внутри человека эти стороны борются друг с другом на уничтожение, психолог же может помочь им жить вместе. Поэтому здесь важно безоценочное и безусловное принятие психологом любых черт, слов и поведения клиента;

- быть «Куклой», то есть подыгрывать, помогать выносить «наружу» внутренние конфликты, связанные со значимыми для клиента людьми (родители, учителя, друзья и так далее). Проблема человека — это всегда проблема в отношениях с кем-то. Когда она затрагивается, то включается диалог с этим значимым «кем-то» и этот образ переносится на психолога. Например, если человек говорит, что он чувствует себя скованно, то речь здесь идет о том, что кто-то его уже «сковывал» в прежних ситуациях. Надо только выяснить кто. Поэтому психолог может поинтересоваться, что в его поведении вызывает скованность у клиента. Отвечая на этот вопрос, клиент будет на самом деле описывать образ человека «из прошлой жизни», который в данной ситуации наложился на психолога. Когда возникает конфликт между клиентом и психологом, это на самом деле конфликт между клиентом и тем его внутренним оппонентом, который был перенесен на психолога. Конечно, для того чтобы осуществлять такую помощь, необходима предварительная подготовка самого психолога (выработать в себе позицию «зеркала», то есть избегать наложения на субъективную реальность клиента своей реальности и быть сосредоточенным только на его картине мира; «не спать» (уметь держать внимание и концентрацию на разговоре независимо от темы и состояния клиента); быть разотождествленным со своей ролью (не относить слова клиента к себе лично, а работать с ними); иметь высокий уровень самопрятия.

Пятый этап необходим для проверки полученных результатов. При этом очень важно, чтобы они хоть в какой-то мере касались заявленной в начале клиентом житейской проблемы. Самое простое — еще раз обсудить ту проблему, с которой обратился к вам человек, и выяснить, что для него изменилось. Решение проблемы всегда должно соотноситься с уровнем заказа клиента по глубине и степени проработанности. Если психолог ведет работу глубже, чем очертил клиент, то, значит, затронуты проблемы самого психолога.

Репортажи о встречах в мастерской

В этой части книги я предлагаю посетить Психологическую Мастерскую, побыть ее участником. Ниже предлагается описание трех встреч. На мой взгляд, они могут быть некоторыми иллюстрациями наших встреч. Это не самые лучшие занятия, но и не самые плохие. Их выбор был сделан на том основании, что они достаточно целостны в плане совместного с участниками исследования выбранной проблемы.

Заранее хочу отметить, что это ситуация не групповой психотерапии, не учебный семинар, а Мастерская. Соответственно, я нахожусь не в роли Психолога или Учителя, а Мастера. Мастер отличается от Учителя тем, что его знания стали для него по большей мере бессознательными. Мастер не думает о том, как надо делать. Когда он что-то делает, он не всегда может объяснить, почему он именно так делает. Он просто знает. Как сказал один знакомый: «Учитель учит, а Мастер показывает. А это интереснее».

Может, кому-то покажется, что я слишком нагло присвоил себе звание Мастера. Но Мастер — это не человек. Я себя Мастером не считаю. Мастер может появиться (а может и нет) в зависимости от отношения участников к происходящему. Поэтому в ситуации Мастерской на учеников ложится большая нагрузка, чем на обычных лекциях или семинарах. Не их учат, а они учатся. Поэтому начальный этап обучения в Мастерской заключается в пересмотре традиционного понятия «учиться». Чтобы был результат от посещения Мастерской, надо сначала научиться учиться. «Когда ученик готов...».

Кое-какие идеи, возникающие в обсуждении, вы уже встречали в тексте, но, здесь вы увидите их зарождение и развитие.

Итак, представьте комнату в старом дореволюционном трехэтажном доме (на манер зданий Петербурга, описанных Ф.М. Достоевским), в которой за общим столом сидят двенадцать человек. Кто-то уходит, кто-то только что появляется, но это совсем не мешает разговору. Ведь главное в Мастерской — это «совместное проживание с более квалифицированным специалистом в ограниченный период в условиях неформального общения».

Мастерская 1

Прошло уже полчаса, как мы собрались в Мастерской, но тема для разговора так и не возникает. Стоит общий шум, каждый говорит друг с другом о самых разных вещах.

Внезапно я увидел, что в этом есть что-то неслучайное. И решил поделиться своими ассоциативными размышлениями по поводу «группового потенциала»: «Вот мы сейчас собрались вместе. В это время, в этот день именно вы сюда пришли, хотя каждому кажется, что просто так получилось («мог бы и не пойти»). То есть, условно говоря, в самой нашей ситуации есть некоторый потенциал, как зерно, которое может раскрыться, а может и не раскрыться. И если говорить о психологической работе — тренингах, консультациях, да и вообще о любом общении людей, то, на мой взгляд, очень важно понаблюдать за тем, что в данный момент происходит. Либо потенциал группы раскрывается, либо в ней идет нечто по старому сценарию или отработка каких-то предыдущих ожиданий».

Гул разговоров затих. Похоже, идея раскрыть свой потенциал заинтересовала участников.

— У Фрица Перлза есть такая метафора, — продолжил я. — «Задача кролика стать СОВЕРШЕННЫМ КРОЛИКОМ! Задача слона стать СОВЕРШЕННЫМ СЛОНОМ!». Если кролик хочет быть слоном — это будет просто несчастный по жизни кролик, вечно страдающий. Так и в человеке есть некоторый потенциал, а задача человека увидеть, ощутить и раскрыть его.

На этом базируется целое направление в психологии — «гуманистическая психология». Основная идея заключается в том, что у каждого человека есть свое предназначение, с которым он рождается. Образный пример: сосна подходит для того, чтобы делать яхту, липа — для того чтобы делать детские игрушки или посуду, из дуба получается хорошая мебель. Если делать корабль из липы, то это будет не очень хороший корабль, он будет набухать и тонуть. Мебель из липы будет недолговечной.

Суть в том, чтобы помочь человеку найти свой потенциал, понять и раскрыть его. А то, что мешает — это какие-то определенные заданные извне жизненные программы («ты должен»), которые «надеваются» на человека. То есть человек думает, что ему для счастья надо быть кем-то. Тогда его потенциал гасится. Конечно, у него что-то реализуется, что-то получается. Но! Это не имеет никакой ценности, потому что сам человек при этом несчастен. Все остальное, чем он занимается, можно назвать неистинным, ненастоящим.

Так же и группа. Люди всегда ради чего-то встречаются, но это неизвестно. Они могут думать, что встречались ради этого или этого — думать можно все, что угодно.

— Значит, когда люди встречаются, никто из них не знает, что из этого получится? Вернее, сами люди не знают? — спросила Ольга, высокая светловолосая девушка.



— Да, если они настроены таким образом, есть шанс, что их потенциал раскроется. А если они «знают», зачем пришли — и он знает, и ты знаешь, — мы будем делать только то, что знаем. Тогда мы пройдем мимо нашего потенциала. В его раскрытии есть элемент непредсказуемости. Но когда это происходит, то человеком оно переживается как событие. А если мы «знаем», зачем мы здесь, то все будет очень просто: сели, поговорили, разошлись. Для нас никакого события не произойдет, эта встреча будет рядовым фактом. Можете сейчас вспомнить, много ли было событий в вашей жизни за последнюю неделю?

— Получается, что события непредсказуемы? — удивилась Лия.

— Да, событие по определению непредсказуемо. Оно меняет траекторию твоей жизни. Когда происходит событие, у тебя что-то меняется, начинаются какие-то сдвиги.

— Это может быть только во взаимодействии с человеком? Для меня книжку прочитать — это тоже событие, — стала уточнять Анна.

— Возможно, тебе удалось с этой книгой вступить в отношения. Можете даже сейчас вспомнить, для кого какие книжки были событием. Если говорить о работе психолога, то именно в этом суть его работы: создавать события, организовывать события. В идеале каждая консультация, каждый тренинг должны быть для человека событием.

— Как самому организовать событие? — заинтересовалась Жанна. Такой «простой вопрос», подумал я. Ну что ж, попробуем поразмышлять.

— Почему мало бывает событий?... Потому что общаемся в основном на виртуальном уровне, то есть мы говорим о том, чего нет в данный момент в реальности. Например, когда говорим: «Вот у меня вчера был знакомый, я с ним...» и т.д. Это можно слушать некоторое время, но потом начинаешь уставать или просто засыпать. По мере того как идет разговор в виртуальном пространстве, энергия начинает уходить от нас. Мы говорим не друг о друге, не о том, что между нами происходит в данный момент времени, а говорим «о том, о сем» или цитируем кого-то, фильм какой-то вспоминаем, случай из жизни или еще что-то такое. Все это и есть виртуальное пространство. Событие же может происходить только в этой реальности, с этими людьми.

Чтобы событие на консультации произошло, надо из виртуального пространства попытаться переместиться в реальное. У меня есть такой образ. Представьте себе парня, увлеченного компьютерными играми. В этих играх ощущения очень похожие на ощущения в жизни: он бежит за монстрами, они за ним. Сердце бьется, адреналин выбрасывается, единственная разница в том, что эта ситуация безопасная — он знает, что его там не убьют. (Виртуальное пространство хорошо тем, что оно безопасно, там ничего не случается). И вот парень играет, играет, но у него возникает проблема: он не может выйти на седьмой уровень. (Смех). Ходит, голову ломает. Реальные проблемы он при этом не замечает: отношения в семье, отношения с девушками. Вдруг компьютер у него ломается. Это уже очень серьезная проблема.

Здесь возникают два варианта помощи: отремонтировать компьютер, усовершенствовав виртуальную реальность. Наш парень снова играет, все, вроде бы, хорошо. Но реальные проблемы у него остались. Он просто их старается не замечать, компьютер — это его способ ухода от реальных проблем.

Второй вариант помощи. Можно этому парню сказать: «Как здорово, что у тебя компьютер сломался! Давай мы его совсем выбросим в окошко». И человек останется «нос к носу» со своими реальными проблемами. Тогда он вынужден будет их решать. И тогда у него могут какие-то события произойти.

В чем ошибка начинающего психолога? В чем моя с вами разница? Может быть, я не прав, но вы в основном работаете в виртуальном пространстве, а я стараюсь перевести в реальное пространство. Внешне виртуальное и реальное почти ничем не отличаются. Поэтому, может, со стороны вы этой

тонкости как раз и не видите. У вас происходит так: пришел к вам замороченный виртуальный человек, и он вас туда как бы втягивает. Вы в его виртуальном пространстве работаете, ему чуть-чуть там полегчало — все, «спасибо», он пошел. Из практики уже известно — то, с чем человек приходит, не есть его реальная проблема. Это один из законов психологической помощи: если человек пришел к психологу — значит, он своей проблемы не знает. Ему кажется, что знает (это и есть виртуальное), а реальной проблемы он не видит. Поэтому для того чтобы помочь, первым делом надо компьютер человеку выключить и поговорить с ним тет-а-тет.

— Как выключить компьютер? — вступил в разговор Паша.

— Для того чтобы выключить, вам надо самим быть в реальности. Тут оживилась Татьяна: «Давай на примере. Ко мне вчера мальчик пришел и начал говорить, что он влюблен в одну молодую учительницу, которую видел на приемных экзаменах. Мы выяснили, что молодая учительница — это я. Потом начали выяснять, что он долго без родителей жил, ему не хватает тепла маминого и т.д. Вышли вроде бы на маму, потому что я ему что-то такое теплое и родное напоминаю. Мы все это расписали на бумажечке, т.е. отношение к маме, отношение ко мне — одно и то же. Но не помогло. Я говорю: «Ладно, когда я почувствую, что смогу тебе помочь, я тебя позову». Теперь он везде мне попадает. Куда бы я ни пошла — везде он. Ужас. И смотрит та-ким взглядом. Сегодня он приходит ко мне и говорит: «Я так больше не могу!». Т.е. у меня проблема: мне надо как-то ему помочь, а я не знаю, что с этим переносом делать. Он уже спать бедный не может. Он сам сказал: «Я плохо сплю по ночам».

— Вот сейчас была целая «тирада». Как психологи, вы как ответите на вопрос Татьяны?

— Что ты хочешь? — спросил Алексей.

— Я хочу снять перенос, — ответила Татьяна. — Но я не знаю, как это делать. Я пробую и так, и эдак, но ничего не получается!

— Татьяна сейчас находится в виртуальной реальности, и у вас есть два варианта ответа: или продолжить с ней разговор на виртуальном уровне, (здесь Татьяна начала хихикать) или вывести ее на реальный уровень. Попробуйте. Ваши вопросы покажут, как вы видите эти два уровня.

— Я хочу узнать, зачем она хочет ему помочь, — спросила Ольга. Таня несколько импульсивно отвечает: «Ну, интересно! Это моя работа. Я же психологом работаю!». Потом прозвучали другие вопросы: «Может, ей представить, что этот парень здесь, и начать задавать ему вопросы?», «А с какой проблемой пришел этот парень?», «А по-чему ты сейчас засмеялась?».

— Здесь, в ваших разных реакциях, были и те, и другие подходы. Виртуальный подход концентрировался вокруг «Как мне помочь этому парню?»: «А что за парень? А что с ним происходит, а что ты делала? А может, вот так сделать, а может, вот так, вот так...». А реальная проблема — в другом. Реальная проблема не у парня, а у тебя, Татьяна. Ольга сделала вначале такой несмелый заход: «А зачем тебе все это надо?». На что Татьяна закрыла: «Это мой долг...» (Татьяна опять стала смеяться). И ты, Ольга, сразу «отвяла». Ты ее правильно потянула, она защитилась. А почему ты не продолжила?

— Я этого не увидела, — ответила Ольга. — Татьяна своей интонацией как бы сказала: «Ты куда лезешь?!». А что мне можно было сделать?

— Работать с ее реальностью. Она дала тебе интонацию, и ты ее дальше спрашиваешь: «Может, тебе чем-то не понравился мой вопрос?».

— Да, есть такое, — со смехом подтвердила Татьяна.

— А я испугалась, что сейчас мы с ней будем отношения выяснять. Это была ее реакция не на меня, а на то, что я затронула ее больное место.

— Да, реальная проблема в том, что проблема парня саму Татьяну заботит. По идее, сам парень должен кричать: «Снимите перенос!».

— Он неграмотный в этом смысле, — улыбаясь, говорит Татьяна.

— Таня свою проблему излагает в словах этого парня. Она думает, что это у него проблема. Если продолжить дальше, то можно было задать такой вопрос Татьяне: «То, что у парня, — это понятно, а почему тебя это так волнует?».

— Я обещала ему, — ответила Татьяна.

Все сразу заволновались: «Зачем обещала? Что обещала?».

— Вы опять ловитесь на виртуальный уровень. Она снова сейчас начнет рассказывать, что ему обещала.

— А «реальный» вопрос какой? — спросил Алексей.

— «Реальный» вопрос мог бы быть таким: «Что получается, когда ты не сдерживаешь свое обещание? Это тебя тревожит, волнует, мучает?» Татьяна задумывается и говорит: «Да. Здесь у меня проблема».

— Когда вы задаете вопросы из реальности, то компьютер у клиента ломается. А когда вы задаете вопросы из виртуальной реальности — все нормально, у него там «на экране все высвечивается». Так проще, конечно, но реальной помощи нет. Хотя на виртуальной помощи тоже можно зарабатывать деньги. Может быть, НПП в каком-то смысле виртуальная помощь.

— Почему виртуальная? — спросил Алексей.

— Подсказку как «перейти с 7-го на 8-й уровень», тоже можно считать помощью. Человек обрадуется, «спасибо» скажет: «Я тут целую неделю бился, а ты мне пару операций подсказал, и...» — и дальше пойдет на 9-й, 10-й уровни. У него реальных проблем «выше крыши», а он занимается этим делом. Вы должны понимать, что когда человек приходит на консультацию, то у него всегда псевдопроблема. Хотя сам человек может искренне считать, что это и есть его реальная проблема. «Девушка бросила» — это же реальная проблема? «Не могу ни с кем познакомиться» — реальная проблема? В этом смысле техника простая — если все время человека в реальности удерживать, то его потенциал раскроется.

— А как саму себя удержать в реальности? Отвлекать себя от мыслей о будущем и прошлом, обращая внимание на только на то, что в этой комнате? — задумалась Анна.

— Необязательно. Можно вспоминать, можно фантазировать, можно быть в прошлом или в будущем, но это все должно быть на фоне настоящего.

— А сейчас мы все находимся в реальности? — спросила Анна. Решил пошутить. С серьезным видом говорю: «У каждого по-своему. Алеша на 20% в реальности, ты на 10%, Ольга на 20%».

Татьяна снова возвращается к своей теме: «Я хочу помочь мальчику через себя».

— Ты чувствуешь себя обязанной этому мальчику?

— Да.

— Почему?

— У меня сразу «всплыла» вся моя «семейка». Я, как дура, хожу и всем помогаю.

— Вот видите, с двух вопросов я вышел на глубокий уровень. Нам уже есть, о чем поговорить. Я вам «выболтал» сейчас главный секрет работы. Утешает только одно — чтобы им воспользоваться, нужно быть в реальности. .

— А как быть в реальности? — спросила Ольга.

— Мы сейчас этому учимся. Почему я говорил о 10%, 30%? 100% пребывание в реальности — это когда я вижу тебя, как в первый раз. Не то, что я уже знаю, Ольга — это Ольга... Когда человека впервые видишь, ты смотришь на него по-другому.

— Странно будет, если я человека буду видеть в десятый раз, а спрашивать, как в первый, — прокомментировала Ольга.

— Спрашивать не обязательно. Я говорю о способе восприятия этого человека. Теоретически кедь он каждый раз новый. Но наше сознание, к сожалению или к счастью, так устроено: как только оно опознало что-то как знакомое, сразу же теряет к этому интерес. Например, я захожу домой, вижу своих домашних. Если я их не узнаю, я еще вглядываюсь. Как только распознавание произошло, сознание переключается. Это как экономия энергии. Что такое 100%? 100% — это всегда новая ситуация: и комната новая, и люди новые — все. как в первый раз.

Я закрываю рукой галстук: «Сейчас вам вопрос на засыпку: «Какого цвета у меня галстук?»». Группа стала гадать: «Серый в клеточку», «Серебристый», «А я не помню», «Блестящий», «А у него нет галстука».

Убираю руку с галстука: «На самом деле галстук голубой».

— О чем говорит то, что я не могу сказать какой у тебя галстук? — спросил Артем.

— Ты не полностью присутствуешь. Оpozнание случилось, контуры опознаны, и все.

— А если не смотрел туда? Я на лицо смотрел.

— В каком-то смысле «быть в реальности» близко к тому, что называется экстремальной ситуацией. Когда возникает экстремальная ситуация, у нас обостряется все. Мы все видим, все фиксируем, все запоминаем.

— А что, обязательно надо себе делать эти экстремальные ситуации? — спросил Паша.

— Слово «надо» имеет такой оттенок, что это кому-то надо. Сейчас мы просто собираем различные идеи по поводу того, что такое событие, как его организовывать, как его создавать. Можно сказать, что виртуальная реальность — это форма анестезии, своего рода сон. Гиперанестезия. А у меня начинает разрушаться виртуальный мир, я тогда вообще могу уйти в супервиртуальную реальность — наркотики или Интернет.

А вся боль, стрессы, страхи у человека накапливаются в реальности. Поэтому он туда идти не хочет, так как там соприкоснется со своими неприятными эмоциями. Анестезия хороша на какой-то определенный момент. Например, чтобы операцию сделать. А происходит как? Например, с нами произошло травмирующее событие. Чтобы выжить, мы сделали себе анестезию (забыли или вытеснили это событие). И продолжаем ходить с ней. Она уже начинает причинять вред, потому что травма, которая осталась, «разлагается». Образный пример: если ты что-то вредное проглотил, можно сделать анестезию, и ты ничего не будешь чувствовать. Но оно продолжает лежать внутри тебя и испускать всякие испарения. Поэтому, когда человека начинаешь приглашать в реальность, у него возникают разные эмоции. Это один из признаков возвращения в реальность — когда у человека появляются эмоции. Для невротика самый страшный вопрос (он не может на него ответить в принципе) такой, например: «Артем, что сейчас чувствуешь?»

— Не знаю, — задумался он.

- Слово «не знаю» из виртуальной реальности.
- Что ощущаю, могу сказать, а что чувствую — нет, — говорит Артем
- А в чем разница? — спросил Алексей.
- Ощущаю свои руки, свои ноги и то, что сижу на стуле, — ответил Артем.
- А что ты сейчас чувствуешь? — снова спросил я.
- А я разве сейчас не про ощущения сказал?
- Ты ничего не сказал. Ты сказал: «Ощущаю руки, ноги...». Ничего конкретного о самих ощущениях ты так и не сказал.
- А если в туалет хочешь? — спросил Алексей.
- Это виртуальная реальность.
- Сергей, приведи тогда примеры ощущений, — взмолился Артем.
- Пожалуйста. Ощущения: жжение в груди, «ломота» в висках, в области плеч ощущаю тяжесть, ломит немного кости, тепло или холодно. Чувства: гнев, ярость, тревога.
- Сергей, а во время консультации, что надо делать, чтобы человек был в реальности. Ходить с ним за руку? — спросил Артем.
- Первый шаг — сначала ощутить свое тело как реальность, научиться общаться не только головой, но и всем телом.
- Речь идет о том, что делать с собой. С ним ничего не надо делать, пока. Первый шаг должен делать сам психолог. Почувствуй свои пятки, почувствуй свои икры... и так до макушки. Включи в объем сознания свое тело!
- Включил, — сказал Артем.
- И теперь держи его так. И когда ты общаешься, ты общайся всем телом. То есть, когда клиент говорит, ты смотришь, как его слова действуют на твою пятку, например. Как в тебе ощущаются вибрации его слов, где, в какой части тела, что у тебя реагирует. Слова виртуальные, но вибрация или тембр голоса — это же реальное.
- Я давно ощущаю, что когда мама разговаривает, у меня в ушах вибрирует, — сказала Вероника под смех присутствующих.
- А почему не в голове, а именно в теле смотреть за реакцией? — спросила Жанна.
- Не следует отрезать голову от тела. Если ты общаешься полностью всем телом, тогда и все пространство полностью тобой ощущается. Вот я ощущаю себя сейчас от пяток до макушки. Если я это сделал, тогда я могу сделать следующий шаг — ощутить в каком пространстве мое тело находится. Сейчас мы разговариваем — никто же из вас до этого пространство нашей комнаты в осознание не брал. Где оно было до этого? Если говорить о тренинге, о работе с группой, то основа основ — это работа с пространством. Вы создаете пространство, а у участников в нем начинают происходить изменения.
- Когда ощущаешь свое тело, начинает голова болеть, и тогда все... хочется просто лечь спать. Как эту головную боль снять? — спросила Татьяна

— Начинают вылезать твои проблемы, которые надо решать. В психологической работе можно рассматривать человека не как предмет, а как пространство. Психолог как пространство и клиент как пространство. Я границы убираю, наши пространства сливаются. А так, если я не вошел в его пространство, я могу только снаружи фиксировать то, как он себя ведет.

В принципе этому психологам можно специально учиться. Ты вошел во внутренний мир клиента, и вы стали как одно целое — это как слияние. Но это не невротическое слияние, ты в любой момент можешь выйти. Вошел, почувствовал — вышел, проинтерпретировал, проанализировал — снова вошел. Главное, там не застревать. Конечно, то, что я сейчас рассказываю, — это метафора, но по-другому не объяснишь.

Еще один способ вывода из виртуальности, это создание шока. Я вам советую посмотреть фильм «Король-рыбак». Там главный герой — репортер, сделавший передачу, в результате которой произошло убийство. Он затем уволился и встретил сумасшедшего (как ему показалось). А тот как раз был жертвой его репортажа, его жену как раз тогда убили. Главный герой почувствовал свою ответственность и как-то стал с ним общаться, ходить с ним. Очень хорошо показано, как этот «сумасшедший» шоковые ситуации создает, чтобы, в конце концов, репортер просветлел. А по форме этот сумасшедший работал как нормальный суфистский мастер.

— Сергей, — спросил Артем, — любого человека можно в шоковое состояние ввести?

— Теоретически да. Но это зависит от квалификации его и твоей.

— А существуют люди, для которых не было бы шоковых ситуаций?

— Может, и существуют. У тебя вопросы опять из виртуального пространства.

— Интересно мне, — ответил Артем.

— Конечно, интересно. Есть 6-й уровень, есть 7-й — масса интересного. Просто, когда мы играем, мы не живем. Все интересно, но жить интереснее.

— Почему, говоря о событиях, мы подразумеваем что-то хорошее, а события могут быть и плохими, — включилась в разговор Жанна.

— Плохое и хорошее — это понятия из виртуального пространства. Оценка.

— Но если машина сбивает человека, то это уже явно не хорошее событие. Шел, засмотрелся на бабочку...

— Нет. Машина сбивает человека — вот и все. Плохое это или хорошее событие — это уже виртуальное. Поэтому и говорят, что для психологов нет хорошего и плохого.

— А вот «истинный смысл», «смысл жизни», Бог — это откуда все? — спросил Алексей.

— И Бог так же. Для кого-то Бог — это реальное, т.е. он Его ощущает. А для кого-то — это виртуальная реальность. Если есть ощущение — это значит реальное. А так много есть веры чисто виртуальной. То есть он никогда не чувствовал, не ощущал, но он и про Бога будет рассказывать, и «в глаз может дать», если кто-то против. В данном случае, чем этот человек в реальности занимается, это уже другой вопрос.

— А что такое вера? Через ощущения должна быть вера или вера на уровне головы? — спросил Артем.

— Вера — это когда ты компьютер свой отключаешь.

— А конкретнее? Не метафорично.

— Вера... Человек по вере — он сумасшедший, когда у него нет компьютера. Тогда происходят чудеса. А когда вера от компьютера, то ты всегда знаешь, что может произойти и что не может. Поэтому ничего не происходит, никаких чудес. Всякие дискуссии, споры — это все тоже виртуальное пространство.

— А если о предмете, который находится между дискутирующими? — спросил Алексей.

— Например? О чем можно спорить? — спросил я.

— Цвет чашки или из чего она сделана.

— Чтобы спора избежать, надо стараться работать над прояснением позиции человека. Почему для него важно утверждать, что эта чашка, например, зеленая. Задайте вопрос: «Почему вам надо так видеть эту чашку? Почему надо так видеть своих родителей? Почему надо так видеть своих одноклассников? Почему надо так видеть себя?». Спор необходим не для истины, а для укрепления своей позиции.

— Можно ли считать показателем пребывания в реальности, когда день был долгий и многое из него помнишь? Значит, я был в реальности?

— Думаю, что да. Это близко к ощущению ребенка. Если вы помните, у ребенка очень много событий, т. к. для него все событие: в автобусе проехал — событие, шоколадку принесли — событие, мама «спокойной ночи» не сказала — событие. Постепенно у нас интенсивность снижается. Образ старости — это, как конь под гору скачет. Быстрее, быстрее, быстрее... А если вспомнить детские ощущения: от зав-трака до обеда — бездна времени, от обеда до ужина — масса дел, потом после ужина, затем процесс засыпания... т.е. день какой огромный по времени был. Потому что ребенок в реальности. Для него пока виртуальной реальности нет. Конечно, если с ним что-то такое не случилось, что было несовместимо с реальностью. После чего он уже в реальности не живет.

— А что не совместимо с реальностью? — спросил Алексей.

— Например, заперли тебя на всю ночь в туалет в 4-летнем возрасте. Ты столько напереживаешься. Для того чтобы выжить, нужно всю реальность для себя исказить. Нужна будет анестезия. Ты ее себе делаешь, а дальше с этой анестезией живешь. Все, предлагаю сделать перерыв.

Мастерская 2

Следующая встреча в Мастерской. Нас в комнате двенадцать человек. Встреча, как обычно, начинается с чаепития. Какой-то период идет хаотический разговор, во время которого формируется направление сегодняшних «посиделок». Я, обращаясь к участникам Мастерской, спрашиваю: «О чем сегодня хотелось бы поговорить, в чем разобраться?».

— У меня есть интересная тема! — сразу начинает разговор Алена, будто заранее подготовившись. — Как встретиться с человеком после разлуки, чтобы наши отношения возобновились?! Например, знаешь человека, а потом долго-долго, лет десять, его не видишь. В каком качестве мне идти на встречу? Я уже давно не знаю, кто я ему и кто он мне!

— Зачем в качестве кого-то? Просто идти и все, — недоуменно возражает Жанна.

— Страшно мне, — тихо говорит Алена. Было видно, что она чем-то взволнована. Вероятно, ей вскоре предстояла такая встреча.

Что ж, подумал я, пойдём по этому пути. «При разлуке, — отвечаю ей, — происходит интересная вещь. Расставаясь с человеком, мы сохраняем у себя в памяти его психологический образ. Когда

мы долго не видимся, наше представление о нем начинает идеализироваться: все плохое — уменьшается, а хорошее выпячивается, становится более ярким. И когда мы вновь, после разлуки, идем на встречу с этим человеком, то идем с тем идеализированным образом, который сформировался у нас в голове. И думаем, что сейчас встретим именно такого человека».

— Того, которого придумали? — уточняет Алексей.

— Да, который стал таким придуманным. Кажется, мы именно с ним расстались и с ним вновь хотим увидеться. А происходит катастрофа: ты-то ожидал встретить «такого» человека, а он совсем не такой! Поэтому, конечно, и разговор потом с ним не складывается, и становится как-то не понятно, как себя вести.

— Самое интересное то, что мы в разлуке, — снова включается Алена, — но теперь он стал звонить и постоянно (или я его так слышу?) задает вопросы: «Каким я стал для тебя и какой ты стала для меня?»

— У него за время разлуки образ тебя тоже идеализировался. Все сидящие в Мастерской сразу заволновались, наверное, вспомнили свои встречи-расставания.

— А как не идеализировать образ другого человека? Вообще, как не создавать себе самой искусственный образ другого? — с интересом поворачивается ко мне Жанна.

— Есть такая техника безопасности. Если после разлуки с близким человеком вам предстоит снова с ним встретиться, то надо встречаться... как с чужим. Забыть, что вы друг друга знаете. Настраиваться на то, что ты этого человека совсем не знаешь и не понимаешь. И тогда надо заново с ним знакомиться. А то, что вы до этого были близки, это дает вам возможность побыстрее пройти этот путь нового знакомства.

Было заметно, что Алену мой ответ не устроил. Похоже, что у нее это был не просто вопрос, за ним скрывалась определенная проблема. Алена стала вслух продолжать свои размышления: «У меня остались обиды из прошлого на этого человека, хотя мы почти пять лет были вместе. Когда сейчас по телефону с ним на деловые темы разговариваем, то еще могу себя сдерживать. Но чтобы дружески встретиться с ним, мешает обида, которая внутри еще остается. Иногда чувствую, как накапывают слезы на глаза. Может, нам вообще не надо пока общаться?».

Раз она обращается с проблемой, значит необходимо с этим работать глубже. Только вот в чем же ее истинная проблема? Начинаю размышлять вслух.

— Вот сейчас, Алена, ты сказала некоторый текст, на который ожидаешь ответ. Но этот текст весь насквозь виртуален, то есть ты говоришь о том, чего здесь нет. Кроме этого, ты употребляешь слова, которые можно трактовать в разных смыслах. Конечно, можно продолжить с тобой эту виртуальную беседу. Я тебе немножко сначала ответил, что при расставании с каким-то абстрактным человеком надо поступать так-то и так-то, и т. д. Но твоя реальная проблема осталась.

Идея общения, или психологической помощи, или просто понимания человека человеком, состоит в том, что само общение имеет как минимум два уровня. Один — на уровне текста (то, о чем мы говорим), это вы прекрасно знаете. А другой уровень связан с взаимоотношениями конкретных людей, которые в этой ситуации общения находятся. Алена сейчас рассказывала о некоем своем знакомом, но чем она здесь, в нашей группе, реально занималась? Какую проблему она пыталась решать, находясь в этой комнате и с этими людьми?

Представьте, что при встрече с вами человек рассказывает случай, произошедший с ним. Примерно так».

Тут я повернулся к сидящему рядом Саше и стал возбужденно ему рассказывать: «Я сегодня ехал в троллейбусе, и мне там один пассажир на ногу наступил. А я ему говорю: «Что ты на чужую



ногу встаешь? Сойди с моей ноги!». А он на меня наорал (повышаю голос и с чувством произношу): «Идиот, пошел вон отсюда!».

Закончив монолог, смотрю на съежившегося в комочек Сашу и продолжаю: «Кажется, я просто рассказал обыденную историю. Если слушать только текст, все выглядит достаточно безобидно. А что я на самом деле сделал? Если вы заметили, произошло следующее: я повернулся, выбрал кого-то из нашей группы и, глядя на него, произнес эту гневную тираду. (Саша, расслабься. Ты уже все понял.) И произнес именно тому, на кого смотрел во время рассказа!».

— Влепил, — сказал Алексей.

— Да, влепил. На самом деле под видом рассказа я выразил свою агрессию по отношению к этому человеку. Если вы так будете слушать, то есть учитывать двойное содержание любого текста, тогда для вас не будет такого понятия, как скучная или малоинформативная речь. Ошибка начинающего психолога в том, что вот пытается зацепиться за внешний уровень текста. А клиент рассказывает, рассказывает... Голова пухнет, ничего не понимаешь или начинаешь прикидываться понимающим, вопросы разные задавать начинаешь. Ведь это же тактика такая, верно?

Когда нам тяжело соображать, мы начинаем спрашивать клиента, просим рассказать еще что-то. Главное, чтобы он не заметил, что нам тяжело. Пока он думает над нашими вопросами, мы в это время отдыхаем, с мыслями собираемся. А вот почему клиент сейчас именно это рассказывает, именно мне и именно в это время — такие вопросы обычно не ставятся.

Все смеются. Для кого-то наша сегодняшняя ситуация в Мастерской становится узнаваемой.

— На тренингах иногда бывает так же, — продолжаю я, — но там мы обычно от участников упражнениями отбиваемся. Как только у нас напряжение возникло, то мы участникам в зал раз — и процедуру вбросили! Пока они с ней, как собака с костью, возятся, тренер отдыхает. Почему такое происходит? Потому что страшно вступать в прямой контакт. Поэтому отбиваешься от участников упражнениями, подходящими по смыслу, чтоб они опять резвились какое-то время. Чем больше упражнений успел за время тренинга провести психолог, тем ниже, на мой взгляд, его квалификация.

Внимательно вглядываюсь в лица. Вижу, что кто-то стал понимать другой, более глубокий смысл нашего диалога с Аленой. Наконец-то до всех стала доходить реальная, но завуалированная проблема.

Тут в разговор снова вступает Алена, ее голос звучит немного обиженно: «Когда все начали хохотать, одна моя часть говорит: «Что смеетесь-то?» А другая часть тоже веселилась вместе со всеми».

— А ты поняла, почему они смеются? — спрашиваю я.

— Я поняла это по-своему. Каждый тоже по-своему, наверное, понял, поэтому и смеялся, — осторожно говорит она.

— А как ты поняла?

— Мне стало смешно оттого, что я представила себе, как мой знакомый скажет: «Может, нам вообще не встречаться?». А я ему отвечаю:

«Может, и не встречаться». «Ну, я пошел?». «Ну, иди», — Алена смущенно обводит взглядом нашу фыркающую компанию.

— Ты действительно поняла по-своему, поэтому так и не уловила, о чем я сейчас рассказывал, — я произношу это мягко, вглядываясь в собеседницу.

— Видимо, не уловила. Объясните мне еще раз, проще, — покорно соглашается она.

— Одна из обязательных процедур при консультации заключается в том, что надо всегда проверять понимание человека. Мы считаем, что все поняли одинаково. А выясняется, что каждый понял по-своему. Давайте проверим. Объясните, чем был вызван ваш смех?

Стали высказываться. Алексей горячо заговорил: «Я понял! Под видом рассказа она говорила нашей группе: «Ребята, по делу с вами еще можно говорить, тогда нормально. Но у меня есть обиды на вас, иногда слезы подкатывают... Вот если бы какое-то время подождать!»»

Вероника подхватывает, но не совсем уверенно: «Еще некоторая обида у нее осталась с прошлого раза».

— Алена, — говорю я, — ты вполне открытым текстом сказала группе: «Сколько можно нам встречаться? Может, не надо дальше? А то уже прошло столько времени. У меня накопились обиды на вас. Может, нам пока друг с другом не встречаться?» Попробуй спроецировать свой текст на свои отношения с нашей группой.

Похоже, до Алены наконец-то стал доходить скрытый смысл ее сегодняшнего послания. Напряжение вместе с озарением выливается в ее смех, даже немного истерический. Другая участница мастерской, Аня, разволновалась: «Я поняла, что я ничего такого раньше не замечала. Столько информации уходило никуда. Я сейчас все это начинаю видеть, и мне жутко становится!».

Возникла пауза. Я решил продолжить развитие темы двух уровней общения: «Как бы это объяснить... Можно вывести такой закон: о чем бы человек ни говорил, он всегда говорит о себе. И это он говорит именно вам. Наши «бессознательные» — они всегда общаются. Это только в схеме Фрейда сознание занимает один уровень, бессознательное — другой, а предсознание — третий. В теории можно как бы отдельно разговаривать с человеком на уровне сознания или на уровне бессознательного. На самом деле психика — это целое. Мы одновременно общаемся и на уровне бессознательного, и на уровне сознательного.

Бессознательное не умеет говорить словами. Оно немое и может говорить жестами, мимикой и т.д. Но оно еще проявляется тем, что всегда использует слова человека и в них вставляет свой текст через интонации, оговорки, паузы и т.д. Бессознательное занимается аранжировкой сознательного текста. Человеку кажется, что он говорит об одном, а вы, психологи (или люди, которым это интересно) в это время должны видеть и этот текст, и то, что он говорит на скрытом уровне. И если вы эти два уровня увидели, то тогда вы можете с человеком, как бы говоря на его сознательном уровне, на самом деле беседовать с его бессознательным. В принципе, можно напрямую, не отключая сознание, человека таким образом гипнотизировать или программировать.

Высший класс, когда человеку кажется, что он с вами ни о чем таком важном не говорил, а потом вышел от вас, и у него начались разные инсайты и субъективные открытия».

Снова пауза в группе. Идет осмысление. Даже чуть ли не физически слышно, как напряженно мои слушатели думают.

— Повторяю. Можно зафиксировать и выделять для себя два уровня общения. Один уровень — текст, второй — подтекст. Чтобы уловить подтекст, надо задать себе вопрос: «Почему человек мне в это время говорит именно эти вещи?». Ничего случайного не бывает. Хотя собеседник рассказывает, например, о своих прошлых событиях, его слова могут иметь какое-то отношение к настоящей ситуации, к этой реальности. У человека же определенные мысленные ассоциации возникают, когда он со мной разговаривает. Он же не просто к абстрактному человеку обращается, он ко мне обращается.

На мой взгляд, основная идея консультирования заключается в том, чтобы постепенно убирать виртуальный план (когда человек говорит о том, чего здесь нет), который может быть даже под

видом психоанализа, гештальта и так далее. Любые методы хороши для того, чтобы человек от вас не убежал раньше времени. До тех пор, пока вы с ним не вступите в реальный контакт. Излечение, собственно, начина-ется тогда, когда человек начинает вступать с вами в реальный контакт. Если вы серьезно хотите консультировать, заниматься психологией, надо хорошо понимать, что...

— Рано или поздно ... — продолжила Ольга в тон моего голоса.

— Рано или поздно... — повторил я.

— Наступит такой момент...

— Наступит такой момент...

— Когда психолог станет человеком? — попыталась завершить Ольга.

— Нет. Когда клиент на вас как на психологе завершит свою реальную ситуацию. Вся терапия заключается не в методиках, а в отношениях психолога и клиента. Поэтому всю «виртуалочку» надо сводить к вашим реальным отношениям.

— Недавно ко мне пришла одна девочка и стала рассказывать, что она боится грубого обращения. Есть у нее какая-то там знакомая, которая работает в столовой. И вот она ей как-то нахамила. Теперь девочка боится, что эта знакомая опять ей грубость скажет. Неужели, когда она это говорила, то опасалась, что может услышать такое от меня? Что я ей что-то такое грубое скажу? Для чего она мне это стала говорить? Или она боялась, что на консультации такое тоже может произойти? — подключилась к разговору Татьяна.

— Твоя девочка могла говорить все, что угодно, тут проблемы реальной нет. Это мнимая проблема. Реальная пока не понятно где. Попробую нарисовать. (Беру бумагу и фломастер). Вот ситуация консультирования. Клиент приходит и говорит о том, что он думает, что у него в голове. Он говорит, что есть какие-то люди, что они там чего-то хотят, и т.д.

Психолог может к тексту клиента отнестись как к важному и с ним тоже на эту тему разговаривать. Правильно? Вот у начинающих психологов вся консультация сводится к помощи на уровне виртуальной реальности: можно что-нибудь посоветовать, посочувствовать, поставить диагноз. Но проблема-то клиента — в другом...

Проблема, вот она перед вами! Сам человек и есть ходячая проблема. Проблема не в том, что рассказывается, а в том, кто рассказывает.

Вот «она» пришла и говорит: «Помогите мне». Проблема будет проявляться в отношениях психолога и клиента. Сложно объясняю, да?

— Сложно. Надо что-нибудь попробовать на примере, — говорит Алена. — В теории хорошо, а как на практике? — поддержал ее Павел. — Не пойду в психологию! Я уже совсем ничего не понимаю! — мрачно пошутил Алексей.

— Психолог бдит в оба глаза! Одним он смотрит сюда, то есть он поддерживает разговор, иллюзию человека поддерживает. Человек говорит, что вот у меня проблема, с семьей трудности, с женой конфликты и т.д. Психолог его начинает об этом расспрашивать, выяснять ситуацию. И это правильно, потому что если психолог скажет «Это все — ерунда! Ты сам ходячая проблема! Я сейчас с тобой разбираться буду», то человек может убежать от психолога. Уход невротика в виртуальные проблемы — это его спасение от реальных. Жизненные сложности на человека напирают, он их не решает, а строит себе вместо них другие — придуманные, виртуальные. На самом деле у людей с неврозом реальных проблем гораздо меньше, чем у здоровых. У них есть там маленькие какие-то две-три проблемки, которые они лелеют и не хотят от них отказываться. Наоборот, когда невроз снимается, человек обнаруживает, что надо решать реальные проблемы. И он их решает, а до этого он от них отмахивался.

А вторым глазом психолог глядит на свои взаимоотношения с и клиентом, наблюдает за тем, что реально воспроизводится в их ситуации общения. То, что возникает во время консультации, — всегда не случайно. Но для того, чтобы это осуществилось, психологу надо побыть хотя бы некоторое время зеркалом. Тогда во время консультации будут воспроизводиться невротические отношения. Клиент будет втягивать вас в свой невроз. И, следя за этим процессом, можно понять, в чем проблема клиента.

— А как понять реальную проблему? — спросила Жанна. — С виртуальной-то ясно. А как увидеть за ней реальную проблему, тут я что-то ничего не понимаю. Вдруг я ошибусь и это опять будет виртуальная?

— Небольшой пример. Сегодня со мной консультировалась одна женщина. У нее была такая манера общения: что-нибудь скажет и молчит, ждет моей реакции, потом опять что-нибудь скажет, опять молчит. С самой первой фразы, еще ничего не начала говорить, а уже ждет реакции. Проблема у нее была в сложных взаимоотношениях с молодым человеком, который где-то, по ее словам, «с друзьями шляется». Женщина обижается, потому что он редко к ней приходит, не берет ее куда-то, ничего не рассказывает ей.

Можно сразу фиксировать, что ее проблема не только в том, что она рассказывала, а как она это делала. И эта проблема — в ее излишней требовательности. Эту свою требовательность она тут же стала на мне проверять. Скажет пару слов и ждет моего исчерпывающего совета. Тут же, «не отходя от кассы», через пять минут общения человек начал свой невроз отрабатывать. Это натолкнуло меня на мысль, что она говорила о своем знакомом, как о должнике. Я ее спросил, с какой частотой он должен к ней приходить. Она говорит — два, три, четыре раза в неделю. Я говорю: «Так два, три или четыре?». Она отвечает: «Не знаю. Может, иногда вообще ему не стоит приходить. Все зависит от моего на-строения». Я говорю: «Получается, что он, мало того что должен приходить, еще должен чувствовать ваше настроение и знать, когда приходить?!». Потом дальше я стал плавно переходить к теме наших отношений: «Хорошо. А что вы от меня ожидаете?».

Или еще один случай. Девушка была изнасилована. Ее пробовали лечить разные психологи, но у них ничего не получалось. Но что на самом деле происходило? В ситуации насилия эта девушка попала в ситуацию, когда она была бессильна что-либо сделать. И потом невольно это стала отыгрывать на психологах.

— Как надо было вести себя психологам? — спросила Лейла.

— Она стала психологов загонять в ситуацию бессилия затем, чтобы они показали, как ей перестроиться. И если бы психологи поняли, что она делает, то они бы прояснили проблему и для себя, и для нее.

Другая ситуация. У меня консультировалась одна женщина. Ходила, ходила, а продвижения не было. Десять встреч прошло — движения нет, пятнадцать встреч прошло — движения нет, двадцать — опять нет. А человек ходит, деньги платит, как бы работает. У меня нарастает стресс, а женщина еще нагнетает: «Буду ходить, сколько нужно. Сколько скажете, столько и буду ходить, хоть тридцать, хоть пятьдесят».

— Это что же получается, — посочувствовала Ольга, — бьешься, бьешься и все бесполезно?

— Да. Она меня загнала в угол. В углу возникает и чувство бессилия, и депрессия, и агрессия, и т.д. Но это была ее проблема! Она так себя и ощущала по жизни — загнанной в угол со всеми вытекающими последствиями. Потом, когда мы это проанализировали, у нас хороший прорыв наметился.

Если говорить вообще о нашем обучении, то не надо слушать, что мастер говорит, нужно смотреть, что он делает.

— А что он делает? — спросил Алексей.

— А что ты делаешь? — обратилась Ольга.

— Я думаю, на примере тренингов сейчас более понятно объясню, вы же в тренингах участвовали. Когда человек в тренинге, ему кажется, что тренинг — это игры и упражнения. А тренер понимает, что под видом игр и упражнений он меняет атмосферу в группе: снимает или создает напряжение, способствует самораскрытию и т.д. Упражнения — это инструменты для психологического процесса. Человеку в тренинге кажется, что идут сплошные игры, а потом вдруг — бац! И стало хорошо, правда, ему непонятно отчего.

В следующей половине нашей встречи я предложил поиграть в игру «Психолог и клиент». Начался спор желающих быть клиентами и психологом: «Я и там, и там хочу», «А я буду психологом»... Наконец, клиент был выбран, им стала Виолетта. А психологом — Аня. После того как «психолог» и «клиент» расположились рядом друг с другом, я поинтересовался: «Слишком близко друг к другу сидите или нормально?».

— Нормально, по-моему, — сказала Виолетта. — Хотя хочется сейчас чуть-чуть отодвинуться.

— Вы подвигайтесь, — сказал я, — потому что от расположения много зависит. Удобно вам или не совсем? Ну ладно. Тем более у нас не настоящая консультация. Это искусственная ситуация, вроде как упражнения. Что-то получится, что-то нет.

— А проблему-то можно не искусственную? — спросила Виолетта. Или придумывать сразу, на ходу?

— Говори, что ни на есть, реальную проблему! В комнате наступила тишина.

— Здравствуйте! — начала Аня.

— Я бы хотела поговорить по поводу того, что волнует меня в данный момент. Может, даже решить как-то это. В последнее время у меня сложилось такое ощущение, что я никак не могу решить для себя, за что браться. Даже утром просыпаться нет никакой энергии, состояние какого-то бессилия, — стала рассказывать Виолетта.

— Давайте сделаем стоп-кадр, — останавливаю я. — Какие у тебя ощущения от слов клиента?

— У меня сейчас такое основательное состояние тупика, что не знаю, что сказать, — говорит Аня. — Я ощущаю...

— Зато у меня сейчас так все внутри открылось! — перебивает ее Виолетта.

— ... себя загнанной в угол, — договорила Аня.

— Отлично! Ну, вот покажи теперь человеку, как из этого состояния выходить, — говорю я.

— О! Это самое сложное.

— Теперь понятно, почему психологу надо свои проблемы решать? Виолетта стала продолжать рассказывать о своей проблеме: «У меня такое странное ощущение от нашего города, как будто я не знаю людей, которые здесь живут. Может, из-за этого мое бессилие?».

— А как раньше? — поинтересовалась Аня.

— Раньше мне казалось, что это мой город, что я здесь живу и знаю его. Я знаю этих людей, которые здесь находятся. Сейчас у меня такое ощущение, будто я вообще этот город не знаю.

Несмотря на это, есть несколько знакомых людей. Мне кажется, что это так мало, что в основном город не мой. Я попала куда-то не туда. Причем у меня такое состояние под вечер начинается. Вот и еще один день прожит. Пожила... Да... А зачем прожила?

— Вы сейчас с такой безразличной интонацией говорите: «Вот, хорошо, день прожит», — говорит Аня.

— Да, только по вечерам я чувствую какую-то энергию. Могу даже не спать до двух или трех часов и делать что-то. А с утра.... Сутра просыпаюсь — какое-то непонятное состояние. Я не знаю, куда мне идти, чем мне заниматься, и думаю: лучше уж посплю.

Наступила пауза. «Психолог» Аня повернулась ко мне: «Давайте сделаем «стоп-кадр»?!». «Хорошо, — отвечаю я и затем обращаюсь к остальным: — Такой вопрос. Хотел ли психолог вступать в контакт с клиентом?». «У меня было ощущение, что нет, — ответила Алена. — Какая-то отстраненность была. Психолог опускала глаза, поджимала губу, телом отстранялась. Как будто границу какую-то держала». Ее поддержала Жанна: «Такое ощущение, что у самого психолога эта же проблема. Он сам не знает, что в этой ситуации делать».

— Я старалась ее понять, но у меня не получалось, — ответила Аня.

— Вот это мы уже много раз проходили. Зачем тебе-то думать? — включился я в обсуждение. — Это клиенту надо думать, его же проблема. Тебе надо помочь активизировать не свое думанье, а ее интуицию. Оттого, что ты поймешь, в чем проблема, этим ты ей не поможешь. Это может даже повредить.

— А как это может ей повредить? — заинтересовалась Жанна.

— Когда ты «поняла», в чем секрет клиента, дальше уже неинтересно работать. Остается только донести свое понимание до клиента, а он упрямится и не хочет, на твой взгляд, понимать очевидного. В итоге у психолога и клиента начнется борьба за «правильное» понимание. Но совершенно не факт, что ты правильно поняла, просто тебе кажется, что ты поняла. А если, не дай бог, клиент тебе скажет какой-нибудь факт, который не вписывается в твое понимание? Тогда ты будешь вынуждена эту информацию вытеснить или просто игнорировать.

Когда ты «не понимаешь», то все, что говорит клиент, «отзеркаливаешь» ему. Тогда у него все встанет на свое место. Не надо стараться понять клиента. Надо помочь ему себя понять.

Кстати, надо еще Виолетту спросить, каково ее представление о психологе?

— Мне показалось, что все было нормально — сказала Виолетта. — Просто я почувствовала в какой-то момент, что у меня не получается рассказывать.

— Аня, запиши где-то себе или зафиксируй, — подчеркнул я. — Ты первой прекратила общение, а это не совсем верно! Сами первыми никогда не сдавайтесь! Даже если вам кажется, что все пропало. Пусть человек скажет, что все пропало. Ведите себя так, как будто все идет, как полагается. Даже если вы просто час с невозмутимым видом просидите, уже за это можно деньги платить. Клиент нашел кого-то, кому он может высказаться в течение целого часа! В жизни, таких людей, которые будут тебя слушать и не перебивать, даже хотя бы пятнадцать минут, с трудом можно найти. Продолжайте работать.

Аня и Виолетта снова вернулись к своим ролям «Клиента» и «Психолога». «Клиент» стал рассказывать о своем бессилии, отсутствии энергии: «С утра просыпаюсь и уже ничего не хочу. Кажется, что все бесполезно». Но в этом месте Аня заметила несоответствие и спросила: «На протяжении нашего разговора вы все время руки так вот потираете, Вы не могли бы жест усилить? Вот так, как сейчас, не могли бы его усилить? Какие у вас ощущения?».

— Ну, больно себе делаю.

— А кому бы вам хотелось сделать больно?

— Ну, хотелось одному человеку сделать больно, даже двум.

— А почему вы сейчас смеетесь?

— Потому что я думала: как это пошло — сделать кому-то больно, — ответила Виолетта и задумалась. — Что-то мне дальше не хочется «копать».

— Ну ладно, давайте на этом закончим, — сказала Аня.

— Стоп-кадр! — остановил консультацию я. Начали разбор беседы. Сначала я обратился к Виолетте: «Как себя чувствуешь?»

— У меня было ощущение, как будто действительно что-то происходило. Но потом я почувствовала, что мне не хочется копать дальше прилюдно. Хотя в принципе, если вот так все бы разворачивалось, то дальше у нас могла быть нормальная психологическая работа.

— А почему ты закончила, хотя проблема осталась нерешенной? — я повернулся к Ане.

— Я просто купилась на манипуляцию. Я подумала, что жалко человека. Может, у нее важная проблема, и она не хочет на людях говорить. Это действительно моя ошибка, я почувствовала это.

Я стал анализировать этот фрагмент консультации. «То, что здесь делала Аня, было немного лобовым способом, ты была слишком прямолинейна. Она тебе рассказывала, рассказывала, а ты вдруг ей говоришь: «А что у вас рука-то делает?!». То есть, к тому, что она рассказывала, ты никак не отнеслась. Произошло игнорирование предыдущего текста клиента, его обесценивание. И естественно, плата за то, когда начинаешь работать слишком прямолинейно — это потеря чувства безопасности клиента.

Ты слишком резко пошла «врубаться» в проблему человека, не соотносясь с ее материалом. У живого человека есть и стыд, есть и страх. А ты, как к компьютеру, подошла. На первых порах ты «проскочила», на твои первые вопросы ответы получила, а потом у нее защита включилась. Такой прямолинейный способ в психотерапии не работает.

— А как потом с лобового подхода перейти на нормальную работу?

— В лоб вообще не надо. Главное правило, чтобы у человека все время было чувство безопасности. А у тебя вопросы были такие, что в них был элемент опасности: «А это что? А это зачем?». То есть тебе человек говорит про одно, а ты все его как будто на чем-то подлавливаешь. Мягче было хотя бы так: «Вы рассказывали про то-то, а в это время у вас руки делали то-то».

— Да, мне не очень понравилось, когда Аня у меня про руки спросила, — поддержала меня Виолетта.

— Ну да — сказал я, — ты клиента как бы просвечивать рентгеном стала. Если бы ты хоть как-то отнеслась к тому, что от нее услышала, тогда человек, может быть, тебе бы тоже шаг навстречу сделал.

Надо понимать, что есть сила сопротивления. И такие прямолинейные вопросы с одной стороны, конечно, хороши тем, что сопротивление усиливают, есть с чем работать. Но, с другой стороны, если сопротивление слишком сильное, то оно блокирует работу. Должна быть какая-то грань, которую надо психологу выдерживать и не перебарщивать.

Мастерская 3

Мастерская уже началась, но у всех продолжаются бытовые разговоры. Наконец я не выдерживаю этой «пустой» атмосферы и спрашиваю:

«Почему у вас нет вопросов ко мне? Может, вы уже все знаете и всему научились?». Откликнулась Ольга, которая сегодня занималась столом:

«Можно я спрошу, когда перестану бегать на кухню? Я же не могу говорить, пока чай наливаю, потому, что ответ не услышу».

— Ты спроси, а мы пока подумаем, — говорю я.

— Знаешь, у меня такой вопрос: как быть с банальностью? Так трудно принять собственную банальность. Ну, не то чтобы принять... Согласиться с этим в себе тяжело.

— А в чем твоя банальность? Расшифруй это понятие для меня, так как у меня свое понимание.

— Знаешь, у меня сложилось такое впечатление... Вдруг голос ее изменился, и дальше она продолжила с трудом: «Я чувствую себя более высокой, что ли. Я на самом деле...». Тут она остановилась, и вдруг глаза ее увлажнились.

— В смысле чего высокой? — продолжил я тему.

— Я не знаю, как это сказать словами. Просто такое ощущение, что я выше чем другие.

— А другие — это кто?

— Люди, вообще, — отвечает Ольга. — Не все, конечно. С некоторыми я пытаюсь ощущать себя наравне.

— А ты можешь сказать, — перевожу ее разговор в плоскость «здесь и теперь», — выше ты или ниже кого здесь, в этой группе? Или это сложно?

— Ты выше, — ответила Ольга мне.

— А кроме меня?

— Ты, Аня, Татьяна.

— А вот высокая девушка, — говорю я и показываю на Марину. — Нет?

— Я не по росту говорю, а по ощущениям, — сказала Ольга. Потом помрачнела и со словами: «Ладно, пошла я, чайник поставлю», быстро вышла на кухню.

— Душу растревожила и убежала, — я повернулся к остальным. — Может, еще какие-то вопросы есть?

Все немного помолчали, потом Алексей обратился ко мне: «А как помочь Ольге?». «Надо сначала выяснить, в чем у человека проблема», — сказал я.

— А зачем? — поинтересовалась Анна.

— Скажи, какая проблема у тебя есть, от которой тебе хочется избавиться.

— Уши болят.

— Наш первый постулат — объективных проблем нет! То, что у тебя уши болят, — это не проблема, это факт.



— Да, это не проблема, — согласилась Анна. — Это ерунда.

— Нет. Это может быть проблемой, а может быть не проблемой, — сказал я.

— Проблема в том, что не устраивает, — стала помогать ей Татьяна.

— Мне не нравится моя начальница, и меня не устраивает то, что меня это не устраивает, — проговорила Анна.

Всех это развеселило. Я предложил Анне разделить: начальница не устраивает ее как сотрудник или как человек. На что она ответила:

«Как человек».

— Если как человек, то, значит, ты профессионально еще не работаешь, — продолжил я. — За работу платят деньги, а не за человеческие отношения. Но, может быть, для тебя деньги и хорошее отношение — это близкие понятия? Это похоже на детское отношение. Для маленького ребенка — что такое деньги? Непонятно. А вот хорошее отношение — это да! Чтоб любили и т.д. По мере повышения профессионализма желательно эти вещи — деньги и хорошее отношение — отделять друг от друга. А ты хочешь получать двойную плату — ты хочешь и деньги получать, и чтобы к тебе хорошо относились.

— Ну, это только в теории можно разделять, — мрачно возразила Анна.

— Почему в теории? — удивился я.

— У меня на работе отношения огромную играют роль. Я ведь социолог. Приходится смешивать, т.к. смотрят за тем, у кого какие с кем отношения.

— Тогда в твоей ситуации уже нет понятия «хорошие отношения». Если у вас на работе так закладывается, что отношения важнее, значит, ваша работа и заключается в этом. Не в самой работе, а в построении ваших человеческих отношений. Получается, деньги платят именно за это. Если к тебе хорошо относятся — то тебе больше платят. Сложно говорю, да?

То есть тебе как социологу там можно уже не работать. Надо правильно понять, за что платят — как социологу или за то, что хорошо относишься. И сориентироваться, где ты будешь ставить акценты.

— Ничего не понимаю, — растерялась Анна.

— Выбери, или ты будешь профессионал в сфере отношений, или ты будешь профессионал в сфере социологии. Как, например, врач. Он может быть грубым, но лечить — и к нему идут. А другие идут к тем врачам, которые к ним хорошо относятся, значит, им такая терапия нужна. Их полюбили, и им этого достаточно.

А когда и то, и то — это создает невротическую ситуацию. Желательно всегда прояснять вопрос: «Вы мне платите как человеку или как профессионалу?». Это не значит, что профессионал в плане отношений дикий человек. У него есть своя этика и своя культура. Хожу, никого не задеваю, не хамлю, не опаздываю. Все как полагается. И этого достаточно. Не надо лезть в душу ко всем на работе по поводу, любят меня другие или нет.

Анна помолчала, потом снова повторила свой вопрос: «В принципе это понятно, а как это в реальности увидеть?».

— Ты определись: тебе там, на работе, деньги нужны или отношения. Если сравнить с консультированием, то или ты обслуживаешь человека и его проблемы решаешь, или ты под

видом консультации строишь с клиентом дружеские отношения. То есть, в конце ты получаешь двойную плату, хотя вначале договаривались об одной. Нечестная игра получается.

Если это разделять, то это не значит что психолог, это что-то очень формальное, что он неживой, что у него нет контакта. Но он не втягивает человека в свои человеческие отношения. У него есть, с кем эти отношения «на стороне» строить.

Теперь Анна покраснела и заплакала. «Хорошенькое начало, — думаю я. — Посмотри, Ань, может чайник закипел». Уже полушутливо, немного угрожающе спрашиваю: «Может, у кого еще вопросы есть?». Татьяна в тон мне также шутливо говорит: «Так страшно, так страшно стало что-нибудь спрашивать».

— Может, я как-то не так себя веду? — обращаюсь к участникам.

— Нет, вроде, но что-то все на кухню зачастили, — сказал Алексей. После такой разрядки решил вместе со всеми проанализировать, что же происходило в начале, встречи и что стало потом. Выяснилось, что у многих была идея, что мы уже давно ходим в Мастерскую, но в последнее время что-то стало неинтересно. Каждый раз хочется чего-то новенького. Некоторые сомневались сегодня, идти или нет на это занятие. Я понял, что это важная тема смысла наших встреч в Мастерской. Стал вслух размышлять на эту тему.

— Ради чего можно приходить в Мастерскую? Здесь могут быть следующие варианты:

а) можно познакомиться с окружающими;

б) можно познакомиться со мной;

в) можно познакомиться с собой.

Если брать образ пирамиды, т.е. некоторой иерархии, то сверху, желательно на первом месте — вы пришли познакомиться с собой; второй этаж — познакомиться со мной; третий этаж — познакомиться друг с другом.

А в реальности эта пирамида у вас, скорее всего, перевернута. То есть, главное, ради чего происходят наши встречи — ваше знакомство с собой, — на последнем месте.

— Если я буду говорить о себе — кому это нужно? — Вмешалась Анна. — Как помочь себе? Это ведь одиночество получается.

— Не совсем. Одиночество — оно всегда было, есть и будет. В этом заключается жизненная ситуация человека. Я говорю о том, что сейчас здесь происходит. Ведь, по идее, оно должно помогать вашей цели — разобраться с собой. А кто сейчас сидит и за собой наблюдает?

Отозвалась Татьяна. Я ее спросил: «Сколько минут?». «Все время», — ответила она.

— Это иллюзия. За всю Мастерскую, если засечь по минутам, может, минуты две наберется. Я это вижу. Как только я начинаю рассказывать, вы сразу про себя забываете. Поэтому вы и другие люди беззащитны. Вас «скушать» — ничего не стоит. Раз ты за собой не смотришь, значит, ты не знаешь, что с тобой в это время делают. Поэтому ты не можешь избежать ненужного для тебя влияния другого человека. Только потом, по результату, когда очнешься, скажешь: «А что это со мной сделали?». В гештальт-подходе многое про «здесь и теперь» есть. Они все время акцентируют человека на самом себе: «А что ты сейчас чувствуешь?».

— Что-то я запуталась, — говорит Анна. — Мы и так все время за собой наблюдаем, контролируем себя.

— Базовая причина контроля — это страх, чтобы я не сделал того, за что мне потом было бы стыдно перед другими. Иначе меня могут «попросить» из этой группы, т.е. как бы оставить в одиночестве. Плата за вхождение в группу — это всегда какие-то ограничения в поведении.

У нас с вами довольно свободная группа, но тоже есть определенные ограничения, т.е. делая что-то, человек может вылететь отсюда или у него будет дискомфорт. Даже интересно, а за что можно вылететь отсюда, с Мастерской?

— Я иногда чувствую, что хочу вылететь отсюда, — проговорила Ольга.

— Когда такое чувство, то, возможно, ты хочешь, чтобы кто-то другой покинул группу, — ответил я.

Ольга удивилась: «Да? Я просто делаю вещи такие, которые расцениваю как то, что я делала бы, если хотела бы вылететь отсюда. Все равно это значит, что я хочу, чтоб кто-то другой ушел?».

— Это как раз тот, который негативно воспринимает твоё поведение. Чтобы снять внутренний конфликт, надо найти этого человека в нашей группе. Где он?

— А если он не один, если их много? — спросила Ольга.

— Тогда выбери наиболее яркого представителя данного вида.

— Не хочу я человека обижать, — закрылась Ольга и продолжила тему разговора о смысле наших встреч в этой группе. — Вообще, сложно мне стало ходить на Мастерскую в последнее время.

— Понимаете, — тут я обратился не только к Ольге, а и ко всем остальным, — не надо ходить на Мастерские... Надо заниматься собой. Тебе сложно, Ольга, потому что ты чем-то другим занимаешься — не собой. Просто Мастерская в отличие от других социальных ситуаций, где ты еще должна функционировать, может помочь встречам с собой. Прежде всего здесь есть тот, кого условно можно назвать мастером. То есть такой-то человек, который провоцирует, создает развивающие ситуации, которые ты сама себе, может быть, не создашь. Будут мешать внутренние границы.

Но! Если ты собой не занимаешься, то все эти провокации бесполезны для тебя. Может быть, вместо приоритета заниматься собой, у тебя приоритет другой: посидеть с людьми хорошими, чайку попить.

Заниматься собой — это знакомиться с собой, познавать себя. Иначе у нас получается что-то совсем другое. Например, клуб общения, или, скажем — клуб психологической информации. Но это все другие жанры. Если кому-то информация нужна, то у меня есть лекции — приходите. Если вам нужен клуб общения — собирайтесь вместе почаще. Цель проведения Мастерской не в том, чтобы вас передружить. Когда я тренинг провожу — там, пожалуйста, сплывайтесь. Но там другая задача.

У нас здесь разрабатывается направление, которое можно условно назвать резонансным консультированием. Его основа в том, что во время общения надо наблюдать не только за клиентом, но и за собой. А если это Мастерская, то желательно, чтобы вы наблюдали за мной и за собой.

Пауза. Потом Анна говорит: «В последнее время я как раз об этом думаю: «Стало неинтересно. И что я здесь делаю?»».

— Потому что у тебя возник акцент на отношения. Ты смотришь на всех и не можешь найти подходящий объект для своих отношений. Какие-то все участники здесь неискренние, замороженные, скучные, равнодушные и т.д.

Я так понимаю, что после моих слов, вы сейчас только и делаете, что за собой наблюдаете?

— Стараемся, — ответила за всех Анна.

— Получается, нигде нельзя вступать в отношения: на работе нельзя, тут нельзя, — стала уточнять Ольга.

— Можно, но ты сначала определи приоритеты — для чего ты приходишь сюда. Не надо заниматься психологией, не надо ходить на Мастерскую, а надо это использовать как средство для контакта с собой! Не психология интересна — я себе интересен! Просто через психологию могу что-то о себе узнать. Тогда всегда будет интересно. У Достоевского есть такая фраза: «Человек — это тайна. И если ты хочешь быть человеком, то ты занимайся этой тайной».

Иногда говорят, что консультирование — это очень утомительно, так как все приходят с одними и теми же проблемами. Но мне интересно, потому что на консультации я все время занят очень, на первый взгляд, эгоистичным делом — наблюдаю за собой. Мне всегда любопытно, какой на этот раз во мне будет отклик на контакт с этим человеком.

Любые отношения должны быть средством наблюдения за самим собой. Например, я достаточно рано женился. Не потому, что у меня была цель иметь семью. Просто я чувствовал, что через это я тоже что-то про себя важное узнаю. С одной стороны — это очень важно: семейные отношения, драмы всякие, страдания; но есть второй аспект, который все окупает, — это познание тебя. При таком подходе вы всегда будете в плюсе, чтобы с вами не случилось. Но это уже другой способ жизни.

В разговор включился Паша: «У меня было такое понимание психологии, что это, в первую очередь, — средство. Я и сейчас так думаю. Когда человек оказывает помощь, он ведет туда, где он сам находится.

— В нашей школе резонансного консультирования — это не так. По крайней мере, мы стараемся от этого избавляться. Психолог рассматривается как зеркало. Твоя задача, как психолога, в том, чтобы человек через тебя пришел к себе. Если ты ведешь его к себе, то это не помощь, — ответил я.

— Ты хочешь сказать, что человек отражается в этом зеркале, и на него оно никак не воздействует? Зеркала ведь тоже разные, — засомневался Паша.

— Зеркало воздействует, — согласился я, — но весь вопрос в степени воздействия, в возможности минимизации этого воздействия. Человек приходит, так как у него проблема. И он должен познакомиться с собой через психолога, а не с психологом — каким бы этот психолог не был хорошим человеком.

Паша задумался. Я решил немного драматизировать ситуацию:

«Если посмотреть с этой точки зрения на Мастерскую, то вам будет даже немного обидно. Ведь я вами на самом деле не занимаюсь и не буду заниматься. Я сижу и занимаюсь собой. Поэтому в отличие от вас для меня не важно, сколько человек сегодня придет. Мне и одному будет интересно. Поэтому если вы куда-то идете, то самое важное спрашивать не «Кто там будет?», а будете ли вы сами там. Если я буду — я пойду. Мне интересно не что там будет, а что со мной будет происходить. И в консультировании так же — как клиент на меня влияет? Если на это обращать внимание, то тогда, в свою очередь, я смогу ему рассказать, что он со мной делает. Так он сможет познакомиться с собой.

Фрагменты консультационных бесед

Глядя со стороны на психологическую консультацию, кажется, что ничего особенного не происходит. Два человека посидели, поговорили около часа и разошлись. Но меня всегда изумляет

и восхищает, как много может случиться для каждого из них за этот короткий с обычной точки зрения эпизод жизни.

После консультаций у меня обычно остаются разные записи, в которых более-менее полно описываются интересные моменты. В этой части книги я хотел бы рискнуть познакомить вас с ними. Это не описание конкретных методик, не схемы «правильной» консультации, не поучительные примеры. Я их выбрал, потому что они явились событием. Прежде всего для меня самого.

Что мешает похудеть?

— Я поняла, — сказала Лена, — вашу теорию. Вы считаете, что человеку одного желания решить свою проблему недостаточно. Надо выявить скрытое сопротивление, которое является источником проблемы, и поработать с ним. После этого желание может осуществиться.

— Да, волевой подход к решению проблем не работает. Действие рождает противодействие. Если в чем-то заставлять себя, то можно добиться успеха, но лишь на определенное время. Стоит давлению ослабнуть, маятник качнется назад. Подавленные силы сработают, как пружина, — ответил я.

— И все же я вам не верю. Ну, например, я хочу похудеть, а у меня не получается. Что же, по-вашему, мне мешает?

— С теоретической точки зрения, ситуация, в которой вы хотите похудеть и не худеете, говорит о наличии у вас как минимум двух желаний: «хочу похудеть» и «не хочу худеть». Последнее стремление является скрытым и поэтому побеждает.

— Как же мне его понять, это мое скрытое желание? — спросила Лена.

— Надо спросить, зачем ему надо, чтобы вы были полной. Выяснить, что является психологической выгодой для этого желания? Хотите? Попробуем проанализировать, — предложил я.

— С удовольствием, — согласилась Лена.

— Хорошо, начнем с вопроса: «Каким весом вы бы хотели обладать?».

— Приблизительно 54 кг.

— Сколько вам было лет, когда вы столько весили?

— Лет 17-18, — немного подумав, сказала Лена.

— Чем вам этот возраст примечателен?

Лена оживилась: «Это было здорово. Я была не замужем. Новые знакомства, интересные встречи. Тогда у меня возникла сильная влюбленность, но она была однобокая, то есть я его любила, а он меня нет».

— Может быть, вам сейчас хочется влюбиться?

— Да, точно. Как говорят, «пойти налево». Но я боюсь, а вдруг муж узнает. Он мне сразу сказал: «Только попробуй, выгоню за дверь и ребенка отберу».

— То есть вы бы хотели влюбиться, но боитесь мужа? Лена согласилась.

— Получается, — сказал я, — что стоит вам похудеть, как на вас начнут обращать внимание другие мужчины. Ваша проблема с мужем еще больше обострится. Похудение — это мнимая

проблема, закрывающая реальную. Чтобы не столкнуться с реальной проблемой, можно годами решать мнимую.

— Да, я, кажется, что-то начала понимать — ответила Лена. — Но у меня такое безвыходное состояние. Я ведь рано вышла замуж, муж был первый мужчина. Получается я «не догуляла» из-за него?

— Это уже следующий шаг в решении проблемы. Проблема не в нем, проблема в вас. Это ведь вы за него вышли. Ранний брак похож на то, что вы спрятались от соблазнов жизни за ним. Он вас старше? — спросил я.

— На 15 лет. Иногда я его с отцом сравниваю. Он очень сильно заботится о сыне, покупает ему игрушки, хочет дать хорошее образование.

— Я могу предположить, что вас в детстве не баловали?

— Да, мне почти не покупали того, что я хотела.

— Возможно, этим и определяется ваш выбор. Ваш внутренний ребенок выбрал себе в этом мужчине отца. И действительно, угрозы мужа больше похожи на отцовские, а не на супружеские. Супруги все же равные партнеры, а тут «все отберу», «выгоню». Как будто отец дочери-подростку выговаривает. Вы вышли замуж за психологического отца. Получается, у вас больше родственные, чем супружеские отношения. Ваш внутренний ребенок подрос и уже хочет общаться с ре-альными мужчинами, а отец не пускает. Лишний вес является психологической защитой ребенка от внешних мужских посягательств.

— Пожалуй, во многом вы правы. Мне надо подумать, — сказала Лена, — а потом я к вам снова подойду. Но вы меня почти убедили.

Алкоголизм как болезнь отношений

На встречу пришла женщина. Ей 32 года, находится на руководящей должности. Начинает с жалобы: «У меня проблема с мужем. Живем 5 лет. Он мягкий, не может противостоять соблазнам: выпивает, играет в азартные игры, абсолютно себя не сдерживает. Сам по себе человек неплохой, но не может место в жизни найти. Сущий ребенок — постоянно попадает в переделки, безнадежные ситуации. Вечно приходится его спасать».

— А зачем вы его спасаете?

Неожиданный вопрос, женщина задумалась.

— Действительно, зачем? Делали ему кодирование, но через три месяца снова запил. Врач сказал, что у него что-то внутри, с душой не в порядке. Если возможно это вылечить, то я его к вам приведу.

— А у вас самой какие проблемы? — я снова перевел разговор на нее.

— У меня все нормально. Разве что на работе сложности, — вздохнула она. — Меня недавно назначили руководителем, и мне трудно справляться с коллективом. Приходится объяснять обычные вещи.

— Может быть, эти две проблемы связаны между собой? У вас в семье кто руководитель?

— Скорее я, чем он, — ответила женщина

— Получается, что вы так же, как с коллективом не можете справиться с мужем. Он вас не слушается.

— Да, действительно, похоже, — согласилась она.

Я попросил рассказать более подробно о своей семье.

— Нас родители держали в строгом теле, — начала она. — Главным считалась не семья, а учеба. Воспитывали, прежде всего, как личность. Ни друзей, ни танцев, ни позднего прихода домой. Были догмы, которые надо было соблюдать. До 21 года я терпела, а затем ушла из дома.

— Стали жить одна?

— Нет, у меня появился парень.

— Он был старше?

— Да, на 11 лет. Но он был мне неподходящим, принадлежал к какой-то криминальной структуре, до этого сидел в тюрьме

— А следующий?

— Следующий был женатым, но у него были проблемы с алкоголем. Мог «просадить» все, что было.

— Дальше.

— Возникли отношения с моим руководителем, но он был женатый. У него проблем с алкоголем не было, но с ним так ничего и не получилось. У нас оказались разные интересы. Наверное, я хотела слишком многого. Хотела брака. Была у него на месте любовницы, а он жениться не хотел.

Затем появился мой муж. Он в своей семье был самым младшим, пятым по счету. Отец был у них деспотичен, но ему особо не доставалось. Отцовская рука его никогда не трогала. Проблемы у нас начались, когда родился ребенок,

— Вам не кажется, — спросил я, — что в выборе мужчин просматривается тенденция?

— Да, теперь я вижу это. У всех мужчин есть какой-то изъян.

— А вы сами пьете?

— Нет, у меня сразу желудок начинает болеть.

— Не гуляете?

— Нет, — засмеялась она.

— Давайте посмотрим, что получается. Условно, в психике каждого человека можно выделить два уровня — детский («хочу», стремление к удовольствиям) и родительский («надо», должен делать). У разных людей их разное соотношение. У вас, согласно вашему воспитанию, много родительского и мало детского.

— Да, я для себя лично только в мелочах что-то делаю, — подтвердила женщина.

Соответственно, в подавленной, бессознательной части психики у вас все наоборот — много детского и мало родительского. Ваш муж, напротив, делает то, о чем мечтает ваш подавленный «ребенок». У него, скорее всего, обратная картина, он прячет от себя своего «родителя». Поэтому вы вместе, каждый друг для друга является отражением его скрытых желаний. Фактически муж делает то, что хотел бы делать ваш «ребенок» — гулять, играть, получать удовольствие.

В этом-то и заключается проблема. С одной стороны, вы (то есть ваш «родитель») хотите исправить своего мужа, а с другой стороны, неосознанно, ваш подавленный ребенок радуется свободе другого ребенка. В каком-то смысле мужу приходится пить и гулять за двоих — за себя и за вашего внутреннего ребенка, которого вы подавляете.

Но к этому можно подойти и конструктивно. Каждый из вас является учителем для другого. Он вам показывает, как можно «выпускать» своего ребенка. Если вы хотя бы на треть по сравнению с ним выпустите, то для вас это будет уже здорово.

«Плохой» родитель и «хороший» ребенок

Периодически мне приходится сталкиваться с негативными отношениями с родителями. Один из наиболее ярких примеров — консультация девушки с проблемой взаимоотношений с мужчинами. Она рассказывала о своей ситуации, и я себя поймал на том, что она ни разу не упомянула отца. Я поделился с ней своим впечатлением, на что девушка сказала: «Он-то у меня есть, но я его за отца никогда не считала. В моем воспитании отец никакого участия не принимал».

Вот те раз! «Запахло» проблемой, если под ней понимать следствие искаженной реальности. А это искажение было: отец у нее есть, а она говорит, что нет, то есть налицо неприятие исполнения отцовской роли.

Я сразу увидел, как из этого на психологическом уровне начинает расти целый куст проблем— следствий. У девушки есть реальный отец и идеализированный образ отца, и есть сильное расхождение между этими образами. В результате этого девушка «решила» лишиться отца права быть отцом, но потребность в отце осталась. Отсюда у нее начинается поиск не мужа, а отца. Соответственно, она не растет, не взрослеет, а пребывает в детском состоянии, чтобы ее опознал новый отец. (Если она вырастет, то на нее, на взрослую, отец не посмотрит). То есть, в ее поведении преобладает образ инфантильной, легкомысленной девушки, но не женщины. Конечно, у некоторых мужчин есть потребность побыть отцом, но здесь проблема — они хотят побыть, но не быть отцом. Какое-то время они могут поиграть, но признать в этой девушке родную дочь?! Даже если это и произойдет — то возникает более серьезная проблема: с отцом нельзя «спать». Сексуальные отношения с этим мужчиной будут психологическим инцестом. Отсюда будут неизбежно возникать чувство вины с последующим прекращением сексуальных отношений под благовидным (усталость) или неблагоприятным (например, болезнь) предлогом. Этот постоянный перенос идеального отца на реальных мужчин в психоанализе получил именно такое название «перенесенное», снятие которого рассматривается как излечение от невроза.

Помощь в ее ситуации рассматривалась по принципу «кесарю — кесарево». То есть, вместо поиска идеального отца ей необходимо проделать определенную работу по изменению своего идеального образа в сторону соответствия реальности. Принять в отце отца, принять и увидеть смысл в том отце, которого ей дала природа (или Бог). Она всю жизнь от этого убегала, ее гордыня, ее неприятие реальности и создали ей эту проблему. (А может быть, ее мама относилась к нему критически). Вернуться к отцу, извиниться перед ним, покаяться за то, что так долго его не принимала. Согласиться с тем, что у нее отец тот, который есть, другого нет и не будет. Плохих отцов не бывает, бывают только плохие дети. Решение ее проблемы заключается в том, чтобы стать хорошей дочерью. Идеальному отцу быть хорошей дочерью очень просто, а вот стать хорошей дочерью неидеальному отцу — это тяжелая психологическая работа.

Главное здесь — понять, зачем мне дан именно такой отец. Отнестись к этому, как к указанию природы на то, что ей надо изменить в себе, чтобы быть хорошей дочерью. И если она сможет проделать эту тяжелую работу, то потребность в отце будет завершена. После этого ее женщина начнет строить нормальные отношения с мужчинами и сможет в дальнейшем стать родителем.

Почему мама не может развестись с папой

На консультацию пришла очень миловидная женщина по имени Регина. Работает менеджером в солидной фирме. С мужем уже три года в разводе. Во время разговора выяснилось, что у нее большая тревога за дочь. Та боится, что умрет, плохо стала засыпать. «Думаю, что это связано с



моим состоянием. Я сама тоже очень тревожный человек, и моей дочери передаются мои проблемы».

Так как Регина пришла одна, значит, сейчас проблема у нее, а не у дочери. Надо работать с тем, кто пришел. Поэтому начинаю переводить разговор на нее саму: «То есть вы чувствуете вину перед своей дочерью? А у вас с мамой не было такого, чтобы она вам передавала свои проблемы?». Регина оживилась: «Да, я ее часто обвиняла в своем плохом состоянии. Они очень плохо жили с отцом. Тот пил, и поэтому они постоянно конфликтовали». У меня вдруг возникла одна идея, правда, достаточно смутная, больше проходящая на импульс. Но я решил его послушаться. «Напишите на листочке все то, в чем вы ее обвиняете», — предложил я. Регина взяла предложенный мною лист бумаги, немного задумалась и стала писать.

Ее текст был следующего содержания: «Мои претензии:

- 1) Мама развелась с отцом, но жила с ним вместе.
- 2) После того как отец ушел, разрешила ему вернуться обратно.
- 3) Мама не хочет жить отдельно от него, даже когда им каждому дали отдельную квартиру».

Потом она дополнила рассказом: «Действительно, у меня на маму много обид накопилось. Я всегда хотела, чтобы они с отцом жили отдельно. Отец скандалил, бил ее. Мне пришлось много сил отдать, чтобы им дали отдельные квартиры. А они все равно вместе живут. Мама часто говорит, что он без нее пропадет. Будто он ее держит на цепочке и, когда ему нужно, дергает за нее. А мама сразу к нему прибегает».

— То есть, получается, что вы вмешиваетесь в систему «мать-отец», хотите, чтоб они развелись, чтобы затем объединиться с мамой. А кто вы такая, чтобы вмешиваться в их семейную жизнь? — спросил я.

— ??? Как кто? Дочь, — удивленно ответила Регина. Мой исходный импульс окончательно оформился в конкретную метафору. Я стал рассказывать Регине о Регине, попутно ориентируясь на ее невербальное поведение. У меня возникло интересное состояние, когда, вроде, говоришь о другом человеке, но говоришь как бы изнутри него. Будто я озвучиваю его внутреннее состояние. Я это называю вхождением в резонанс.

— Давайте, Регина, посмотрим на семью как на сложное образование. В ней как минимум, можно выделить два уровня. Первый уровень — это отношения «Папа — Мама». Эти отношения опосредованы ребенком, то есть проходят через него. Именно наличие ребенка создает папу и маму. Вы, как ребенок, находитесь между родителями и строите свои отношения отдельно с мамой и отдельно с папой. Второй уровень — отношения «Муж — Жена». Их отличие в том, что они строятся непосредственно друг с другом. То есть только они сами изнутри могут определить, кто из них хороший супруг, а кто — плохой. Снаружи любые оценки могут оказаться ошибочными. Может быть, со стороны, кажется, что муж плохой, но если он жену устраивает, то значит он — хороший.

Ваша ошибка заключается в том, что вы эти два уровня соединили в один. В итоге вы встали между мужем и женой. Одно из отличий двух уровней семьи в том, что отношения «Мать-Отец» неразрывны до тех пор, пока жив ребенок. А отношения «Муж-Жена» временны, если супруги не справляются со своими ролями, то могут развестись. Поэтому я и спросил, кто вы такая, чтобы настаивать на их разводе.

Давайте снова вернемся к вашему списку претензий. Чтобы восстановить реальность, надо поменять слова «папа, мама» на «муж, жена». Прочитайте еще раз, что получается?

— Да, действительно интересно, — сказала Регина.

— В этой ситуации вы больше похожи не на дочь, а... на мужчину, который хочет «отбить» женщину у другого мужчины и жить с ней. Но вы не мужчина, а дочь.

— А что же делать?

— То есть вам надо выйти и их супружеских отношений и соединиться с матерью и отцом отдельно, не глядя на их взаимоотношения. Ребенка не должны касаться супружеские отношения, они же непосредственно только между супругами. Возможно, родители неосознанно втягивали вас в свои проблемы, в свой невроз. У них тоже произошло искажение реальности. Они живут вместе, хотя не муж и жена. Кто же они друг другу? Кто живет вместе, но не зарегистрирован? — спросил я.

— Сожители? Друзья? Не знаю.

— Родственники. Чужие должны регистрироваться. То есть ваши родители живут как родственники и их искажение отношений переносится на вас.

Когда ребенок попадает между мужем и женой, то у него возможны три варианта. Или он в роли буфера, тогда он всю жизнь оказывается привязанным к семейному конфликту и боится оставить своих родителей, думая, что они без него погибнут. Или же ребенок выбирает какую-то конфликтующую сторону, например, как в вашем случае, маму. Но тогда из-за того, что два уровня «склеены», он теряет отца. Вследствие этого она начнет в других мужчинах искать отца. Может, что-то похожее было в вашем браке?

— Действительно, пока он меня устраивал как отец, у нас все было хорошо. Интересно, что у моей дочери сейчас такая ситуация, которую я бы хотела иметь со своей мамой: она живет со мной, а папа отдельно. Спасибо, мне есть о чем теперь подумать.

Кто быстрее выйдет замуж?

Я сижу за столом с двумя сестрами. У них разница в возрасте два года, им уже за двадцать. Спрашиваю: «Кто бы из вас хотел начать?». Начала старшая.

— У нас проблемы в личной жизни. Лет нам много, но никто из нас не может себе никого найти. Домашние уже замучили, когда выйдете замуж? Вообще странно: в нашей семье придают большое значение замужеству, хотя никто не занимается своей семейной жизнью. Папа и мама давно пытаются жить отдельно, но у них никак ничего не устраивается. И мы (тут младшая поддакнула), вроде, находим периодически кого-то, но все не то. Чего-то не хватает.

Я ухватился за последнее высказывание и предложил: «Напишите на бумаге характеристики идеального для вас мужа». Предложение было принято, и вот они уже строчат характеристику подходящего им кандидата для супружества. Правда, работают они по-разному. Младшая быстро заполняет свой листочек, а у старшей возникает сопротивление. Сначала она хочет совсем отказаться, но затем стала писать, комментируя вслух свои записи. В конце, перечитав еще раз свою характеристику, старшая вдруг заявила: «Я даже знаю такого человека. У меня есть такой знакомый. Но, странно, мне совсем не хочется за него выходить замуж».

После того как они написали свои характеристики, я взял их листочки и затем снова их вернул, только наоборот. Старшая сестра получила описание идеального мужа глазами младшей, а младшая — старшей. «Прочитайте, а такой вариант вам бы подошел?». «Да! Идеально подходит», — обрадованно удивились они.

— Даже то, что я только подразумевала, ты смогла расписать подробно, — сказала младшая.

— А это я не решилась написать, а у тебя оно есть, — подтвердила старшая сестра.

— Какие будут выводы? — спросил я.

— Получается, надо, чтобы он нравился нам обоим, — сказала младшая. — Я помню, у нас был один такой парень. Он был влюблен в мою старшую сестру, но я к нему тоже все приставала. Хотела, чтобы он меня полюбил.

В процессе дальнейшего обсуждения я рискнул предложить свою интерпретацию.

— То, что вы написали, можно рассматривать как обобщенный портрет кандидата в мужа какому-то третьему человеку. Кому? — спросил я.

— Маме, — в один голос дружно ответили сестры.

— Давайте снова посмотрим ваши характеристики, подойдет ли маме такой человек в качестве мужа?

Сестры единодушно согласились. Стали вспоминать, откуда могло пойти такое совпадение: «Наши родители уже давно живут плохо, постоянно ругаются. Мы всегда хотели, чтобы и папа, и мама нашли себе кого-то и спокойно могли разойтись. Иногда мы проектировали, кого бы надо нашей маме, чтобы она смогла уйти».

— Тогда у вас по поводу замужества получается очередь. Первой в этой очереди стоит мама, затем старшая сестра, затем — младшая, — предположил я.

— Точно, — сказала младшая сестра старшей. — Я всегда боялась, что выйду замуж раньше тебя.

— Пока маму замуж не выдадите, вам найти мужа не грозит, — грустно пошутил я. — Правда, если мама скажет, что она старая и не хочет никого выбирать...

— Увы! — сказала старшая сестра. — Нам мама постоянно твердит, что она еще хочет пожить, что ей далеко быть бабушкой, что у нее все еще впереди.

Некоторое время они ошеломленно молчали. Потом со смехом стали рассказывать друг другу перспективы поиска мужа для мамы, затем загрузили.

— Вы, как любящие дочери, хотели помочь своей маме и стали вмешиваться в их супружеские отношения. И хотя вы выросли, возможно, ваше детское желание живо до сих пор. Но сейчас, осознав его, может быть, вы увидите, что это невозможно. Может быть, помощь взрослых дочерей должна заключаться в чем-то другом? На этом наше время заканчивается, подумайте над этим вопросом перед следующей встречей.

Депрессия

Молодая девушка, студентка, пришла с жалобой: «Постоянная депрессия, часто плачу». Начинаем разговаривать. Выясняется, что недавно развелись ее родители, папа живет с другой женщиной. Она к нему ходит, просит денег. «Я на него в обиде. Он же должен мне помогать. Все говорят, что мне давно надо было его простить, а я не могу». — «А что необходимо ему сделать, чтобы ты простила?» — «Надо, чтобы он сам попросил прощения».

— Давайте представим, что вы режиссер фильма. И сейчас вы снимаете сцену, где отец просит прощения у дочери. Итак, где это происходит?

— У меня в комнате.

— Где вы сидите?

— Я — на кровати, читаю книгу.

— Какую?

- Классическую литературу.
- Он входит. Что он делает?
- Садится на кровать со мной.
- Молчит или говорит?
- Молчит. Потом говорит: «Дочка, прости...»
- А потом?
- Целует руки.
- А вы?
- Я его обнимаю.
- А потом? Наступила пауза.
- Фильм кончился.
- Почему вы оборвали фильм?
- Я испугалась.
- Что же дальше стало происходить?
- Я... увидела любовную сцену его со мной.

В последующем нашем обсуждении этого «фильма» окончательно вспомнилась и проявилась сильная детская любовь к отцу. «Когда я вырасту, то выйду замуж за папу». Она выросла, папа развелся и вместо того чтобы жениться на ней, ушел к другой. Отсюда требования к нему, «ты должен», обиды и гнев.

Кризис в браке

Пришел мужчина средних лет, грузный, большой, с высоким лбом. Подышал, потом сказал: «Жена меня не любит». Из дальнейшего разговора выяснилось, что живут они 6 лет, но последние 2,5 года, после рождения ребенка, у них начались конфликты. «Не пойму я ее. То говорит, что не любит, надо разводиться, то ластиться, начинает садиться на колени. Друзья говорят, брось ее. А я люблю только ее и хочу быть с ней. У меня вообще с женщинами проблемы. Я ее увидел в первый раз и влюбился. До нее у меня никого не было. И сейчас я, кроме нее, никого не хочу. Что мне делать? Я во всем себя виню, стараюсь ей угодить, и не получается».

— Давайте начнем разбирать поэтапно. Первое. Все, что происходит между людьми, это не вина одного и не заслуга другого. Отношения — это совместный продукт, результат нашего взаимодействия.

— Согласен.

— Пойдемте дальше. Раз вы создаете такие отношения, значит, они нужны для удовлетворения ваших потребностей, значит, вам для чего-то нужно.

— Возможно. Только не знаю, для чего, я же не хочу этого.

— Раз вы не хотите таких отношений, а они складываются — значит, речь идет об особых желаниях, скрытых от вас. Назовем их бессознательными. Чтобы их понять, надо еще раз

проанализировать вашу ситуацию. В обычных семейно-брачных отношениях можно выделить три уровня — ролевые (муж — жена), эмоциональные и сексуальные. У вас первые два есть, а сексуальные отсутствуют. В каких отношениях это бывает? Это похоже на нормальные родственные отношения. У родственников есть социальная и есть эмоциональная связь. Но секс для них невозможен, это уже инцест. То есть анализ показывает, что вам нужны родственные отношения. Но это смерть секса в браке.

— Да, она как раз три года назад сказала: «Ты мне как родной».

— Это и была ваша ошибка. Брак — это отношения чужих людей. Но стремление к родственным отношениям говорит о том, что на жену ты перенес какого-то другого человека. Дай, пожалуйста, описание жены.

— Эмоциональная, любит командовать, следит за порядком, склонна к полноте.

Я повторил его описание и спросил:

— А какого еще человека напоминает тебе этот портрет?

— Не знаю... Начальника... Маму.. Точно, она тоже любит командовать, эмоциональна, всегда следит за порядком.

— То есть кризис в браке связан с тем, что у тебя осталась детская привязанность к маме. Поэтому с женщинами проблемы, это как измена матери. А ты мог жениться лишь на той, которая могла ее заменить. Бессознательно ты хотел, чтобы она вела себя так же, как твоя мама.

— Да, точно. Я ее все время с мамой сравниваю. Там, где не совпадает, там ругаемся.

— И твое состояние мрачной депрессии от ее разговоров, что она тебя не любит и хочет развестись, связано с тем, что твой внутренний ребенок слышит это от мамы. Это мама хочет его бросить. И советы друзей найти другую женщину не работают, так как это слышится, как найти другую маму. А это для ребенка невозможно.

— Так как же мужчиной стать?

Единственный

У женщины год назад умер муж. Она по нему тоскует и целый год плачет. В разговоре прозвучало слово «единственный». Я за него ухватился. Кто может быть единственным? Муж? Нет, можно развестись и снова выйти замуж. Ребенок? Можно родить другого. Единственными могут быть только родители. У меня возникла идея о переносе отца на мужа. Стал спрашивать о муже. Оказалось, что она вышла замуж по ее словам поздно — в 24 года. До него, в браке и после его смерти у нее ни с кем не было интимных отношений. Гипотеза стала крепнуть. Стал спрашивать про родного отца. Выяснилось, что он «пил, гулял, маму обижал» и т.д. — то есть был «плохим» папой. И в раннем возрасте у нее была мечта, «чтобы он меня не знал и я его не знала». То есть психологически, страдая от несоответствия реального образа отца и идеального, она отказалась от реального, сохранив идеальный. Но успокоив себя таким образом она создала себе проблему — она осталась без отца. Ее внутренний ребенок был «незакрытой» потребностью. И эту проблему надо было решать. В 24 года она нашла мужа? Нет, не мужа, а ее внутренняя девочка нашла себе отца. Соответственно, смерть мужа она стала переживать как смерть отца. Ее «ребенок» был в горе.

У нее также была младшая сестра, которая проблему с отцом решила по-своему. Так уж случилось, что они с матерью и их отец поселились на одной улице. Но дочери выросли, и отец их уже не узнавал. Однажды, младшая сестра в магазине увидела, как отец расплачивался за покупки, но у него не хватало денег. Она подошла к нему и сказала: «Вот вам 100 рублей». Тот стал оправдываться и спрашивать, почему она так делает. «Потому что вы мой отец». Он сначала

решил, что это старшая, потом вспомнил, что она младшая. От денег отец стал отказываться, достал пачку денег из кармана и стал кричать, что у него все есть и ему ничего не надо.

Потом младшая сестра рассказала это все старшей, завершая словами: «Я так рада, что у меня есть отец и у него все есть!»

В итоге разговора возникло два выхода из ситуации. Первый — начать поиски нового мужчины — «отца». Второй — принять в отце отца и закрыть детскую потребность. Это мог бы быть шаг к взрослению, после чего она бы стала искать мужчину как мужчину, а не как родителя. В качестве помогающей метафоры я обратил ее к вере в Бога. «Если исходить из того, что все не случайно, а предопределено — то вам Бог решил дать именно такого отца, которого дал. Но вы не вняли этому и променяли его на другого. В итоге он его забрал и снова оставил вас наедине со своей задачей. Чтобы принять в отце отца, вам надо найти, в чем смысл того, что вам был дан именно этот «плохой», а не идеальный родитель. Именно ему стать дочерью».

Я ухожу от тебя

— От меня ушел парень. Мы жили с ним два года. Меня поразило то, что когда он уходил, я чуть не физически его удерживала. Стала на пороге и не пускала. Потом несколько дней плакала, — говорит Юля. — Тут еще мама приехала, стала с ним говорить, меня попросила выйти. Потом мама сказала, что нам нужно пожениться, а то так всегда будет.

— А что ты сейчас чувствуешь, рассказывая это?

— Мысли сумбурные. Папу вспомнила, он повесился два года назад. Я переживала, считала маму виноватой.

— А как мама с папой жили?

— Часто ссорились, мне это не нравилось. У папы было несколько попыток самоубийства.

— Ты их мирила?

— Летом они расходились по углам и каждый мне говорил о том, какой тот другой плохой.

— Смотри, что получается. Родители ссорились между собой и тебя втянули в свои отношения. Ты попеременно оказывалась то в одном, то в другом лагере. Когда мама ругала папу — ты за папу. Когда папа начинал выходить из себя — ты за маму. И каждый хотел сделать из тебя сторонника. А потом папа сделал «сильный ход» — он убил себя. И вся вина теперь упала на маму. Его скрытая агрессия выразилась в том, что он не напал на маму, а через тебя это сделал. Теперь ты уже на его стороне навсегда.

А на ситуацию ухода парня наложилась ситуация ухода отца. На психологическом уровне этот парень был отцом, а ты — ребенком. И он тебе говорит не «я ухожу от тебя», а «я ухожу от тебя «повеситься». И твоя реакция была реакцией девочки на эту угрозу, как если действительно отец так дочери сказал. Конечно, она бы стала его умолять, физически удерживать, то есть так, как ты себя вела. Отсюда две проблемы. Одна — смерть отца осталась непережитой, это может привести к тому...

О наказаниях

— С братом проблема. Я для него как отец. Постоянно его воспитываю, он не хочет учиться. Когда наказываешь или подталкиваешь — готовит уроки, стоит уйти — бросает. У меня это вызывает негодование.

— Все, что мы делаем, мы делаем исходя из своих потребностей. Ты наказываешь не потому, что он так делает, а потому что у тебя есть такая потребность — наказывать. Ваш конфликт — это отражение внутреннего. Если ты не будешь эту потребность удовлетворять на нем, то тогда начнешь наказывать себя. Мазохист — это скрытый садист. И наоборот. Люди конфликтуют друг

с другом, чтобы не конфликтовать собой. И конфликтуют с собой, когда не хотят конфликтовать с другими. Перенос внутреннего вовне и внешнего вовнутрь. Но у тебя потребность наказывать сталкивается с установкой, что так делать плохо. Для избегания этого конфликта ты строишь обоснование необходимости наказания (во имя его же блага, говоришь ты). Получается, что наказание справедливо. Он тоже думает, что справедливо. А на деле психологическая игра.

— У тебя потребность наказывать, у него — подставляться, быть наказанным, так как и он, и ты не меняете своего поведения. Скрытый сговор.

— Но я же его за дело наказываю!

— Любое государство стремится обосновать свои законы как истинные, природные, естественные и на их базе вершить справедливость (согласно этим законам). А на самом деле законы отражают интересы самого государства. Скрытая манипуляция. Чем жестче законы, тем больше преступников. Как всех сделать преступниками? Ввести запрет на дыхание: через 20-30 секунд — все преступники.

Погранзастава, в ружье!

Одна девушка поделилась проблемой, на первый взгляд пустяковой — она не могла вспомнить что делала вчера на одном занятии. Стали помогать ей вспомнить, но все бесполезно.

У меня совсем было пропал интерес, но она была очень настойчива: «Как это так, я не могу вспомнить, что со мной произошло за эти 15 минут». И тут я понял, что под видом проблемы воспоминания лежала совсем другая — ее испугало, что какое-то время она по сути не контролировала себя. Из прежнего опыта общения с ней именно сильный самоконтроль являлся одной из отличительных черт.

Я стал строить метафору о том, что есть тюрьма, и в ней кто-то находится, и есть пограничники, которые бдительно охраняют. Им объяснили, что там кто-то очень опасный. И вот вчера пограничники обнаружили на пограничной полосе следы! Срочно надо что-то делать. Наша помощь Л. по воспоминанию того, что было на самом деле, — лишь усиление способностей пограничного отряда (т.е. восстановление контроля). Но ее реальная проблема именно в том, что она не могла выпустить того, кто в тюрьме, при этом она даже не знала, кто там. (Я ее спросил: когда она выходила из себя? На что она ответила, что даже в детском садике читала книжки и не играла в шумные игры)

Кто же там? В этом направлении надо было идти дальше. Решил попробовать усилить конфронтацию с ее контролирующей инстанцией — принес водки, которая является стереотипом снятия самоконтроля.

Действительно, самоконтроль стал усиливаться. Когда я стал ей наливать, у нее возникло желание уйти. С ней началась легкая истерика — ее разбирал смех. Стал уговаривать ее «пограничников» выпить. Они долго крепились, но когда я случайно отвернулся, она взяла кружку и быстро выпила. После этого из нее стал выходить просто маленький ребенок, который начал веселиться и дурачиться.

Вина - это мафия души

Жанна пришла вся взволнованная.

— Я не знаю, что делать. Ко мне приехала мама. Она постоянно жалуется, говорит, что ничего не может с собой поделать, она никому не нужна. Напирает на то, что она столько вложила в своих детей, когда они были беспомощны. Что раньше она была моложе, такой, как я. А сейчас... У меня такое чувство, что я ей должна. Она как будто просит и просит. Мне бы хотелось, чтобы она жила отдельно.

— Может, тебе плохо не оттого, что она просит, а оттого, что она что-то задевает в тебе и это тебя мучает?

— Может быть.

— А что ей надо?

— Денег!

— Сколько бы ты отдала денег сразу, чтобы она не приставала?

— Тридцать тысяч долларов.

— А если бы она через месяц снова пришла за деньгами?

— О! Я бы возмутилась... но потом бы снова дала.

— Чего же ты опасешься?

— Что она будет меня считать неблагодарной дочерью. Она постоянно говорит, что если мы не поможем, она умрет, даже о самоубийстве говорила. Видится кадр из фильма, где дочь приходит на могилу матери и плачет о том, что могла бы сделать ей хорошего при жизни, но не сделала.

— Значит, ты считаешь, что если не будешь помогать, то это отразится на ее жизни? Она от расстройства может быстро умереть?

— Конечно.

— Давай я выскажу мысль. Может, она дикая, а может, поможет. Возможно, ты хочешь смерти матери.

— Да... Да.

— Если бы она сейчас умерла, это было бы самое простое решение твоей ситуации.

— Да, я ей постоянно советую уехать в деревню или на дачу.

— Но это желание возникло гораздо раньше. Помнишь? (Пауза)

— Да, когда была маленькой. Она уезжала, и мы оставались с папой. Я думала, как было бы интересно, если бы она не вернулась и мы остались жить с папой. Но тогда я гнала от себя эти мысли.

— В детстве желания и поступки не различаются. У тебя осталось чувство вины за несовершенное преступление, которое, как ты думаешь, совершила. А она ведет себя, как шантажист, которому невозможно отказать. Например, к тебе приходит человек и просит деньги. Ты отказываешь, тогда он обещает всем рассказать о твоём давнем убийстве, о котором, как ты думаешь, никто не знает. Ты будешь отпираться, но все равно никуда не денешься.

— Да, у меня такие же чувства. И что мне делать?

— Как вести себя при шантаже, если твоя совесть чиста?  
Трудно быть богом

— У меня было пятеро детей. Но Бог меня ни за что наказывает. Двое умерли от несчастных случаев: дочь утонула в ванной, старший сын — в реке. Я постоянно в страхе за оставшихся детей. Чуть задержаться на работе — я в панике. Заплакала.

— У вас такой вид, словно вы вините себя за случившееся.



— Да!

— Но вы же не убивали, не топили?

— Мать отвечает за все! Я должна была предвидеть. Когда сын уходил купаться, он меня обманул, а я не докопалась до правды.

— Но вы, наверное, доверяли ему?

— Да, но...

— А какая вы по счету в своей семье?

— Я — старшая. У нас было шестеро детей.

— А какая разница в возрасте?

— 2 — 3 года.

— Значит, вас оставляли нянчиться с детьми?

— Да. Моя мама совсем не походила на меня. Я иногда ей завидую. Помню мне было пять лет, а я оставалась сидеть с трехлетней и годовалой сестрами. Но что делать, времена были такие. Отец работал, мать уходила в магазин.

— А мама вас ругала, если с детьми что-то случилось?

— Да, очень, я ее, хоть она и умерла, до сих пор боюсь. Однажды мы гуляли и на нас машина завернула, я схватила сестренку, побежала и уронила ее... Да так сильно, что она потеряла сознание. Вот у нее сейчас болезни, я на нее смотрю и чувствую свою вину.

— У меня создается впечатление, что ваша сегодняшняя ситуация как-то связана с детским воспоминанием. Оставлять пятилетнего ребенка нянькой с двумя детьми — это очень большая нагрузка. Даже взрослому пришлось бы нелегко. Но, будучи ребенком, вы считали что это нормально и вы должны отвечать за их состояние. Возникла ситуация повышенной ответственности, то есть вы брали на себя ответственность мамы за вас. А сейчас вы берете на себя ответственность за жизнь ваших детей. Вы верите в Бога?

— Да.

— Вопросами жизни и смерти только он распоряжается. Для ребенка мама является как бы Богом. Вы выросли, и теперь Бог вас, как родитель в детстве, наказывает за какие-то проступки. «Мать отвечает за все», и вы опять берете на себя лишнюю ответственность. Вы боитесь, что дети умрут, но в этом вы пытаетесь конкурировать с Богом. Поймите, что смерть не в вашей компетенции. По сути, вы расстроены одним — не получается быть Богом. Если умрет третий, то это будет удар по вашей самооценке как Бога. Перестаньте с ним соревноваться, вы уже и так потеряли двоих. Может, Бог просто не знает, как вас с этой роли сместить. Сколько еще надо смертей, чтобы вы поняли, что ничего не можете сделать. Можете всех детей запереть в своей квартире, но Бог все равно всех проведет. В ванне утонут. Кстати, сколько было маме, когда она вас родила?

— 21 год.

— Это еще молодая девушка. Наверное, ей играть, веселиться хотелось и т.д. А тут столько детей! И то, что она вас без присмотра так надолго оставляла, говорит о том, что, возможно, и осознанно, она хотела, чтобы с вами что-то случилось. А в идеале смерть, тогда бы она была свободна.

— Точно, она так и говорила: «Чтобы вы умерли»

— Часто?

— Очень часто.

— Это уже как заклятие, когда ваш Бог вам так говорит. Но программа передается через поколение. В вашей родной семье все живы?

—Все.

— А мамина программа идет через вас. Это как в семьях алкоголиков. У них часто бывают совершенно непьющие дети. Зато их дети становятся алкоголиками. Если хотите детям помочь, наоборот, сузьте ответственность. Заботьтесь о них, навещайте, но вопрос смерти не в вашей компетенции.

Заикание

Папа привел свою дочь на консультацию, ей пятнадцать лет. Объяснил: «Она у меня говорит очень быстро, часто начинает заикаться. Можно ли что-нибудь сделать? Мы были у врачей, они говорят, что у нее все нормально, что это у нее нервное». Я согласился поговорить с дочерью. Папа ушел, и мы остались с ней вдвоем.

Поначалу разговор особо не завязывался. Девочка, Анна, молчала, смотрела на меня и отвечала кратко на мои вопросы. Я пытался «нащупать», в чем же причина ее сложности с речью. Во время очередной паузы я стал «озвучивать» ее состояние: «У меня такое впечатление, словно ты от меня что-то ожидаешь». Она согласилась: «Да, я жду, что вы мне скажете что-нибудь новое и интересное». Возвращаюсь от себя к ней.

— Что же тебя сейчас тревожит?

— Мне в этом году надо переходить в новый класс. А там учительницы будут спрашивать, как меня зовут. А у меня фамилия длинная, я буду заикаться. Я уж думаю написать свое имя на бумаге и вручать им сразу.

— А что тебя смущает в том, что тебе сложно сказать свою фамилию? — спросил я.

— Я буду тянуть свою речь, а все одноклассники будут ждать. А мне хочется побыстрее.

Ее последняя фраза чем-то меня заинтересовала. Я почувствовал в ней важное.

— А что такого в том, что тебя подождут?

— Я очень не люблю, когда меня кто-то ждет, всегда все стараюсь сделать быстрее. И речь у меня от этого становится непонятной.

Затем Анна стала рассказывать разные случаи из жизни, где она все старается делать быстро, а вот ее подруги не торопятся, что ее удивляет. В это время у меня начало созревать решение, что делать дальше.

— Хорошо, — сказал я. — Вот тебе листок бумаги. Нарисуй, пожалуйста, вот это цветок.

У меня на подоконнике как раз стояла ваза с цветком. Анна принялась рисовать, приговаривая, что, конечно, она хорошо рисует, но сейчас у нее плохо получается, потому что она торопится и не хочет отнимать у меня много времени. После того как она нарисовала, я дал ей другой листок и попросил нарисовать, не торопясь. Анна стала рисовать сначала помедленнее, но потом снова ускорила и стала говорить о том, что у нее получилось бы хорошо, но я ее жду, и она поэтому волнуется. В третий раз я попросил ее нарисовать, и опять у нее не получился рисунок, «так, как я

рисую в художественной школе». Проблема Анны стала вырисовываться: она не выдерживает ожидания, начинает торопиться, и от этого у нее возникают трудности с речью.

— Анна, ты здорово научилась делать все быстро. Теперь тебе надо научиться делать медленно. Вот на столе лежит моя авторучка. Я сейчас попрошу тебя дать ее мне, а ты дай как можно медленнее. Хорошо? — спросил я.

Она согласилась. Тогда я сказал: «Анна, дай авторучку!». Анна тут же отдала ее мне. «Ну, давай еще раз и помедленнее», — попросил я ее. Во второй раз Анна продержалась около двадцати секунд, но чего только ей это стоило! Она стала смущаться, закрывать лицо руками. После того как отдала, сообщила, что у нее даже голова стала кружиться от такой задержки. Я попросил ее дать авторучку в третий раз. Здесь была почти минутная задержка, но волнение и головокружение уси-лились. Стали обсуждать, почему на нее так сильно действует такая невинная на первый взгляд просьба. Выяснилось, что у нее есть определенный страх, что тот, кто ожидает, начнет нервничать, потом злиться, а потом может совсем «распсиховаться». Хотя... «На кого похожа такая реакция?» — спросил я. Она так и не вспомнила.

После обсуждения я придумал ей домашнее задание — «Делать медленно». Договориться с домашними об этом и в течение следующей недели исполнять их просьбы не торопясь.

#### Приложение

Так уж сложилось, что в нашей стране знания по практической психологии были достаточно долго закрыты. Для того чтобы эффективно работать, мне приходилось собирать «с мира по нитке» из любых имеющихся источников. В свое время мы с другом даже создали общество под названием «Библиотека», которое распространяло и обменивало ксерокопии и машинописные тексты по всей стране.

Исторически в России сложилась интегративная психотерапия как основной метод психологической работы. Может быть, со временем, у нас появятся в массовом количестве свои «чистые» психоаналитики или гештальт-терапевты. Хотя я не считаю, что «чистый» метод принципиально эффективнее интегративного. Кому как удобнее работать, на мой взгляд, зависит от типа личности самого психолога.

В этой заключительной части я хочу дать описание некоторых базовых методик психологической помощи из самых разных психотерапевтических школ. На мой взгляд, их можно применять, не привязываясь к какому-либо конкретному учению.

#### Метод ассоциаций

При рассмотрении текста клиента как метафоры возникает серьезная проблема. Психическая реальность у каждого из нас уникальна, а слова одни на всех. Она в словах не раскрывается, а лишь обозначается. Для полного понимания того, что за словами, необходима их последующая индивидуальная расшифровка. Рассмотрим один из эффективных для этого методов, используемых в психоанализе, — метод ассоциаций.

Ассоциация — это первое (мысль, образ, ощущение), что приходит в голову. Чтобы вызвать ассоциацию у клиента, надо задать вопросы типа: «А что это вам напоминает?», «С чем это у вас ассоциируется?», «О чем вы в данный момент подумали?», «Какая была ваша первая реакция?» и т.д. В качестве иллюстрации можно привести пример из обучения запоминания больших текстов. Там есть один интересный мнемотехнический способ, который так и называется — «Ассоциативный метод». Например, нужно запомнить 30-50 слов. Обычным способом это сделать невозможно, так как объем кратковременной памяти у человека составляет 7-9 слов. Ассоциативный метод заключается в том, что каждое слово соединяется с последующим через образную взаимосвязь. Чем нелепее, ярче и необычнее эта связь, тем прочнее запоминание. В итоге слова связываются друг с другом наподобие индейского узелкового письма. Для того чтобы затем вспомнить эти слова, достаточно запомнить лишь последнее. Оно по цепочке ассоциаций напомнит о предыдущем и т.д.

Примерно такая же работа осуществляется при консультации. То, что клиент предъявляет как свою проблему, является лишь ассоциацией на его исходную проблему, которая скрыта гораздо глубже. Особенно наглядно проявляется при анализе страхов. Например, женщина боится мышей. Сама по себе мышь — существо безобидное. Что она может сделать взрослому человеку? А наша женщина, увидев мышонка, начинает кричать и запрыгивает на стул. Бесполезно ее уговаривать и убеждать, что мышь не опасна. Она боится совершенно другого. Такая неадекватная реакция, что, кстати, является одним из признаков невроза, говорит о том, что мышь по цепочке ассоциации что-то напоминает. Соответственно, чтобы разрешить проблему и снять этот симптом, можно путем ассоциирования помочь осознать, что мышь символизирует для нее.

Но внешняя легкость этого метода очень обманчива. Дело в том, что хотя у человека всегда возникают ассоциации, но внутренняя цензура далеко не все разрешает произносить вслух. На вопрос: «Что первое вам пришло сейчас в голову?» — человек вдруг отвечает: «Ничего», или молчит, или говорит о чем-то постороннем и т.д. Это называется работой сопротивления. При сопротивлении метод ассоциирования надо временно прекращать и переходить к снятию сопротивления. Иначе попытка анализа приведет к нарастанию сопротивления. Факт сопротивления говорит об уменьшении доверия, без которого ассоциирование невозможно. Необходимо снова вернуться к созданию безопасности и доверительной атмосферы. Лишь после этого можно снова продолжить применение метода ассоциаций. Здесь надо учитывать, что чем ближе психолог подходит к глубинной исходной проблеме, тем сильнее нарастает сопротивление.

Психолог сам должен уметь быстро реагировать на речь клиента. Для развития способности к ассоциированию и анализу сопротивления можно использовать следующее упражнение. Группа садится кругом. Участники перебрасывают друг другу мяч, сопровождая его любым вопросом тому, кому адресуется мяч. Участник, получивший мяч, должен ответить не позднее 3-5 секунд. При этих ответах может возникать сопротивление, которое можно научиться диагностировать. Виды сопротивления могут быть следующие: участник роняет мяч; просит повторить вопрос; молчит больше, чем требуется; бросает без вопроса; отвечает не на вопрос и т.д.

Другое упражнение связано с выявлением сопротивления. Оно выполняется в форме ролевой игры. Один уз участников утаивает правду от другого, а тот ее выясняет, но будучи не совсем уверенным в ней. Например, жена разговаривает с мужем по поводу того, что его видели с другой женщиной. Остальные, слушая диалог, фиксируют различные способы сопротивления у «обвиняемого»: шантаж обидой на несправедливое подозрение, «затыкание» рта, попытки перевести разговор на другую тему, контробвинения самого спрашивающего и т.д.

Работа с внутренними образами

Психологические проблемы возникают у человека, когда он выпадает из настоящего времени. В этом случае он попадает либо в прошлое, либо в будущее. Это проявляется в том, что внутренний мысленный образ становится более реальным для человека, чем актуальная окружающая реальность. Например, как только я вспомню, что мне сегодня идти к зубному врачу, так мне становится тошно. Хотя я нахожусь у себя дома, но в момент воспоминания меня уносит в зубоврачебное кресло. Это вызывает у меня неприятные ощущения, которые не соответствуют реальной ситуации.

Ввиду того что психическое тело человека связано с физическим, изменения в психике порождают физические ощущения. Для психики-ки подумать о чем-либо, это все равно что сделать это. Мысль о каком-либо действии вызывает такие же реакции в нашем организме, как если бы мы на самом деле сделали это действие. Если вы ярко представьте у себя во рту дольку лимона, то у вас, скорее всего, появится слюна, как будто вы пробуете настоящий лимон. Стрессы, страхи, ревность, депрессия и многие другие негативные состояния являются следствием влияния на человека его бессознательных образов-картинок. Часто человек наказывает себя за мысли так же сильно, как если бы он это сделал на самом деле. Основная проблема невротика в том, что он наказывает себя за свои мысленные «преступления».

Отсюда проблема — это прежде всего жестко фиксированный взгляд на какую-либо ситуацию, а решение проблемы — увеличение горизонта обзора, нахождение новых углов восприятия, смена

точки зрения. «Смотри на жизнь проще», «Выбрось все из головы!», «Нельзя же все видеть в таком мрачном свете» — эти и другие житейские советы (которые обычно не срабатывают) несут в себе зерно истины. Она заключается в том, что решение проблемы возможно через изменение ее восприятия. Технически работа с внутренними образами может происходить следующим образом. Например, человек говорит о страхе перед начальником. Можно предложить ему представить себе ситуацию, где этот страх бывает особенно сильным, увидеть это мысленным взором.

После этого возможны следующие подходы в изменении мысленной картинки:

а) изменения параметров картины. Здесь можно менять ее размер (увеличивать или уменьшать), цветность, яркость, контрастность, темп движения, громкость звуков, приближение или удаление экрана, его расширение.

б) наложение на картину других образов, меняющих настроение. Например, начальник воспринимается на фоне веселого циркового шарика, или на носу у него клоунский красный шарик, или изменены какие-то детали одежды и т. п.

в) изменение позиции наблюдателя. Возможны два основных способа — наблюдать ситуацию как зритель (диссоциативное восприятие) или находиться внутри нее (ассоциативное восприятие). Оказывается, диссоциативное восприятие ослабляет эмоцию, ассоциативное — увеличивает. Одно дело — смотреть на парашютистов со стороны, другое — ощутить на себе лямки парашюта и увидеть открытый для прыжка люк, в котором видно небо и крошечные квадратики домов.

В основе работы с внутренними образами лежит идея о том, что на человека влияет даже не то, о чем он размышляет, а каким образом он это делает. Неприятные переживания вызывает не сам по себе внутренний образ, а то, как человек на него смотрит. Соответственно, не меняя объект, но изменяя способ его восприятия, можно избавиться от негативных переживаний.

Техники пространственного общения

Для того чтобы вступить в резонансные отношения с клиентом, важно сделать некоторые изменения в самовосприятии, и прежде всего в восприятии собственного физического и психического тела. Здесь могут быть два варианта. В первом, наиболее распространенном случае тело рассматривается как объект. Тогда на консультации встречаются два «объекта», которые пытаются контактировать друг с другом, но это является лишь внешней поверхностью. Попытка психолога углубить общение воспринимается клиентом как агрессия, нападение, а сама консультация — как борьба. Поэтому эффективность «объектного» психолога часто описывается в таких терминах, как «умение вскрыть клиента, как консервную банку», «сломать его защитные барьеры», «проникнуть в бессознательное» и т.д. Иногда, правда, клиент предпринимает встречные оборонительные атаки, которые оставляют на психологе свои следы. В этом случае становятся актуальными темы защиты от клиентов. Кто-то ставит перед собой невидимое зеркало, кто-то заключает себя в прозрачную капсулу, кто-то старается просто смотреть сквозь клиента. Но любая защита всегда дает проигрыш по нашей чувствительности, мы начинаем хуже видеть и слышать клиента.

Моему подходу в консультировании больше соответствует другое представление. Человек — это не вещь, а пространство, имеющее условные границы. Тогда консультация — это встреча двух пространств, контакт происходит как снятие этих границ и создание одного общего пространства. Тогда действительно по-настоящему возможно взаимодействие, взаимопонимание и взаимоотношения.

Представить себя пространством не так уж сложно. Можно поиграть с собой, представив очертания тела своей границей, а внутри — пустота. Можно по желанию заполнять чем-либо это пустое пространство. Например разным цветом. Представьте внутри себя красное пространство, и у вас возникнут одни ощущения. Поменяйте на фиолетовое — возможно, и в вашем состоянии возникнут изменения. А если делать белое светящееся пространство?

Но если мы входим в пространственный резонанс, то как бы в нем не раствориться совсем. Для того чтобы это совместное пространство было рабочее, необходимо не потерять свое «Я», самосознание. Условно самосознание можно представить как некоторую нейтральную точку наблюдения за собой, без оценки и критики. Это чем-то похоже на видеочкамеру — ей абсолютно безразлично, что снимать. Например, сейчас вы читаете этот текст и одновременно можете наблюдать за тем, как вы читаете. Но есть сложность, связанная с тем, что без специальных усилий и тренировок самосознание трудно удерживать достаточно долго. Если вас сейчас кто-либо отвлечет и начнет говорить, то, скорее всего, вы сразу потеряете эту точку осознания себя. Для того чтобы вступать в пространственные отношения, необходимо сделать свое самосознание стабильным, хотя бы на время консультации. Чем удобна такая тренировка, так это тем, что для этого не требуется особого времени. Вы можете заниматься чем угодно, просто наблюдайте за собой, занимающимся этими делами.

Есть и специальные упражнения по развитию стабильного самосознания, например, «Кино». Его можно рекомендовать как завершающее действие всего дня. Вы с закрытыми глазами просматриваете мысленным взором цветной широкоформатный фильм о том, что происходило с вами сегодня. Важно соблюдать два условия: все события происходят в обратном порядке и вы должны быть в главной роли. При просмотре необходимо убрать внутреннюю критику и оценки того, что будет происходить. Первое, с чем вы столкнетесь, будет «выпадение» некоторых событий дня, то есть ваша «киноплёнка» будет рваться. Например, вы видите, как проснулись, и вдруг вы уже сидите за обеденным столом. Или вы едете в транспорте, а потом сразу оказались на работе. Там, где вас нет в «фильме», ваше самосознание отсутствовало, вы были в отождествленном состоянии. Проще говоря, в состоянии транса. Косвенно, это упражнение дает хороший материал для самоанализа, так как отсутствующие фрагменты «кино» непосредственно связаны с нашими личными проблемами. Кстати кроме развития стабильности самосознания в этом упражнении есть масса дополнительных эффектов. Например, улучшение работы памяти. Если надо вспомнить о том, что было, достаточно прокрутить плёнку обратно. Сколько потерянных вещей помогло найти такое «кино»!

Также для удержания рабочей атмосферы психологу желательно выработать в себе определенную эмоциональную устойчивость. Для практической выработки может помочь такая психотехническая конструкция. Она делается следующим образом.

Представьте себе ровную горизонтальную поверхность тихого озера. Такая тишина бывает часто по утрам, когда начинается рассвет и ветра совсем нет. А теперь постарайтесь поместить это озеро внутри себя как ровную горизонтальную поверхность в районе солнечного сплетения. Созерцайте это озеро мысленным взором, настраиваясь на тишину, пустоту и покой. Состояние внутреннего покоя можно тренировать как в одиночку, так и в парах. В последнем случае можно использовать следующее упражнение.

Вы садитесь лицом друг к другу на близкое расстояние. Упражнение выполняется в три этапа:

1) Вы оба закрываете глаза и принимаете для себя следующее ограничение — запрещаются любые движения телом и даже мимика. Вы удерживаете во внимании своего партнера и при этом созерцаете свою зону внутреннего покоя. Во время этого нельзя уходить ни в прошлое, ни в будущее, оставайтесь в настоящем.

2) После того как эмоциональная устойчивость на предыдущем этапе сформировалась, задание усложняется. Теперь вы будете продолжать неподвижное сидение, но уже с открытыми глазами. При этом вы смотрите на глаза своего партнера и стараетесь сохранять спокойствие.

3) После этих подготовительных упражнений в вашей паре один из участников выбирает себе роль тренера. Задача тренера — рассмешить или как-то еще поколебать эмоциональное равновесие, взбаламутить ваше «озеро покоя». Если ему это удастся, он замолкает и ждет, пока вы не восстановите утраченное равновесие. Затем упражнение продолжается, при этом важно, чтобы тренер снова повторил то, что вывело его партнера из равновесия. Многократное повторение

формирует устойчивость к этому раздражителю. Затем участники меняются ролями, и так — несколько раз.

Следует сказать, что эти упражнения занимают достаточно много времени. Так, норматив по первому и второму упражнению — 2 часа, при условии, что вы ни разу не пошевелились. А уж работать с психологическими «кнопками» можно десятками часов. Но при его исполнении необходима осторожность, так как там нужно учитывать грань между тренировкой и травматизмом. Техника безопасности заключается в том, чтобы тренер прекращал воздействие при малейшей реакции своего партнера.

Методы интеграции субличностей

Причиной проблемы является наличие внутреннего конфликта («Хочу и не могу», «Должен и боюсь», «Люблю и ненавижу» и т.д.). Условно каждую из конфликтующих сторон личности можно обозначить как часть личности, субличность. Внутриспсихическое пространство при этом становится полем борьбы этих двух субличностей. Но победы здесь быть не может, так как даже если кто-то выигрывает, сам человек проигрывает в своей целостности. Наиболее оптимальный способ решения внутреннего конфликта — это поиск решения, которое устраивало бы обе стороны, то есть нахождение третьего варианта.

Обнаружить внутренний конфликт можно по самым разным проявлениям. Например, если человек ругает сам себя, или что-то требует от себя, или говорит, что он никого не любит. То есть, в нем проявляются две части: критическая, или требовательная с одной стороны, и та, к которой эти обвинения предъявляются. Другой пример внутреннего конфликта — это наличие симптома (головная боль, кашель, нервный тик и т.д.). В этом случае человек отделяет симптом от себя и начинает с ним бороться. Иногда конфликт возникает как несоответствие между речью человека и невербальными компонентами — жестами, интонацией, дыханием, мимикой. Даже то, что нам видится во сне, — это тоже можно рассматривать как отражение борьбы различных частей нашей личности. Но не прямое, а чаще символическое. Какая-то часть видится в виде ствола дерева, какая-то в виде трамвая, знакомого человека, и так далее. Столкновение между чем-то во сне может быть иллюстрацией внутреннего конфликта. Надо лишь вжиться в тот или иной образ и почувствовать, что он нам хочет сообщить.

Таким образом, хотя может казаться, что клиент нам что-то сообщает, на самом деле человек лишь показывает свой внутренний диалог. Для того чтобы разрешить это бесконечное препирательство внутренних частей личности, надо перевести их разговор из плоскости борьбы в диалог. Но есть определенные трудности, которые связаны с типом взаимоотношений конфликтующих частей личности. Эти трудности следующие:

- субличности изолированы друг от друга, т. е. в обычных условиях мы не допускаем их встречи. Наши части включаются попеременно, и нередко часть, которой хочется приключений, находит их, но расплачивается за это другая наша часть;
- они говорят на разных языках, то есть это как бы иностранцы в одной стране. Нужна особая работа, чтобы наши субличности нашли какой-то общий язык между собой;
- ввиду отсутствия контакта между нашими частями они ничего не знают друг о друге. Поэтому работают так, что называется, «вразнобой», а иногда прямо противоположно друг другу. Вся энергия человека уходит лишь на то, чтобы сдерживать их;
- если какая-то наша часть резко выделяется в поведении (доминирует), то это говорит о том, что противоположная ей часть так же сильно в нас развита, но вытеснена. Если мы являемся застенчивыми, то внутри нас сидит настоящий нахал. В один прекрасный день он себя обнаружит. Возвысившийся раб становится еще более властным господином. Иванушка-дурачок оказывается всех умнее — этих примеров множество;
- те части, которые мы не признаем в себе и не считаем своими, очень хорошо замечаются нами в других, а чаще просто им приписываются. Человеку с подавленной агрессией другие люди

видятся очень грозными. Классический пример — старой деве поведение окружающих кажется очень аморальным. Люди, которые нас сильно раздражают, имеют общие с нами проблемы.

Как видно, для плодотворного общения субличностей есть определенные сложности. Как же усадить их за стол переговоров, тем более что они во внутреннем психическом пространстве?

Метод, который позволяет это сделать, называется «Метод двух стульев». Технически он делается достаточно просто. Как только психолог уловил, в чем проявляется внутренний конфликт, он может взять два стула, поставить их навстречу друг другу и на один из стульев посадить клиента. После этого предложить представить клиенту, что на другом стуле находится конфликтующая часть, и все высказать ей, изменив форму обращения с третьего лица на первое (вместо «Я никому не нужен» сказать «Ты никому не нужен»). Затем, по окончании тирады критикующей части, предложить пересесть. Теперь человек будет отвечать сам себе, но уже из другой позиции. Чтобы продолжить разговор, клиент снова пересаживается, и так до тех пор, пока его субличностям не удастся договориться.

Возможности методов интеграции наших частей кажутся иногда фантастическими. Под руководством психолога наши части начинают проявлять свою индивидуальность, между ними заключаются различные договоры о дальнейшей совместной жизни, призываются на помощь другие части и даже конструируются и включаются в систему личности новые части.

Возможны различные модификации «Метода двух стульев». Человек может особым способом переместить на свою правую руку одну часть личности, а на левую — другую. Теперь только осталось соединить ладони вместе. После этого, если это правильно сделано, в самых глубинных слоях нашей психики начнется работа по соединению этих конструкций в одно целое.

Самое ценное в этом методе то, что у человека возникает возможность видеть одновременно свои конфликтующие субличности и занимать по отношению к ним третью, нейтральную позицию. Задача психолога при этом в том, чтобы обеспечить нужное психологическое сопровождение этим переговорам.

Послесловие

При написании книги самое сложное — поставить точку. Хотя иногда помогает какой-нибудь внешний фактор — например, заканчиваются сроки подготовки к изданию и т.п. Любой акт творчества, как маленькая жизнь, и его окончание - это маленькая смерть для творца. А послесловие — надежда зацепиться за новый виток жизни.

Эта книга является свободной попыткой отобразить результат своего пути в практической психологии. Вот такой уж из меня получился психолог — не самый лучший, но, надеюсь, и не самый худший. Какая у меня методика, какое основное направление? Сплошная интеграция, которая может вызвать тихий ужас у сторонников «чистых» психологических школ. Но мне всегда нравилось строить, и чем разнороднее элементы, тем увлекательнее это занятие. Может, со временем, из всего этого тоже появится нечто целое. Психологическая Мастерская продолжает свою работу.

Если кому-то захочется в ответ тоже поделиться чем-нибудь со мной (похвалой, критикой, идеями), сообщаю свой адрес: 420004, Казань, а/я 15, e-mail: Serge.Petruchinx Soros.ksu.ru, spv2003xinbox.ru

Институт Консультирования Профессиональной Психотерапевтической Лиги

проводит психологическое консультирование, реализует образовательные проекты.

Контактная информация:

Телефоны (095)275-45-67; 8-901-750-51-08;(095)502-42-75. e-mail: vikgalxoppl.ru; vikgalxpsyclub.net. Сайт: www.psyclub.net



Профессиональная Психотерапевтическая Лига,

крупнейшая русскоязычная организация психотерапевтов и консультантов, объединяет в своих рядах профессионалов и обучающихся психотерапии и консультированию

Контактная информация:

телефоны (095)275-45-67; 8-901-750-51-08;(095)502-42-75. e-mail: earconfxmail.ru; vikalxoppl.ru; vikalxpsyclub.net. Сайты: www.oppl.ru; www.psyclub.net

Мастерская Виктора и Галины Макаровых!

Тренинги и групповая психотерапия для обучающихся психотерапии и психологическому консультированию. Психологическая помощь семейным парам. Женские психотерапевтические группы. Психотерапия успешных людей. Индивидуальная работа.

Информация по телефонам:

Виктор Викторович, т. (095) 275-45-67;

Галина Анатольевна, т. (095)502-42-75. e-mail: vikalxoppl.ru; vikalxpsyclub.net.

Российская медицинская академия последипломного образования

ведущий национальный центр, головное учреждение по последипломному медицинскому образованию

регулярно проводит для врачей и психологов в Москве и регионах циклы профессиональной переквалификации, тематического усовершенствования, а также декадники по психотерапии, медицинской (клинической) психологии и сексологии, обучение в клинической ординатуре, аспирантуре, докторантуре, на сертификационных циклах.

Тел.:(095)193-96-71;

e-mail: earconfxmail.ru; vikalxoppl.ru; vikalxpsyclub.net. Сайт: www.oppl.ru  
OCR: Марсель из Казани <http://MarsExX.narod.ru/>