

Отто Эренберг - доктор психологии, специалист по психотерапии и психоанализу. Супервизор психотерапии в тренировочных институтах.

Мириам Эренберг - доктор психологии, специалист по экзистенциальному анализу. Авторы проживают в Нью-Йорке и занимаются частной практикой.

Авторизованный перевод: С.А. Белорусов

## ОРИЕНТИРУЯСЬ В МИРЕ ПСИХОТЕРАПИИ - РУКОВОДСТВО ДЛЯ КЛИЕНТОВ.

### ОБРАЩАТЬСЯ ИЛИ НЕ ОБРАЩАТЬСЯ

Прилавки книжных ларьков за последние годы оказались переполненными как отечественными, так и переводными руководствами по различным системам оздоровления, в том числе и душевного. Растет число людей, принявших непростое решение обратиться к специалисту - психотерапевту, психоаналитику, психологу. Множество специалистов - квалифицированных и шарлатанов - предлагают свои рецепты по решению практически всех проблем, связанных с обретением душевного мира и благополучия. При кажущемся изобилии неизменно возникает растерянность. Большинство людей не могут четко представить себе чем, как и насколько психотерапия поможет им справиться с их проблемами. Помимо этого существует настороженность, устойчивое неприятие слов с корнем "психо", многочисленные случаи неудавшихся контактов с недобросовестными специалистами. Как же сохранить себя от встреч с теми, кто будет уверять вас, что знает вас лучше, чем вы сами, непререкаемо диктовать, как следует себя вести, затягивать ненужные встречи, завышать оплату своих услуг, словом, так или иначе, использовать вас в своих целях? Наилучшим предохранением от этого будет Ваше знание о возможностях и ограничениях психотерапии, здравый смысл, базирующийся на качественной информации.

### Для чего нужна психотерапия

Как узнать, что Вы действительно нуждаетесь в помощи психотерапевта? Каждый в своей жизни обязательно испытывает напряженность, неудачи, печали и стрессы. Психотерапия вовсе не служит тому, чтобы сделать жизнь человека беззаботной. Если у Вас нет возможности устроиться на ту работу, которую бы хотелось психотерапия здесь ни при чем. Но если Вы постоянно испытываете страх, что не сможете пройти собеседование перед приемом на работу, или конфликты в коллективе стали для Вас обычным делом, специалист может Вам помочь. Психотерапия уместна в случаях, когда трудности и проблемы возникают изнутри Вашей личности, являются производными Вашего характера, когда что-то блокирует Вас перед лицом реальной повседневной жизни. Некоторых людей приводят к психотерапевту приступы тревоги, другие обращаются из-за того, что их жизнь потеряла смысл. Кто-то хочет избавиться от навязчивых привычек и страхов, кто-то обрести уверенность в своих силах. Основой подлинной психотерапии является убежденность в том, что каждая личность обладает врожденной способностью к росту, самопознанию и выбору. Рост или самораскрытие это естественное условие жизни и синоним психологического благополучия. Если этот процесс роста оказывается заблокированным или осуществляется в условиях подавления, человек испытывает внутреннее чувство дисгармонии. В психотерапии исследуются причины, по которым это происходит, и как люди могут сами ставить преграды личностному росту. Вскрывая факторы, мешающие возрастанию, психотерапия может

помочь людям избавиться от тех ограничительных установок, которые они сами возложили на себя. Нравственное значение психотерапии в том, что она помогает людям принять на себя ответственность за свою самореализацию, к которой они призваны хотя бы по факту своей принадлежности к человеческому роду. Нельзя рассматривать психотерапию как пассивное присутствие, в то время как специалист будет Вас "лечить" или "учить". Скорее это совместная работа, где психотерапевт является катализатором и проводником в Ваш внутренний мир, где Вы получите возможность исследовать собственные препятствия к росту над собой. Он поможет Вам лучше контролировать себя, реалистичнее оценить Ваши возможности. Психотерапевт не должен делать что-то за Вас. Когда Вы решаетесь переложить ответственность с себя на специалиста это не настоящая психотерапия. Стоит принять во внимание и то, что психотерапия не может изменить Вас полностью. Некоторым специалистам удастся временно облегчить симптомы - подавленность, робость или сексуальные проблемы - но иногда это только передышка, возможность "увильнуть" от того, что действительно мешает Вам в Вашем личностном росте. Иногда убирая трудности, мы только маскируем их или отдаляем их настоящее решение. Подлинной целью является восстановление Вашей возможности справляться с проблемами самостоятельно.

### Цели и ожидания

Решить вопрос в принципе - обращаться за психотерапевтической помощью или нет, и в каких формах она может быть оказана Вам - все зависит от Ваших целей и ожиданий. Шансы на успех терапии значительно возрастают, если Вы чувствуете, что именно этот подход и именно этот специалист наиболее соответствует Вашим запросам и той ситуации, в которой Вы оказались. Вы всегда вправе высказать, что вы хотите, но у Вас существует обязанность перед самим собой не требовать или не принимать того, что угрожает Вашей целостности. Не все, что помогает Вам, является наилучшим для Вас. Например, принимая транквилизаторы, Вы уменьшаете тревогу, но увеличиваете для себя риск привыкания. Позволив психотерапевту принять решение за Вас, Вы смягчаете свою готовность отвечать за последствия, но отвыкаете действовать самостоятельно. Поэтому, обращаясь за помощью, всегда старайтесь иметь перед собой Вашу конечную цель. Психотерапия может обогатить Вашу жизнь. Она может стать восхитительным приключением. Однако, как и любое путешествие, которое Вы собираетесь предпринять, она несет в себе элемент неизведанности. Вы должны быть готовы, что перед Вами оживут, казалось бы, забытые события Вашей жизни, Вам придется работать, даже если кажется, что Вы застряли и нет признаков улучшения, Вам предстоит вытерпеть трудности, начиная жить по-новому. Психотерапия требует времени, усилий и смелости. Этот "требующий" аспект психотерапии может показаться Вам трудным, особенно если Вы начинаете, находясь в состоянии сильного расстройства. Когда Вы испытываете подавленность или тревогу, Вам хочется немедленного улучшения. Вам хочется, чтобы в этом состоянии кто-то позаботился о Вас. В этом случае психотерапевт может не устоять перед соблазном - поддержать Вас морально, советом или таблетками и Вы отправитесь счастливыми домой. Возможно, забота такого рода есть то, что Вам нужно, но это не психотерапия. Для того, чтобы избежать последующих разочарований, Вы должны решить для себя основной вопрос - что Вам нужно: чтобы о Вас заботились или чтобы Вас научили заботиться о себе? Не стоит надеяться на то, что психотерапия решит Ваши проблемы. Она не уберет трудностей из Вашей жизни, но поможет Вам достойно встретить их. Невозможно сделать так, чтобы грубияны и недоброжелатели исчезли с Вашего пути. Несправедливостей и неожиданных разочарований в будущем вам избежать не удастся. Однако чем более подготовленным, мудрым, гибким и свободным Вы станете, тем более богатой и интересной станет Ваша жизнь. Пройденный психотерапевтический курс явится основой Вашего счастья, расширив горизонты Вашего восприятия реальности и открыв Вам путь к свободной возможности выбора своего пути.

Кому из нас есть смысл пойти к психотерапевту?

Люди задумываются о возможности прибегнуть к психотерапии по многим причинам. Большинство обращается в ситуации серьезного страдания и нуждается в помощи для обычного повседневного существования. Другие не испытывают настолько выраженного страдания, но они хотят больше преуспеть в жизни. Некоторые приходят потому, что хотят разобраться в себе, а третьим просто любопытно узнать о психотерапии побольше. Иногда люди обращаются к психотерапевту не потому, что им нужно лечение, они хотят просто убедиться, что они "нормальны", а то и уступая давлению со стороны супругов или родителей. Прежде чем решить обратиться к психотерапевту, поймите свои причины. Чем более серьезным окажется Ваше желание пройти курс, тем более полезным он окажется для Вас. Те, кто обращается к специалисту, только уступив нажиму других, по-настоящему не готовы приступить к самопознанию, не смогут быть открытыми и не захотят изменить себя. Прежде всего, следует осознать, что ваше плохое эмоциональное самочувствие есть положительный признак. Люди, которые позволяют себе испытывать чувства, вместо того, чтобы блокировать или подавлять их, сделали первый шаг по направлению к психотерапии. Чем больше Вы осознаете свое страдание, чем явственнее для Вас невозможность оставаться в своем нынешнем положении, тем сильнее будет Ваше желание что-то изменить в своей судьбе. Иногда про психотерапевтов говорят, что идеальным клиентом для них является тот, кто меньше всего нуждается в психотерапии. Такой идеальный тип обозначается как "МИППОС" - молодой, интеллигентный, привлекательный, преуспевающий, открытый, словоохотливый. Такого рода утверждение, иногда исходящее от самих психотерапевтов, является лишь попыткой оправдания их невысокой квалификации распознавания глубинных душевных проблем или нежелания работать с теми, кто не принадлежит к богатым или интеллектуальным элитарным типам. Тем не менее, в значительной, если не в решающей степени, успех психотерапии зависит от Вас самих. Психотерапевт способен оказать помощь только тому, кто хочет этой помощи. Психотерапия способна помочь всем, кто готов сделать усилие для того, чтобы достичь значимых результатов в отношении изменения себя.

#### Начиная психотерапию

Начать психотерапию не так-то легко. Прежде всего, непонятно, с чего именно начинать, как найти хорошего специалиста, что ему сказать и что предстоит делать в процессе психотерапии. Вас также беспокоит, как отнесутся к Вашему решению другие люди. Вам предстоит преодолеть собственную летаргическую застывшесть, сделать усилие. Начать - значит выделить время, начать планировать новую деятельность, подвергнуться незнакомым переживаниям, и, что немаловажно, решиться на финансовые жертвы. Если Вас начнут одолевать сомнения, может возникнуть искушение отложить психотерапию до того, когда состояние станет совсем уж невыносимым. Но промедляя, вы упускаете преимущество, тогда Вы потеряете свободу выбора, у Вас не будет возможности оглядеться в поисках наиболее подходящего варианта, Вы рискуете попасть к первому же, кто попадется на вашем пути, в стремлении немедленно облегчить свое состояние. Чем более Вы медлите в своем разочаровании, тем более ослабляются Ваши способности работать в процессе психотерапии. Нарастающие проблемы становятся слишком тяжелыми для того, чтобы их разрешить. Начать терапию становится легче, когда Вы яснее представляете то, что Вы хотите. Вам стоит получить информацию обо всех возможных профессиональных подходах к разрешению Вашего состояния и заранее исключить заведомо неподходящие для Вас. Когда Вам известно, что специалисты, которые могут Вам помочь, доступны для Вас, страх перед выбором становится значительно меньше. Не робейте, когда встречаетесь с психотерапевтами. Помните, что хотя он является профессионалом, а Вы клиентом, но Вы именно тот, кто покупает его услуги. У Вас есть не только право спрашивать обо всем, но и обязанность перед собой получить то, что вы хотите. Пусть Вас не беспокоит то, какое впечатление Вы окажете на психотерапевта. Значительно важнее то, каким он покажется Вам. Если у Вас возникают какие-либо смущения, возможно еще раз оглядеться в поисках правильного

специалиста. Если же Ваш выбор окажется неудачным, это не может стать чем-то, что связывает Вас. Вы всегда можете прекратить курс и попробовать еще раз.

## КАК НАЙТИ ПРАВИЛЬНОГО ПСИХОТЕРАПЕВТА

Двумя важнейшими факторами, которыми определяется успех психотерапии, являются компетентность терапевта и его совместимость с клиентом. Большинство людей, приступающих к психотерапии, по настоящему не выбирают, а обращаются по первому попавшемуся адресу. Однако, чем более избирательнее будете Вы в своих поисках хорошего специалиста, тем выше шансы, что психотерапия будет действительно хорошей. Ваш психотерапевт должен быть специалистом, получившим специальную подготовку, особенно в области теории личности, обладать опытом проведения терапии, пройти психотерапию сам и быть целостной, ответственной, отзывчивой личностью. Диплом на стене или научная степень еще не гарантируют того, что терапевт отвечает этим, казалось бы очевидным требованиям. Поэтому Вам следует приглядеться к своему будущему психотерапевту внимательнее. Для этого, сначала выясните его основное образование, так как такой первичной профессии как психотерапевт не существует. Психотерапией занимаются либо психиатры, либо психологи. Попробуем описать разницу между их подходами.

### Психиатр

Это специалисты с медицинским образованием, врачи. Психиатрия, как область медицины рассматривает эмоциональные проблемы как форму болезни. Отсюда убежденность в том, что, как и любая болезнь, она может быть вылечена. Многие психиатры считают, что десятиминутные встречи, во время которых они выясняют симптомы и прописывают лекарственные схемы являются психотерапией. Это не так. Фрейд впервые предположил, что психотерапия и медицина несовместимы. При медицинском подходе обратившийся человек воспринимается как "пациент", а не личность, которая должна возрасти в процессе активной психотерапии. Медицинский подход предусматривает определенную степень властности над пациентом. Врачи также склонны стремиться к "объективности" и фокусируют свое внимание на болезни, более чем на личности, предпочитая сохранять принцип отстраненности. Однако психотерапия, являясь процессом интерпретации, требует активной вовлеченности специалиста. Конечно, многие врачи, занимающиеся психотерапией, преодолевают свои медицинские установки. Следует заметить, что большинство психотерапевтических школ были основаны именно психиатрами, которые, находясь на "первом плане", являются инициаторами новых теоретических психотерапевтических подходов.

### Психолог

Психологический путь объяснения эмоциональных проблем вытекает из теории личности. Вместе с тем, клиническая психология разделена в своем понимании психотерапии на две большие области. С одной стороны, это гуманистически-экзистенциально клиент-центрированный подход. В нем утверждается достоинство личности и акцентируются возможности внутреннего роста, для того, чтобы человек смог сам справиться со своими проблемами. С другой стороны, это поведенческая модификация, которая ориентируется на доступные извне формы поведения. При этом "бессознательное" и прочие душевные измерения находятся вне поля зрения специалиста, как "ненаучные", потому что недоступны измерению. Здесь налицо упрощенческая позиция с механистическим отношением к человеку. Чем-то это напоминает медицинскую модель.

### Личность психотерапевта

Подготовка и дипломы не являются достаточным залогом успешности психотерапии. От специалиста требуются определенный набор личностных характеристик, которые позволяют ему

работать с вами в атмосфере взаимного уважения. У психотерапевта должна быть возможность не только понимать Вас и Ваши проблемы, но и общаться с Вами в той манере, которая Вас устраивает. Если Вы не чувствуете себя комфортно вместе с терапевтом, не следует начинать процесса психотерапии. Вам требуется такой терапевт, которому будет легко высказать все, что Вы думаете и чувствуете, которому Вам будет легко задавать вопросы. Вы должны наслаждаться обществом психотерапевта и ощущать, что это взаимно. Вам нужен терапевт, который будет действительно интересоваться, кем Вы являетесь и не подгонять Вас под ту или иную теорию. Психотерапевт должен общаться с Вами в уважительной манере и не бояться Ваших чувств. Он не должен быть поспешен в своих суждениях о Вас. Если ему придется противоречить Вам это не должно выглядеть враждебно, завистливо или саркастично. Терапевт должен выражать свои чувства и быть заинтересован тем, что Вы говорите, а не прятаться за маской "объективной отстраненности". Он должен реагировать естественно и у него должно быть чувство юмора. Он должен признавать собственные ошибки, а не отрицать их, претендуя на совершенство. В некоторых психотерапевтических системах предусмотрено, что психотерапевт должен скрывать свои чувства и быть дистанцированным от пациента. Это не является конструктивным подходом. Клиент должен чувствовать заботу и тепло, исходящие от терапевта. Исследования личностных характеристик психотерапевтов показали, что положительные результаты терапии зависят от возможности к эмпатии (пониманию чувств другого) и искренности (открытости и недирективности). В психотерапевтических отношениях существенно возрастает возможность эксплуатации клиента. Вы должны быть настороже и можете почувствовать это в процессе терапии. Знаками этого являются самоуверенность терапевта, использование специфического жаргона, быстрые интерпретации, самолюбование. Показное сверх-дружелюбие также может быть признаком того, что психотерапевт использует Вас для удовлетворения своей потребности в восхищении или интимных отношений. Слишком формальная и холодная позиция может быть показателем неуверенности в себе или недостаточной возможности установления эффективного контакта. Важным фактором является, чтобы сам терапевт пережил опыт психотерапии. Для того, чтобы научиться психотерапии, недостаточно одних учебников. Пройдя через психотерапию, специалист обогащает свои возможности понимания других, осознает собственные пределы, страхи и то, как он блокирует собственное развитие. Помимо этого психотерапия позволяет специалисту справляться с эмоциональными нагрузками, так как он слишком часто оказывается вовлеченным в глубокие и значимые контакты. Психотерапевт может быть склонен к самообвинению в случаях неэффективности своей деятельности. Когда это происходит, ему требуется достаточное количество внутренних ресурсов для поддержания чувства собственной ценности. Существуют данные о том, что не все психотерапевты обладают достаточными силами выдержать подобные разочарования, риск самоубийства среди психиатров значительно выше, чем у представителей других профессий.

#### Первая встреча

Целью первой встречи для Вас и психотерапевта является установление желательности работать вместе. Это еще не начало психотерапии. "Первая встреча" может не ограничиться одним визитом. Условно так называется период, за который Вы решаете, что этот терапевт Вам подходит.

#### Первые впечатления

С Вашей стороны будет ошибкой, если Вы решите, что задача выполнена, когда Вы пришли в кабинет и просто сели, предоставив психотерапевту инициативу. Вашей задачей является, чтобы психотерапевт понял, что происходит с Вами, и чего Вы ждете от психотерапии. Кроме этого Ваша задача оценить терапевта и понять свои чувства относительно перспектив совместной работы с ним. Наконец, Вашей последней задачей является понять, как Вас воспринимает терапевт, что он может Вам предложить и насколько это приемлемо для Вас. Определенную информацию Вы можете получить из того, как обставлен кабинет или комната ожидания. Если Вы видите что-то

необычное, можно предположить, что психотерапевт хочет нечто сообщить о себе. Вы должны решить, сделано ли это для того, чтобы терапевт и Вы чувствовали себя уютно или для того, чтобы произвести определенное впечатление. Например, обилие книг может означать, что терапевт много читает, либо просто хочет, чтобы Вы вынесли такое суждение. Отсутствие книг еще не основание для вывода о профессиональной безграмотности терапевта. Оглядев обстановку кабинета, Вы будете приглашены сесть. При этом Вам будет предложено либо выбрать себе место, либо указано определенное кресло. Чересчур очевидная разница в комфорте между сидением психотерапевта и Вашим может указать на отношение терапевта к клиенту. В то же время удобное кресло необходимо терапевту, так как он в нем проводит большую часть рабочего дня. Если психотерапевт принимает Вас сидя за столом, отгородившись, видимо он создает атмосферу, при которой Вы будете объектом изучения с позиции авторитета. Это противоречит тому, что вы оба будете изучать друг друга. Наилучшим началом с Вашей стороны будет прояснение Ваших намерений. Чего бы ни ожидал психотерапевт, уместно сразу же довести до его сведения, что Вы здесь не для того, чтобы начать психотерапию, а только устанавливаете для себя желательность совместной работы. После этого терапевт либо спросит о том, почему Вы решили подвергнуться психотерапии, либо будет ожидать того, что Вы сами расскажете о своих проблемах. Тогда Вы можете описать свои проблемы, а психотерапевт может задавать Вам уточняющие вопросы. Некоторые терапевты могут задавать вопросы, которые покажутся Вам не относящимися к проблеме, или вовсе ее не касаться, а следовать своей стандартной схеме расспроса. Не считайте себя обязанным дать исчерпывающую информацию, вполне уместно поинтересоваться, как эти сведения могут помочь в работе. Не удовлетворяйтесь простым разъяснением, что психотерапевт должен все знать о Вас. Некоторые психотерапевты постараются сразу установить диагноз, типа "невроз тревоги" или "маниакально-депрессивное состояние". Подобный ярлык с первой встречи является подведением Вас под определенную диагностическую категорию вместо того, чтобы воспринять Вас как личность с уникальными проблемами. Дегуманизацию при установке психиатрического диагноза Р.Д.Лэинг назвал "церемонией деградации". После того, как вы расскажете о своих проблемах и ожиданиях от психотерапии, поинтересуйтесь впечатлением психотерапевта о Вашем состоянии. Попросите терапевта точнее сформулировать следующие пункты:

- 1) Соглашается ли он, что проблема выглядит в его восприятии так, как Вы ее излагаете, или он предполагает существование других проблем, о которых Вы не упоминали?
- 2) Сколько времени, по его мнению, займет психотерапия, и какова будет частота встреч?
- 3) К какой школе или направлению (психоаналитическому, поведенческому, гештальт-подходу или другому) относит себя психотерапевт, и какие методы он будет применять на протяжении курса терапии?

Если во время первой встречи вам будут рекомендованы психотропные средства, включая транквилизаторы в виде постоянного курса, будет мудро получить второе профессиональное мнение, поскольку это уже не относится к психотерапии и требует полной медицинской оценки Вашего состояния. Некоторые психотерапевты предполагают, что психотерапия с первой встречи уже началась. Вы почувствуете это, когда терапевт слишком детально собирает информацию, или наоборот перебивает вас не давая сформулировать проблемы, которые Вас привели к нему. В этом случае Вам следует еще раз упомянуть, что Вы только решаете для себя возможность приступить к психотерапии. В процессе Вашего изложения психотерапевт может начать интерпретировать Ваши слова, излагая свою точку зрения на происходящее с Вами. Так случается, если терапевт хочет произвести впечатление на вас, насколько быстро он схватывает суть ваших затруднений. Специалист, который хочет "казаться" всегда неуверен в себе. Любое объяснение Вашего состояния не должно быть предметом разговора на первой встрече. Несмотря на то, что в некоторых руководствах по психотерапии желание клиента узнать побольше о квалификации терапевта трактуется как "невротическое расстройство" или "защитная реакция", следует помнить, что если психотерапевт невнятно или неохотно отвечает на Ваши вопросы относительно своей

подготовки, это свидетельствует о недостатке уважения к Вам. Терапевт не является авгуром и если он начинает обороняться в ответ на Ваши вопросы, скорее всего, Вы обратились не в тот кабинет и Вам следует поискать кого-нибудь еще. Если для Вас действительно важны такие аспекты, как пол, возраст, религиозные убеждения психотерапевта, следует обсудить их на первой встрече. Здесь, как и при выяснении подготовленности терапевта, Вы можете столкнуться с его нежеланием обсуждать информацию о нем, которая Вас интересует. Некоторые терапевты считают, что это может повредить психотерапевтическому процессу. Если специалист отказывается отвечать, следует понять, что за этим стоит - ригидная верность принципам, горделивая недоступность, защитная маска неуверенности или хорошо продуманная позиция. Вы и Ваш терапевт должны разделять основные жизненные ценности. Все равно этот вопрос будет возникать в процессе терапии. Основные ценности, которых придерживается терапевт, не могут помочь терапии, но будут влиять на его отношение к Вам. Если для вас важно отношение терапевта к политике, использованию наркотиков, равноправию, гомосексуальности, то Вы вправе расспросить терапевта о его взглядах. Если терапевт отвечает Вам, что он думает, что человек вправе делать все, что хочет, пока это не вредит другим, то, скорее всего, он избегает прямого ответа о своих убеждениях. В процессе обсуждения проблем начинает формироваться Ваше отношение к терапевту. Можно прислушаться к своим чувствам. Ощущаете ли Вы, что этот человек может Вам помочь? Есть ли у Вас симпатия к нему? Взаимна ли она? Уважает ли терапевт Ваше право задавать вопросы или начинает занимать позицию "сверху вниз"? Получаете ли вы удовлетворяющие Вас ответы? Верите ли Вы в то, что терапевт говорит с Вами искренне или он старается поразить Вас профессиональным жаргоном, форсирует дружбу или обещает быстрое "исцеление"? Не бойтесь довериться своим впечатлениям, Ваши чувства будут лучшим советником. Если Вы чувствуете, что терапевт является открытой, заботящейся, ответственной и понимающей личностью, скорее всего так оно и окажется. Если психотерапевт резок, холоден и неуважителен, это подтвердится и в дальнейшем. Завершая первую встречу, для Вас открываются следующие возможные варианты:

- ☒ Если Ваши ощущения определенно отрицательны, не чувствуйте беспокойства, сообщая терапевту, что Вы не хотите возвращаться сюда еще раз. Вы вполне вправе объяснить почему, если Вы это считает нужным.
- ☒ Если Вы испытываете смешанные ощущения, сообщите терапевту, что Вы еще не определились со своим выбором. Вы можете сказать, что Вам требуется время для того, чтобы решить, или Вы хотите проконсультироваться с другим специалистом.
- ☒ Если Вы чувствуете положительный настрой, но Вам нужно больше времени, договоритесь с терапевтом о том, что Вы продолжите обсуждать возможность приступить к терапии на протяжении еще нескольких встреч.
- ☒ Если Ваши чувства являются определенно положительными, то Вы можете составить расписание Ваших дальнейших терапевтических встреч.

## ЧТО ТАКОЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Что происходит во время психотерапии? Что должны делать Вы, что должен делать психотерапевт? По устаревшему стереотипу Вам следует только говорить, а психотерапевту слушать. В реальности, психотерапевтический процесс не сводится к этому. Что правда, так это то, что Вам придется многое рассказывать - Ваши чувства, внутренние стремления, проблемы Вашей жизни, словом все, что привело Вас к психотерапевту. На Вас лежит основная задача узнать себя настолько полно, насколько это возможно через предоставление материала для себя и терапевта, чтобы взаимными усилиями "проработать" его. Эта работа может часто "пробуксовывать".

Терапевтические встречи обычно начинаются с того, что Вы приносите для того, чтобы сделать предметом обсуждения. Это может быть все, о чем Вы думаете в настоящий момент - спор с водителем такси по дороге к психотерапевту, сон, приснившийся Вам прошлой ночью, чувства, которые Вы испытываете к своим близким или что-то оставшееся неразрешенным во время предыдущей встречи. О чем бы Вы ни говорили, Ваша задача быть честным и искренним, насколько это в Ваших силах. Постарайтесь не удерживать мысли и чувства из-за того, что Вам может стать стыдно, Вы должны разрешить своим чувствам быть открытыми для того, чтобы принять их и стать целостной личностью. Задача психотерапевта состоит в том, чтобы помочь Вам выразить себя, создав Вам условия для этого. В эти условия входит обеспечение Вашей открытости и возможности рассказать блокирующие Вас тревожные эмоции. Психотерапевт предложит Вам новые пути самопознания - через свободные ассоциации, интерпретацию сновидений, психодраматические упражнения, телесные приемы и другие разнообразные техники, которые позволят Вам соприкоснуться с самим собой. Психотерапевт не просто сидит, он внимательно слушает и наблюдает, для того, чтобы поделиться с Вами своими суждениями о том, какие барьеры препятствуют Вам принять знание о себе. Зеркально повторяя что и как вы сказали, он может привести Вас к пониманию того, что привычно ускользает от Вас. Он обращает ваше внимание на те эмоциональные изменения, которые происходят с Вами при повествовании о том или ином событии. Он подмечает внезапные изменения Вашего поведения ("Вы так оживились, рассказывая о своем отце, что Вы почувствовали потом?"). Он помогает Вам отследить непоследовательность Вашего поведения ("В прошлый раз Вы были так оптимистичны, но сегодня необычно молчаливы. Что происходит с Вами?"). Психотерапевт помогает Вам установить взаимосвязь между Вашими чувствами и поведением ("Смотрите, как крепко оказались сцеплены Ваши руки. Это началось, когда Вы заговорили о своей матери"). Психотерапевт постарается обратить Ваше внимание на то, что Вы не сделали или не сказали ("В прошлый раз всю встречу Вы говорили о предстоящем разговоре с Вашим начальником, но сегодня не упомянули и словом об этом. Интересно, почему бы это?"). Через подобное поддерживающее взаимодействие с психотерапевтом, через диалоги и споры, Вы научитесь новым способам извлекать опыт из событий Вашей жизни, Вам откроются новые перспективы и альтернативы решения Ваших проблем. Клиенты часто думают, что объяснение их поведения будет ответом на их проблемы. Тогда непонятно, почему терапевт поощряет их к работе, к поиску открытий в себе, когда ему заранее все известно. Дело в том, что просто инсайта (озарения, открытия, понимания, критики) недостаточно. Инсайт - это только условие, предшествующее изменению Ваших чувств и мыслей. Кроме этого, такой инсайт не может быть преподнесен Вам, это Вам должно что-то открыться в себе. Отсутствие инсайтов говорит не о недостаточном знании, а о наличии определенных эмоциональных энергий, которые оказывают сопротивление принятию этого знания. Только отважившись встретиться с этим знанием, увеличив степень своей откровенности, можно ждать, что подобный инсайт произойдет. Пока терапевт подводит Вас к этому знанию, вдохновляя и подбадривая Вас, его усилия могут быть напрасны, если Вы недостаточно активны. Те внутренние реальности, с которыми трудно встретиться лицом к лицу, принимаются и осознаются постепенно. Принятие происходит через повторение одного и того же материала, через взгляд на проблему с разных точек зрения, через Ваш рост в терпимости себя и смелости принять новое знание о себе. Этот процесс, который называется "проработкой", часто оказывается трудным для клиента, и многие хотят поскорее прекратить заниматься этим. Их может обескуражить и разочаровать, что первый инсайт не привел к видимым изменениям и то, что большая часть этой тяжелой работы еще впереди. Психотерапевтический процесс можно сравнить с извилистой дорогой, на которой временами вы движетесь очень быстро, а иногда не наблюдается никаких признаков продвижения. Несомненно, будут периоды, когда психотерапия начнет раздражать Вас. Лучшим противоядием от этого является знание того, что это наступит. В этом случае продолжайте быть открытым и работайте со всеми проблемами в наиболее естественной для Вас манере.



## Беседа

Психотерапия изначально обозначена как "лечение разговором" и беседа по-прежнему остается основным компонентом большинства психотерапий. В процессе самопознания информация может быть сообщена только Вами. Здесь Ваша задача - открыть настолько полно, насколько это возможно, Ваши мысли, страхи, надежды, фантазии и чувства - все, что собственно составляет Вашу жизнь. Для того, чтобы это сделать, речь является наиболее прямым путем. В то же время, речь это не только инструмент общения, но имеет самостоятельную ценность. Когда Вы говорите, у Вас стимулируются процессы мышления, пробуждаются чувства. Часто, озвучивая их, Вы обучаетесь справляться с ними более продуктивно. С Вашей речи начинается психотерапия, выражаются проблемы, устанавливаются цели и условия терапевтического контакта. Первые встречи с психотерапевтом обычно связаны с тревогой о начале процесса, о сделанном Вами выборе, но, с другой стороны, эти встречи проходят для Вас легче, потому что существуют четкие факторы, ради которых Вы решились на этот процесс. После первых встреч, когда основные проблемы уже обсуждены, некоторые клиенты внезапно обнаруживают, что не знают, о чем им говорить. Стоит ли им рассказывать о своем детстве, о том, что их беспокоит сейчас или просто сидеть и ждать вопросов психотерапевта? Тот образ действий, который Вы выберете, будет зависеть от психотерапевтического подхода и личности терапевта. Некоторые терапевты более директивны, другие склонны предоставлять решение вам. Некоторые будут расспрашивать Вас, другие будут наблюдать, что Вы будете делать. Все же можно предложить Вам руководствоваться некоторыми правилами подачи материала. Говорите о том, что Вам кажется в настоящий момент наиболее важным. Если Вас беспокоит сразу несколько вещей, то не старайтесь выбрать самую важную. Целью является установление более глубокого уровня понимания всей Вашей жизни. Это осознание может прийти через разговор обо всем, что значимо для Вас. Постарайтесь говорить о себе прямо, а не как о третьем лице. Чем более конкретным будет описание Вашего опыта, чем более оживленно будут проходить встречи, тем выше конечные перспективы понимания Вас. Например, вместо того, чтобы суммировать свои реакции в обобщенном виде ("Когда я нахожусь в больших компаниях, я ощущаю незащищенность"), уточните свои ощущения в реальной ситуации ("Когда я была на той вечеринке, у меня словно свело все в животе и я чувствовала, что меня может вырвать, если хоть кто-нибудь обратится ко мне с вопросом"). Постарайтесь говорить именно о себе, а не о том, как воспринимают Вас другие. Вместо того, чтобы описывать их реакции ("Когда мы с матерью ужинали в ресторане, она, наверное думала, что кормят здесь плохо, обслуживание просто ужасно и по-видимому она не получила удовольствие от этого вечера"), более уместно описать свои переживания ("Когда мы с матерью ужинали в ресторане, я почувствовала себя неуютно, потому, что она все время все критиковала и у меня было ощущение, что она старается меня унижить этим"). Постарайтесь описывать вещи так, как они выглядят на самом деле. Вместо "я не очень-то счастлив", лучше сказать "я в отчаянии" и вместо "я не хочу больше разговаривать с вами", сказать правду - "я готова растерзать вас за это". Постарайтесь говорить о своих чувствах во время события, а не о деталях ситуации. Вместо "мой начальник приказал подготовить новый отчет и представить его завтра к 9 утра" лучше сказать "когда мой начальник пришел и сказал, что я должна сделать, я испытала такой гнев, что мои щеки запылали, и я не могла от обиды вымолвить ни слова". Постарайтесь говорить о вещах так, как Вы о них думаете. Не наводите глянец на свои мысли, прежде чем представить их психотерапевту, не пытайтесь выразить их в вежливой форме. Пусть они придут так, как Вы их испытываете. Например, пусть Ваш терапевт знает, что "когда вы сидите с таким идиотским отсутствующим видом, мне хочется щелкнуть вас по носу", а не "у вас сегодня странный взгляд". Постарайтесь быть максимально открытым, не смущайтесь и не стыдитесь, что бы Вы ни сказали. Если Ваши чувства душат Вас, они должны быть извлечены наружу, для того, чтобы научиться справляться с ними. Чем больше Вы сможете высказать, тем меньше страхов Вы будете испытывать. Если Вы чувствуете себя "застывшим", потерявшимся, не знающим о чем говорить,

постарайтесь выразить это ощущение. "Я не знаю о чем еще могу сказать. В голову ничего не приходит. Из-за этого я так неуютно себя чувствую. Наверное, я кажусь вам тупым". Если Вы чувствуете, что Вам плохо во время встречи, скажите об этом, ведь терапевт здесь для того, чтобы помогать Вам. "Мне так грустно, все кажется безнадежным. Скажите мне что-нибудь".

#### Прошлое или настоящее

Реконструкция событий Вашего прошлого может быть, хотя и не всегда, важным элементом терапии. Существует какая-то магическая убежденность в том, что если Вы только вспомните свое детство, Вы сразу найдете ключ ко всем проблемам сегодняшнего дня. Важны не события сами по себе, а тот смысл, который Вы в них вложили. Прошлое важно потому, что в нем закладываются основы Вашего отношения к миру. Если эта система отношений осталась той же самой и не изменилась с опытом настоящего, то понимание прошлого может помочь Вам понять Ваши теперешние реакции. Некоторые клиенты предпочитают обсуждать только текущие проблемы и сопротивляются попыткам расспроса о прошлом. Люди, интересующиеся вещами "здесь и теперь" чувствуют скуку при разговоре о вещах "там и тогда". Позиция отказа от обсуждения прошлых событий может свидетельствовать о внутреннем страхе того, что болью отзовется эхо старых ран. Или это может быть похоже на требования некоторых студентов выбросить историю из расписания учебного плана, заменив ее изучением современной социологии. Однако наш опыт не строится на вакууме, мы должны знать прошлое, для того чтобы определить, что в нем имеет значение. Впрочем, если клиент чувствует, что прошлое не имеет никакого отношения к его нынешним проблемам, терапевт не должен настаивать на обсуждении только потому, что ему надо сделать все по правилам. Если обсуждение прошлого превращается в автоматическое упражнение, то это пустая трата времени и терапевтических ресурсов, которые можно обратить на более значимые факторы.

#### Молчание

Некоторые люди не выносят молчания. Когда они одни, они включают радио или телевизор, для того, чтобы заполнить пустоту вокруг себя. Когда они с другими, они чувствуют себя неуютно, если в беседе возникает пауза, так как предполагают, что людям оказавшимся вместе следует непрерывно говорить. Если такое предположение распространяется на психотерапевтическую ситуацию, то в молчании они испытывают дискомфорт и чувство зря потраченного времени и денег. Означает ли молчание во время психотерапевтической встречи то, что терапия зашла в тупик или молчание может быть полезным? Как и беседа, молчание может быть использовано конструктивно и деструктивно. Значимость молчания зависит от Ваших чувств во время него. Молчание может быть необходимо для того, чтобы что-то вспомнить. Молчание может последовать за "выбросом эмоций" для того, чтобы интегрировать их, "переварить". Терапевты обычно не прерывают периодов молчания, если они убеждены в том, что в это время Вы глубоко заглядываете в себя. Иногда психотерапевты просят клиента несколько минут помолчать, потому что слишком много разговора может быть той уловкой, когда время тратится на незначущую информацию. В потоке слов легко растворить возникающее чувство стыдливости. Если терапевт считает, что разговор для Вас является защитной реакцией, позволяющей скрыть свои подлинные чувства, он может попросить Вас немного помолчать, чтобы, собравшись с мыслями, Вы начали говорить о том, что действительно Вас беспокоит. Молчание может означать потерю контакта между Вами и терапевтом. Если Вам неуютно или Вы сердиты, то можете почувствовать нарастающее разочарование вследствие молчания терапевта. Часто клиент сидит и ждет, пока терапевт задаст ему вопрос или поинтересуется, что значит его молчание. Действительно, от терапевта зависит оценить качество и цель молчания. Однако если Вы перестали говорить вследствие того, что вам кажется, что терапевт вас не понимает, задача нарушить молчание ложится на Ваши плечи. Терапевтов иногда обвиняют в том, что они используют молчание для собственного отдыха. Клиент иногда может почувствовать, что терапевт, особенно если не

находится лицом к лицу, витает в это время в облаках. Действительно такое может произойти. Если это так, то Вы почувствуете и другие признаки потери интереса терапевта к Вам, как, например, рассеянность терапевта или его забывчивость в отношении важнейших моментов Вашей истории. Впрочем, неопытных терапевтов отличает скорее повышенная говорливость, нежели склонность к молчанию. Терапевт-новичок может почувствовать себя неуютно в период молчания, так как ему будет казаться, что в это время Вы размышляете о его несостоятельности.

#### Свободные ассоциации

"Основное правило" Фрейда, установленное им для психоанализа, гласит, что клиент должен говорить все, что приходит ему в голову, независимо от того, каким бы тривиальным, неприятным или неподходящим это ни казалось. Этот процесс известен под названием "свободных ассоциаций". Вместо того, чтобы выражать свои суждения, каким-то образом структурировав их, клиент получает инструкцию разрешить мыслям и чувствам быть выраженными так, как они появляются в голове с "абсолютной искренностью". Фрейд сравнивал это с тем, как пассажир поезда смотрит в окно и рассказывает об увиденном соседу в купе. Идея свободных ассоциаций состоит в том, что если Вы будете следовать спонтанному способу выражения своих мыслей, то рано или поздно важные чувства и воспоминания, которые были блокированы Вами произвольно, выйдут на поверхность и станут материалом для терапии. Клиент, например, рассказывая о посещении кинотеатра в манере свободных ассоциаций, может упомянуть попкорн, который он ел, обертки от жевательной резинки на полу, отвращение к отдельным сценам фильма, гнев на общество, раздражение на супругу, запустившую дом до грязи. Так становится очевидным давно копившееся враждебное отношение к жене. В то время как ортодоксальные последователи Фрейда по-прежнему используют метод свободных ассоциаций в качестве основного инструмента, эта техника не является столь значимой в рамках других терапевтических подходов. В наше время люди значительно более образованы психологически, нежели чем на заре психоанализа и более искушены в умении скрывать свои подлинные проблемы. Многие психотерапевты считают, что свободные ассоциации занимают слишком много времени и не слишком отличаются от репортерских заметок, если в них не вкладывается серьезного эмоционального содержания. Важным, по их мнению, являются не сами мысли и воспоминания, а возможность их пережить заново и отреагировать на них более адекватным и значимым образом. Свободные ассоциации, на самом деле, перестали быть по-настоящему свободными, и клиенты могут также прятать свои чувства в потоке стерильных фактов. Так как большинство клиентов решились на психотерапию, потому что в той или иной степени оказались заблокированными в самовыражении, их ассоциации не будут подлинно свободными. Только по мере терапевтического прогресса они могут научиться избавляться от сковывающих их блоков и тогда свободные ассоциации могут принести пользу. Большинство клиентов сегодня предпочитает говорить о своих проблемах прямо и использование свободных ассоциаций лишь удаляет их от того, что они не хотят говорить. В то же время, если Вы чувствуете, что сказали уже все и начинаете повторяться, есть смысл попробовать свободные ассоциации. Возможно, Вам удастся заново пережить опыт прошлого. Если же Вы чувствуете, что использование этого метода не приводит к продуктивным результатам, и он используется достаточно долго, не следует упрямо держаться за этот прием.

#### Кушетка или кресло

Кушетка, на которой, не видя психотерапевта, находится клиент, полулежа, введена в качестве неперемного атрибута психоаналитических сеансов самим Фрейдом. Предполагалось, что такая поза в условиях неярко освещенного и отсутствием внешних раздражителей способствует свободному течению ассоциаций. Если психотерапия для Вас связана с более конкретными и специфическими проблемами, может быть Вам будет лучше работать сидя в кресле. Эта привычная поза способствует активной вовлеченности в процесс. Это положение, в котором Вы

привыкли размышлять и общаться. Поза лежа обычно ассоциируется с мечтами, фантазиями, соприкосновением с глубинным содержанием внутреннего мира. Большая часть терапевтов в своей практике имеют дело как с проблемно-ориентированной, так и с "глубинной" психотерапией. При этом в их кабинете обычно находится и кресло и кушетка. По-видимому, не стоит с первых встреч начинать работу в положении полулежачего. Пока Вы договариваетесь о целях и методах терапии, лучше беседовать сидя напротив терапевта. Если в дальнейшем терапевт предложит Вам сеансы, во время которых Вам предстоит занять место на кушетке, может быть это облегчит Вам процесс высказывания. Если же Вы будете чувствовать себя неудобно, всегда уместно поговорить с терапевтом, что Вы предпочитаете работать сидя в кресле. Главное - это помнить, что в использовании кушетки нет никакого магического смысла, это только вопрос удобства, который не может быть Вам навязан в качестве неперемennого условия.

## Сновидения

Широко известно определение Фрейда "Интерпретация сновидений - это королевская дорога в бессознательное". Действительно, во сне личность не зависит от внешнего мира и человек соприкасается со своими глубинными мыслями и чувствами. Сновидения отображают их живо и концентрированно. Важность сновидений при многих видах психотерапии определяется тем, что при обсуждении их становятся ясными те проблемы и трудности, которые в бодрствующем состоянии не так очевидны. Терапевтическая ценность и польза интерпретации сновидений зависит как от возможности клиента рассказывать о своих снах, так и от мастерства терапевта помочь клиенту проанализировать их так, чтобы они оказались значимыми и имели для него смысл. Часто во время начала терапии люди ссылаются на то, что не видят никаких снов или забывают их. Исследования показывают, что сновидения имеют все, но очень немногие способны вспомнить их. В данном случае, возможно, Вы захотите научиться их фиксировать. Тогда, укладываясь спать, пожелайте себе увидеть сон. Рядом с кроватью пусть находится блокнот или диктофон, чтобы, проснувшись ночью или утром, Вы могли в первые же секунды отметить основное содержание сновидения, иначе оно забудется очень быстро. Рассказывайте о пережитом во сне так, как рассказываете психотерапевту о любом другом опыте чувств. Обязательно вспомните общую атмосферу сновидения: тревожную, приятную или грустную. Свяжите события сновидения с реальными событиями жизни, предположите взаимосвязь, основанную на похожих чувствах. Что Вам напомнил этот сон? Психотерапевт поможет Вам проанализировать сновидение и установить дополнительные взаимосвязи. Сновидения, как, впрочем, и все события в жизни, имеют значимость, выражающуюся на разных уровнях. Соответственно этому и содержание сна может быть истолковано различно. Например, после начала психотерапии пациенту снится сон, что он просматривает фильм. Это может отражать то, что человек, приступив к терапии, хочет по-новому взглянуть на свою жизнь. Другое объяснение человек начинает понимать, что прожил собственную жизнь как посторонний наблюдатель. Еще одна интерпретация - то, что человек лишен подлинных контактов с людьми, а воспринимает их как актеров, играющих роли. Из этих толкований каждое может быть правильным, даже все они могут так или иначе отражать реальные чувства. Для успешного анализа стоит попробовать все уровни интерпретации. Относительно значимости сновидений в психотерапевтическом процессе, существуют различные точки зрения. В классическом психоанализе, сны в искаженной форме выражают запретные желания. При таком подходе клиенту остается только соглашаться с предложенной аналитиком интерпретацией. Любое неприятие истолкование будет воспринято психоаналитиком как "сопротивление" клиента. Другой проблемой для клиента может быть усматривание аналитиком неперемennого сексуального смысла в сновидениях. Любые продолговатые предметы будут истолкованы в виде фаллических символов, и сон будет интерпретирован в соответствии с теоретическими предпосылками типа "зависти к пенису" или "страха кастрации". По-видимому, сведение разнообразия сновидений к одному мотиву является весьма механистическим. Уместно предположить, что сны не так уж изощренно зашифрованы и в

большей степени связаны с реальностью клиента, хотя и выражены на языке символов. Таким образом, надежным руководством к аккуратности истолкования сновидений будет правило: работа со снами тем полезнее, чем больший личный смысл Вы видите в их интерпретации. Не соглашайтесь безоговорочно с терапевтом, если чувствуете, что его истолкование не имеет никакого смысла для Вас. Если Вам кажется, что точка зрения терапевта не совпадает с Вашими чувствами об этом сновидении, не принимайте мнение терапевта как истину в последней инстанции.

#### Терапевтические упражнения и методы

В своей работе многие психотерапевты заимствуют техники и методики из различных школ и подходов, таких как психодрама, Гештальт - терапия, поведенческая модификация и прочих. Например, ролевая игра, широко распространенная методика, имеющая множество вариаций, используется для помощи клиентам, чтобы те успешнее справлялись с ситуациями, вызывающими тревогу. Например, жена боится упреков и жестокости со стороны мужа и в данном случае, терапевт играет роль мужа, в то время как она пробует различные формы поведения в этой ситуации. Модификацией этой техники является смена ролей, когда жене предлагается выступить в роли мужа, в то время как терапевт постарается изобразить поведение жены. Данная техника позволяет опытно прочувствовать стрессовую ситуацию в безопасной обстановке и выработать адекватные способы реагирования. Из Гештальт-терапии взято упражнение с пересаживанием на разные стулья, что символизирует диалог между разными обликами одной и той же личности. Некоторые упражнения, связанные с телесной сферой, используются для тренировки уверенности в себе. Типично в своем драматизме упражнение, когда робкому клиенту предлагается выпрямиться, громким и ясным голосом утвердительно сказать - "Я" и ударить себя в грудь. Стыдливые и застенчивые личности после этого чувствуют себя крепче стоящими на ногах. Для преодоления гнева и агрессии может быть рекомендовано изо всех сил бить подушку, крича - "Получай, я ненавижу тебя". Другая группа упражнений направлена на расширение восприятия. Клиенту предлагается оглядеться вокруг и выразить свое отношение к окружающим предметам, так, чтобы он подмечал детали и высказывал свои эмоции - "Мне нравится это, но я не часть этого" или "Я чувствую сейчас упругую поддержку спинки кресла". На осознание тела предлагается упражнение "путешествия по организму", когда лежа, клиент представляет себя внутри собственного тела. Телесные упражнения могут включать тренировку принятия поз, выражающих эмоции - подчиняемости, гнева, уверенного спокойствия и проч. Часто используются различные методы на расслабление мышц - релаксация и дыхательные упражнения. Упражнения на воображение применяются в ситуациях неуверенности или конфликта. Известен метод управляемых грез, когда предлагается живо представить и осознать себя в фантастической ситуации и рассказать о своих переживаниях. В рамках бихевиоральной терапии широко используются методы регламентированных контрактов, когда, например, ссорящиеся члены семьи составляют список раздражающих их черт и манер поведения и договариваются о штрафах, которые могут быть применены в случаях нежелательного поведения. Таким штрафом может быть, например, внеочередное мытье посуды. Здесь также возможны разнообразные поощрения. Некоторые стратегии разработаны в структуре диалога между терапевтом и клиентом. Терапевт может применить метод карикатурного преувеличения жалоб клиента. Например: Клиент - "Я даже не знаю, идти ли мне на эту встречу с друзьями. Наверное, я стал уже старым, скучным, им со мной неинтересно". Психотерапевт - "Это уж точно. Ну, посудите сами, такой занудный и утомительный, с Вами просто не о чем поговорить". Здесь неожиданное согласие может вызвать чувство гнева у клиента, и энергия гнева позволит разорвать отождествление клиентом себя с заниженным образом ценности. Терапевты, в зависимости от своих склонностей и пристрастий могут предложить Вам множество методик и упражнений. Не отказывайтесь от экспериментов, они могут расширить Ваши возможности в познании себя. Некоторые из них будут полезны,

некоторые - нет. Однако большинство клиентов, испробовав многие технические приемы, приходят к выводу, что ничто не может заменить беседы и процесса "проработки".

#### Фазы психотерапии

Типичный психотерапевтический процесс включает ряд стадий, которые отличаются различным фоном настроения клиента. В начале терапии, если Вы сделали хороший выбор, Вы почувствуете, как спало напряжение. Помимо того, что Вы почувствуете облегчение в том, что приняли решение и приступили к занятиям, велика вероятность, что Вы вскоре почувствуете быструю помощь в преодолении наиболее острых проблем, приведших Вас к специалисту. Однако по мере терапевтического процесса, Вы испытаете разочарование от того, что эффект не наступает так быстро, как Вам бы этого хотелось. Проблемы не разрешаются просто и легко, и Вам покажется, что терапевт недостаточно настойчив в своем внимании к конкретным трудностям Вашей жизни. Вам станет очевидно, что впереди большая и подчас скучная совместная работа. Вам даже может показаться, что Вы почувствовали себя хуже, чем до того, как приступили к терапии. Так будет происходить, когда перед Вами откроются проблемы, о которых Вы раньше не подозревали и теперь они могут вызвать паническую реакцию. Вы будете сомневаться в своей способности справиться с ними. Даже если у Вас не возникнет страха, у Вас исчезнут иллюзии. Сохранение статус кво Вашего прежнего устройства души станет для Вас невозможным, потому что Вы будете больше ожидать от себя и от жизни. Одним из самых трудных аспектов является принятие неустойчивого темпа процесса с его замедлениями, ускорениями, остановками. Даже добросовестная совместная работа будет отличаться непостоянством результатов. Вас может раздражать, что Вы вновь "прорабатываете" один и тот же материал, Вы можете устать от повторений. При этом помните, что часто самые большие прорывы вперед могут случаться именно тогда, когда Вы их меньше всего ожидаете.

#### ОСОБЫЕ НЮАНСЫ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

##### Пропущенные встречи

Довольно частым источником недоразумений между терапевтом и клиентом являются пропущенные встречи. Сложность этого вопроса заключается в двусмысленном восприятии происходящего. С одной стороны, если клиент не встретился и не получил помощи, а специалист не работал с ним, о какой оплате может идти речь? С другой стороны, специалист провел это время в ожидании клиента и не имел возможности заняться с другим клиентом. Клиент, услышав мнение терапевта о том, что подобные пропущенные встречи должны быть оплачены, может испытать чувство того, что специалисту более важны деньги, нежели искреннее желание помочь ему. Помимо прочего, следует учитывать обстоятельства, приведшие к тому, что назначенная встреча была пропущена. Неоспорима разница в случаях серьезной болезни или легкомысленной забывчивости. В процессе опыта выработался ряд рекомендаций, которыми стоит руководствоваться в этом вопросе. Прежде всего, система оплаты пропущенных встреч должна быть обсуждена во время первого визита к психотерапевту. Наиболее адекватным подходом к этой проблеме является принципиальное согласие клиента оплачивать встречи, пропущенные по его вине, а со стороны специалиста определенная гибкость. Чаще всего принимается правило, согласно которому, клиенту следует отменить встречу не позднее, чем за 24 часа, вне зависимости от того, какие обстоятельства помешали клиенту прийти. Следует отметить "обратные обязательства" терапевта по отношению к клиенту. Если специалисту предстоит профессиональные или личные встречи, в связи с которыми он вынужден отменить прием, ему следует также заблаговременно предупредить клиента. В данном случае психотерапевт обычно предлагает дополнительную встречу с клиентом, в приемлемое для обоих время.

##### Телефонные звонки в неотложных обстоятельствах

Возможны случаи, когда Вы захотите поговорить со своим терапевтом, прежде чем наступит запланированная следующая встреча. Так может произойти в результате внезапного ухудшения состояния или ситуации кризиса. Имеете ли Вы право позвонить своему психотерапевту? Есть ли у него возможность и согласие поговорить с Вами? Не все психотерапевты соглашались с этим. Некоторые считают, исходя из теоретических убеждений, что Ваши чувства должны накапливаться до следующей встречи, что бы ни произошло. Другие опасаются, что клиенты будут злоупотреблять такими звонками по телефону, хотя опыт показывает, что большинство клиентов к этому прибегают редко и только в случае крайней необходимости. Иногда происходит так, что клиенты используют телефонные звонки для того, чтобы проверить отношение терапевта к ним. С Вашей стороны будет мудро, прежде чем Вы позвоните терапевту, спросить себя - действительно ли Вам нужна немедленная помощь или Вы просто хотите испытать своего психотерапевта. В этих случаях уместно придерживаться следующих принципиальных пунктов. Терапевт должен быть всегда достижим по телефону в случаях экстренных ситуаций. Вам надлежит четко объяснить, чем вызван Ваш звонок специалисту, а не драматизировать ситуацию. Если Вы почувствовали, что в критические моменты, по каким-либо соображениям терапевт оказывается недоступным, имеет смысл поискать другого специалиста.

### Курение

Некоторые терапевты считают, что клиенты курят во время встреч для того, чтобы снять тревогу, вместо того, чтобы "проработать" это чувство психотерапевтически. Другие согласны с тем, что клиент будет курить, для того, чтобы уменьшить чувство внутреннего дискомфорта. Третьи убеждены, что во время встречи клиент может воздержаться от курения, хотя бы потому, что это приносит вред здоровью. Наконец, некоторые вовсе не переносят запаха табака. Многие терапевты как-то забывают о том, что у клиентов также есть свои чувства относительно курения психотерапевта. Клиент может почувствовать напряженность и эмоциональную неустойчивость терапевта, если тот много курит. Если курение терапевта причиняет Вам неудобство, Вы имеете право попросить терапевта воздержаться от курения во время приема - каждый способен обойтись без сигареты в течение 45 - 50 минут. Таким образом, если у клиента или терапевта имеются возражения против курения, то есть смысл обсудить их во время первой же встречи. Наверняка, курение не будет вопросом, в котором трудно прийти к согласию. Учитывая вред от курения, благоразумным правилом будет решение вопроса в пользу некурящего.

### Ведение записей

Многие психотерапевты во время приема ведут записи или включают диктофон. Некоторые спрашивают разрешения клиента, другие это делают всегда. Если Вас это расстраивает, настаивайте на обсуждении этого с терапевтом. Разумеется, он не имеет права записывать информацию без Вашего согласия. В дальнейшем эти записи могут использоваться в интересах продолжающейся психотерапии. Записи для исследований, семинаров и книг делаются в интересах терапевта. Ваше отношение к этому должно определяться доверием специалисту: если ведение письменных и аудиозаписей делается в интересах Ваших дальнейших психотерапевтических отношений, то терапевту необязательно спрашивать Вас об этом без Вашей инициативы. Если психотерапевт готовит материал для себя, то его долгом будет спросить Вашего согласия.

### Как обращаться друг к другу

Обычно в начале терапии специалист обращается к клиенту по имени и отчеству, а клиент называет своего терапевта "доктор". Склонные к формальности терапевты настаивают, чтобы при обращении к ним упоминались их степени и звания. Другие терапевты с первых же встреч предлагают клиенту обращаться друг к другу только по имени. При этом если в глазах клиента фигура терапевта достаточно авторитарна, то он испытывает определенное неудобство. Тут

сработает следующее правило: терапевт, как и любая другая личность, имеет право, чтобы к нему обращались с учетом всех формальностей, но при этом подразумевается, что он будет обращаться к клиенту в той же манере. Вкратце, следует придерживаться обыкновения, чтобы ваше обращение и взаимодействие друг с другом происходило на одном уровне.

#### Как удерживать свои мысли

Иногда клиенты в процессе терапии хотят рассказать обо всех своих мыслях, воспоминаниях, чувствах, но как только оказываются в кабинете, то сразу все забывают, кроме того, что о чем-то хотели рассказать. Так происходит, если внутри Вас существует "сопротивление" обсудить определенный материал на терапевтических встречах или если тревога вокруг этой мысли настолько велика, что "забивает" ее полностью. Наконец, Вы можете просто забыть, о чем хотели рассказать, так как были озабочены происходящим на работе, тем, что приготовить на ужин или необходимостью написать письмо. Текущие события могут действительно вытеснить из головы не очень давящие Вас проблемы познания себя. Существуют несколько простых способов удержать в голове все, что Вы хотели бы представить психотерапевту. Вы можете записывать приходящие в голову мысли в записную книжку или начать вести дневник. Дневник может существенно помочь Вам в процессе самоанализа, если Вы будете записывать свои мысли, переживания и чувства, а не перечислять события, происшедшие с Вами.

#### Получение советов

Клиенты часто недоумевают: уместно ли просить совета у психотерапевта относительно важных событий в жизни, например, стоит ли порывать отношения с бывшим другом, вступать ли в брак, устроиться ли или уволиться с работы. Ведь многие из клиентов обратились к терапевту именно с тем, что им трудно принимать решения, так что соблазн спросить совета оказывается велик. Неопределенность в отношении этого важного аспекта психотерапевтических отношений усугубляется неоднозначными позициями самих терапевтов: некоторые любят давать советы, другие могут что-то посоветовать в исключительных случаях, третьи принципиально отказываются давать советы. Наиболее частой ситуацией, в которой люди испытывают затруднения в принятии решений, являются персональные взаимоотношения. Например, мужчина или женщина, после длительных отношений, решаются на супружество. Здесь, один из партнеров, который посещает психотерапевта, хочет получить совет относительно вступления в брак. Иногда клиент хочет, чтобы психотерапевт принял решение за него. Тем самым, он избавляется от тревожных сомнений - ведь ответственность за последствия принимает психотерапевт. В таких ситуациях клиент не должен рассчитывать, что психотерапевт вправе принимать решения за кого бы то ни было. В реальности, клиент нуждается не в том, чтобы за него решили, но вдохновили и поддержали в его решимости принять ответственность за свой выбор. Только это и не больше этого примет на себя психотерапевт, хотя в его работу входит дальнейшая поддержка и укрепление клиента в его действиях.

#### Посторонние разговоры

Обычно клиент и терапевт радуются, когда в течение нескольких минут они могут поговорить о вещах, не относящихся к психотерапевтическому процессу. Ведь это очень естественно: узнать получше друг друга, сказать несколько слов об отпуске, впечатление об опере прошлым вечером. Признаки опасности появляются тогда, когда такие разговоры затягиваются и терапевт вовлекается в обсуждение деталей путешествия, спрашивает, какова была кухня и проч. Терапевт, в своих интересах может стремиться получить "чаевые" от бизнесмена, расспрашивая его о выгодных вложениях, от журналиста, выпрашивая у него очередную сплетню. В таких случаях клиенты обыкновенно не прерывают интерес психотерапевта, опасаясь его обидеть. Однако со временем у них накапливается ощущение, что психотерапевтические встречи проходят напрасно. Они разочарованы тем, что готовы ответить на более значимые вопросы, в то время как терапевт



интересуются мелочами. Еще полбеда, если Ваш психотерапевт интересуется Вами таким образом, но беда в том, что Вы разрешаете ему продолжать. В крайнем случае, можно поинтересоваться, чьи потребности в психотерапии должны быть удовлетворены в первую очередь.

#### Избегание вопросов

Часто клиенты хотят знать, что думает их терапевт по тому или иному вопросу или даже о его отношении к Вам. Многие психотерапевты избегают отвечать на подобные вопросы, несмотря на то, что они вписываются в последовательность психотерапии. Обычно вопрос поворачивается против клиента, так чтобы он почувствовал неуместность своего поведения. Некоторые терапевты избегают ответов по принципиальным соображениям. Они считают, что чем более нейтральным остается терапевт, тем больше знаний откроет клиент о себе самом. Однако, будучи важными фигурами в жизни клиентов, надо полагать, что подобные вопросы имеют смысл. Вы можете задавать их, однако исследуйте причины, по которым Вы хотите сделать это. У Вас есть сомнения, и Вы нуждаетесь в ободрении? Вы боитесь, что терапевт осудит Ваши действия? Вы хотите проверить собственные чувства в отношении человека, который пользуется Вашим уважением и доверием. Помимо вопросов об отношении терапевта к тем или иным событиям реального мира, клиенты часто просят терапевта уточнить или объяснить его точку зрения, например: - "Находите ли вы еще что-то важное в этом сне?", "Почему я чувствую себя тревожной", "Почему Вы меня об этом спрашиваете?". Иногда лучшей тактикой терапевта будет уйти от вопроса, который может исказить намечающийся инсайт и поощрить клиента работать дальше. Тем не менее, психотерапевт несет ответственность за то, чтобы в свое время на все вопросы клиента прозвучали исчерпывающие ответы.

#### Социальные взаимодействия

Часто, после того, как клиент и психотерапевт почувствовали полное доверие друг к другу, у клиента может появиться желание расширить отношения за пределы кабинета. Когда клиент предлагает терапевту побыть с ним вне рабочего места, это может являться одним из рубежей психотерапии. Терапевт может быть приглашен на свадьбу, на открытие нового магазина или на художественную выставку клиента. Вопреки дружеским и теплым взаимоотношениям между клиентом и психотерапевтом, терапевтические отношения не являются дружбой. Прежде всего, здесь нет взаимности. В структуре терапии потребности клиента всегда выше, как и ответственность терапевта за них. Дружба многогранна, здесь общение фокусировано на проблемной сфере личности клиента. Терапевт, в связи со своей особой миссией, всегда связан и обязан, в то время как для клиента этого не существует. Для того, чтобы дружить с клиентом, терапевт должен выйти из роли психотерапевта, а такое возможно только тогда, когда психотерапия закончена. Психотерапевт примет или отвергнет Ваше предложение в зависимости от его восприятия своей роли терапевта, своих чувств о Вас, своих представлений о том, насколько это важно для Вас и собственного отношения к предлагаемому событию. Терапевт может принять Ваше приглашение только если он действительно хочет пойти, но может отвергнуть его, несмотря на то, что ему действительно хочется пойти. Вы же должны предложить приглашение, только если полностью уверены в том, что действительно ходите того, чтобы психотерапевт пришел. Некоторые клиенты просто чувствуют себя обязанными пригласить своего психотерапевта, в то время как для других, приглашение - это еще одна проверка психотерапевта. Приглашайте терапевта, если Вы действительно хотите, чтобы он присутствовал там, но будьте готовы обсудить с ним Ваши основания для такого приглашения, а также причины психотерапевта, по которым он принимает или отклоняет приглашение.

#### Разговоры и чтение о психотерапии

Некоторые терапевты настаивают на том, чтобы клиент не разговаривал ни с кем о психотерапии, которую он проходит. За этим стоит идея, что не стоит "размывать" темы для дискуссий с другими людьми, тем самым ослабляя ресурсы для психотерапевтической работы. Хотя действительно, есть смысл в том, чтобы обсуждать волнующие темы напрямую с психотерапевтом, в подобном подходе может скрываться опасность того, что терапевт считает себя эксклюзивной фигурой в Вашей жизни. Тут может подразумеваться своеобразная гордыня психотерапевта с убежденностью, что только он может помочь Вам. В этом случае Вам надлежит понять, что психотерапевтические отношения не являются чем-то принципиально отличным от других отношений в Вашей жизни и для них уместна ровно такая же, свойственная Вам степень открытости, как и для прочих значимых взаимоотношений. Психотерапия не может быть "кабинетным занятием" и если Вы можете получить пользу в познании себя, общаясь с другими людьми, Вам терапевт должен это поддержать. При этом Ваш психотерапевт должен быть в курсе того, что Вы говорите с другими относительно психотерапии. Это не значит, что терапевт посягает на Вашу свободу, однако он вправе знать о Ваших чувствах и отношениях к психотерапии. Если Вы на это не решаетесь - что-то не в порядке. Терапевт либо смущает Вас, либо Вы раздражены на него, может быть Вы хотите досадить ему тем, что не делитесь важными событиями в жизни. Словом, если Вы чувствуете, что Вам легче поговорить с другим человеком и промолчать с психотерапевтом, Вам следует задуматься о том, почему это происходит. Некоторые психотерапевты относятся отрицательно не только к тому, что Вы разговариваете с другими о психотерапии, но и к тому, что Вы интересуетесь психотерапевтической литературой. Они будут объяснять это тем, что такого рода чтение может запутать и смутить Вас. Такая позиция терапевта показывает, насколько мало он уважает Вас, если предполагает, что дополнительное знание принесет Вам вред, а не пользу. На самом деле, пока Вы находитесь в процессе психотерапии, самое время больше узнать о ней. Чем больше Вы прочтаете, тем больше возможностей к самопознанию и обсуждению с терапевтом возникнет у Вас.

#### ЧУВСТВА К ТЕРАПЕВТУ

В процессе психотерапии Вы оказываетесь вовлеченными в тесные взаимоотношения с терапевтом, так что, скорее всего, Вы испытаете сильные чувства по отношению к нему. Эти чувства могут происходить как из самого психотерапевтического процесса, так и возникать вне зависимости от него. Признание и понимание их является ключевым моментом терапии. Позитивные чувства, направленные на терапевта, являются залогом успеха. Если Вы не будете испытывать к терапевту положительно окрашенных чувств, Вам будет трудно быть открытым и ощущать себя защищенным. Терапевт также показывает Вам, насколько желательно Ваше доверие ему, что также подкрепляет Ваши чувства. Однако Ваши чувства больше чем прибор, показывающий степень успешности контакта, они могут стать "крестом психотерапии". Чем больше Вы настроены в соответствии со своими чувствами в процессе терапии, чем более оживленно проходят встречи, чем более Вы вовлечены эмоционально, тем эффективнее Вы и Ваш психотерапевт сможете подойти к пониманию Вас. В открытом эмоциональном взаимодействии между Вами и терапевтом, Вы научитесь большому, если не полному, пониманию себя, чем если бы Вы обсуждали Ваши чувства, связанные с другими ситуациями. Ваши отношения с другими все же вторичны в процессе терапии, а Ваш контакт с терапевтом является непосредственным и имеет потенциально высочайшую ценность. Терапевтические отношения построены таким образом, что в них Вам предоставляется помощь приблизиться к своим чувствам и выразить их. В отличие от других близких взаимоотношений, терапевтический процесс не основан на взаимности обязательств. Эмоциональные потребности клиента являются основным фокусом деятельности терапевта. Так рождается ситуация безопасности, где Вы не испытываете страха быть отвергнутым. Испытав гнев, Вы можете быть уверены, что терапевт не обратит на Вас такого же чувства. Испытывая нежность, Вы также должны быть убеждены в том, что терапевт не воспользуется этим чувством в своих интересах. Если сравнить отношения терапевта и клиента с

отношениями отца и ребенка, то в обоих случаях можно отметить стремление к росту личности, к достижению полноценности и независимости. Вместе с тем, в отношениях отца и сына существует скрытый договор. Принятие сына отцом обусловлено возможностью ребенка соответствовать потребностям отца. В противоположность этому, психотерапевт должен быть готов к безусловным обязательствам по отношению к клиенту и уважать клиента, каким бы он ни был и каким бы он ни стремился стать. Конечно, как и другие люди, психотерапевты редко бывают совершенны, и нет достаточных оснований ждать, что терапевт будет всегда в состоянии отложить собственные потребности в аффективном отдалении, необходимом для хорошей терапии. Это одна из причин для постоянной проверки своих чувств к психотерапевту и чувств психотерапевта к Вам. Клиенты часто говорят, что психотерапевтические отношения между людьми нельзя назвать "настоящими". Это правда, в том смысле, что профессиональная позиция терапевта ограничивает его личную вовлеченность для того, чтобы защитить клиента от того, чтобы он начал отвечать потребностям психотерапевта. Тем не менее, психотерапевтические отношения "настоящие" в том смысле, что двое людей испытывают подлинные чувства по отношению друг к другу, которые перерастают то, что имело место между ними. Терапевтические системы отличаются в своем понимании природы и назначения взаимных чувств клиента и психотерапевта, однако, согласны в важности их значении. Фрейд использовал термин "перенос" для описания чувств клиента к терапевту. Его убеждением было то, что люди испытывают неразрешенные чувства по отношению к взрослым раннего периода своей жизни и теперь "переносят" их на другие значимые фигуры. Клиент относится к психотерапевту так, словно тот является его отцом или матерью, и анализ этих чувств поможет привести клиента к его подлинной проблеме. Салливан ввел термин "паратаксическое искажение", согласно которому, клиент искажает свое восприятие терапевта, вследствие неадекватного распространения жизненного опыта, при этом ранние детские переживания служат как бы глиной, из которой вылепливаются люди, встречающиеся в процессе жизненного пути. Экзистенциалисты считают, что отношения между клиентом и психотерапевтом это подлинные взаимоотношения, а не феномен "переноса", хотя искаженные пути восприятия могут изменять образ чувств, с которым клиент относится к психотерапевту. То, как Ваш психотерапевт объясняет природу Ваших чувств, имеет важное значение для всего терапевтического процесса.

#### Типичные чувства к психотерапевту

На ранних стадиях психотерапии Вы, скорее всего, будете впечатлены личностью Вашего терапевта. Ведь когда Вы пришли растерянным, он сохранял ясность и понимание ситуации. Он смог быстро распознать, что беспокоит Вас больше всего и помочь Вам увидеть проблемы в новой перспективе. Вас могли впечатлить его знания, и Вы сделали заключение о том, что он очень умен. Из-за того, что терапевт помог расширить Ваше восприятие, легко поверить и Вам хочется поверить, что терапевт знает все и может помочь всегда. Чем больше веры Вы вложили в созданный Вами образ идеализированного психотерапевта, тем более оптимистично Вы относитесь к продолжению психотерапии. Вы можете начать фантазировать о том, что психотерапевт является совершенной личностью. Если он так знает людей, если его собственная жизнь так естественна и беззаботна, все что он делает, должно быть чудесным. К сожалению, таким совершенством обладают очень немногие, но к еще большему сожалению, очень многие психотерапевты будут считать необходимым поддерживать восхищение клиентов, всячески поощряя это, вместо того, чтобы выявить искажение восприятия, которому Вы подверглись. Необходимо, чтобы терапевт Вам нравился, и Вы относились к нему с уважением, но способность терапевта помогать Вам через понимание Вас не делает еще его сверхчеловеком. Также помните, что мудрость и компетентность чудесного психотерапевта еще не является дорогой к успеху, ведь важно не то, чтобы психотерапевт понимал Вас, а то, чтобы он мог помочь научить Вас понимать себя лучше. Тенденция идеализировать терапевта возникает также из естественного стремления к тому, что эта чудесная личность также восхищается Вами. Не удивляйтесь, если Вы обнаружите в себе желание привлекать внимание терапевта и вызвать в нем более личный интерес к Вам. Если,

например, Вы стали дольше задумываться о том, в чем бы прийти на прием или приходите немного раньше, возможно, что Вы хотите того, чтобы терапевт уделил Вам большее внимание. Возможно, Ваши интересы немного изменились и, что удивительно, стали совпадать со вкусами Вашего психотерапевта. Если на стене кабинета помещены картины самого терапевта, Вы начинаете любоваться ими и обсуждать их. Возможно, Вы будете разыскивать все публикации Вашего терапевта и говорить о них во время встреч. Также возможно, что Вы, как и многие другие, начнете испытывать сексуальный интерес к Вашему терапевту и захотите взаимности. Знание того, что терапевт находит Вас сексуально привлекательной, говорит Вам о том, что он восхищается Вами. Если терапевт не отвечает Вам восхищением и интересом, Вы чувствуете себя уязвленной или отвергнутой и ощущаете, как холоден и безжизнен Ваш терапевт. Вас может даже удивить, как такая личность, очевидно неспособная заботиться, показалась Вам прекрасной. Какие бы чувства Вы ни испытали, посмотрите на них в перспективе Вашей ситуации. Знание того, что нет ничего необычного и обидного в том, чтобы быть отвергнутой в подобных обстоятельствах, поможет Вам понять, возникли ли Ваши чувства от нереалистичных ожиданий или от особого "подогревающего" поведения со стороны психотерапевта. Нереалистичное восхищение может привести к другим негативным чувствам. Часто, если для клиента психотерапевт был "богом", то теперь он окрашивается в дьявольские тона. Так становится невозможной перспектива дальнейшей работы. Если же Вы не ожидаете совершенства, и психотерапевт на него не претендует, то вы оба способны лучше признавать и справляться с ошибками психотерапевта, когда и если они произойдут.

#### Чувства, связанные с непереносимостью психотерапевта

Если мы порой испытываем раздражение, неприязнь, непереносимость, связанную с событиями, людьми, а иногда и по отношению к себе, нет ничего невероятного в том, чтобы предположить, что Ваше отношение к психотерапевту с самого начала будет отрицательным. Если Вам кажется, что люди находят Вас неинтересным, то Вы будете искать признаки пренебрежения Вами на каждом шагу. Простой взгляд терапевта будет воспринят Вами так, словно терапевту заранее будет скучно все, что Вы ему скажете. Вы можете заметить зевок и сделаете вывод, что терапевт не испытывает ни малейшего интереса к Вам. Если Вы осознаете за собой эту особенность - настороженное чувство обиды из-за того, что Вами пренебрегают - то, скорее всего, психотерапевт здесь не при чем. Пока вы не выделите терапевта из круга других людей, относительно которых вам ясно, что они не интересуются Вами, Вы не сможете начать продуктивную работу. Если Вы не чувствуете в себе желания и сил глубоко вовлечься в психотерапевтический процесс по "проработке чувств переноса", если Ваши посещения специалиста, который раздражает Вас достаточно редки и Вы не возлагаете на них надежд, есть смысл прекратить их. Вы останетесь со своим "комплексом плохого отношения к Вам", пока не решитесь глубоко и ответственно исследовать его с помощью психотерапевта. Проведенные исследования самоотчета клиентов, которые посещали психотерапевтов, показали, что успех психотерапии не зависел от того, как они отнеслись к психотерапевту в начале процесса. Среди ответов были - "разочарование", "глубокая привязанность", "ярость" и "нейтральность". Таким образом, не существует "правильного" отношения к психотерапевту. Складывающиеся отношения зависят от Ваших чувств, от чувств терапевта к Вам и от того, какие цели Вы ставите. Интенсивные позитивные чувства по отношению к терапевту не являются гарантией хорошей терапии. Как позитивные, так и негативные чувства ограничивают вашу ясность восприятия мира и психотерапевта. Вам надо быть открытым перед психотерапевтом потому, что Вы решились изменить себя, а не потому, что выбрали именно этого специалиста. Быть искренним - это более позитивный опыт, чем робость или слезы, возникающие от нереалистичных ожиданий или от ненависти. Постарайтесь оценить Ваши терапевтические отношения, исходя из того, какой смысл они имеют для Вас, а не ориентируясь на впечатления Ваших друзей.

## Что чувствует психотерапевт к Вам

Согласно традиционным школам, предполагается, что психотерапевт должен быть безличностным и анонимным. Причиной предвзятого отношения к терапевтам, позволяющим открывать личные чувства и информацию о себе, служит мнение, что чем меньше клиент знает о терапевте, тем больше терапевт сможет уловить искажения в восприятии клиентом терапевта, иными словами, каким бы содержимым не наполнял клиент форму терапевта, это будет ясно отражать чувства клиента. Многие терапевты пришли к пониманию того, что они не просто пустой экран или зеркало для клиента, но личность, которая даже сидя спокойно, испытывает чувства и желания. Терапевт не может избежать эмоциональной вовлеченности, он может только отрицать ее. В исследованиях было показано, что успешность психотерапии зависит от подлинности, теплоты и эмпатии психотерапевта и что трудно достичь психотерапевтических целей, оставаясь отдаленным и индифферентным. Опытные психотерапевты осознают свои чувства по отношению к клиентам, но удерживают их для того, чтобы не помешать психотерапевтическому процессу, незрелые психотерапевты либо отрицают эти чувства, либо полагают их впереди интересов клиента. Терапевтам свойственно реагировать на клиентов так, как они реагируют на остальных людей. Терапевты, которые вне работы отличаются терпением, с такой же терпеливостью будут относиться к своим клиентам. Неуверенные в себе терапевты будут насторожены и напряжены в ответ на любое изменение поведения клиента. Терапевты, чувствующие себя более комфортно с женщинами, будут легче работать с клиентами женского пола. Психотерапевты, преисполненные материнским чувством заботы предпочитают зависимых клиентов, а склонные к авторитарности терапевты - подчиняемых клиентов. Нельзя ожидать того, что специалист, к которому Вы обратитесь, будет лишен личных пристрастий, но Вы можете надеяться, что он осознает в себе эти чувства, вместо того, чтобы отрицать их, и следит за тем, чтобы они оставались под контролем или выявились в психотерапии наиболее возможным позитивным образом. Терапевты могут испытывать неприязненные чувства по отношению к клиентам, которые они постараются удерживать недоступными для клиента. Терапевту, как и любому человеку, скорее понравится клиент, которому он нравится. Враждебность в клиенте вызывает тревогу и враждебность в психотерапевте, который тогда обнаруживает защитное поведение. Менее компетентные терапевты испытывают больше негативных реакций к клиентам, по сравнению с более опытными терапевтами. Терапевт менее эффективен, если проблемы его клиентов совпадают с его собственными. Чувства терапевта по отношению к клиентам сильно изменяются день ото дня. Исследования показывают, что если терапевт чувствует себя хорошо, он выказывает больше теплоты в своих отношениях с клиентами, он более искренен и более эффективен, чем если ему физически плохо, или он загружен личными проблемами. Одним из наиболее проблематичных аспектов являются сексуальные чувства терапевта по отношению к своим клиентам. В своем стремлении получить принятие и одобрение, клиенты могут быть сексуально соблазнительны. Иногда терапевты встречают клиентов, которые открыто хотят сексуального контакта, что является формой подтверждения того, что терапевт ими интересуется. Проблема усложняется тем, что большинство обращающихся за терапией имеют сексуальные трудности и стремятся от них избавиться. В этом случае фигура психотерапевта предстает комбинацией сексуального учителя и объекта для секса. Многие терапевты испытывают сексуальное влечение по отношению к клиентам, хотя пытаются рационализировать свой сексуальный интерес как реакцию на соблазн со стороны клиента. Так как большинство психотерапевтов мужчины, а среди клиентов преобладают женщины и обычно моложе, чем терапевты, то старые шутки о профессорах и ассистентках, врачах и медсестрах, начальниках и секретаршах, получают новое подтверждение в этой ситуации. Хотя статистики о вовлеченности терапевтов в сексуальные отношения с клиентами не существует, многие женщины - клиентки признаются в этом, и некоторые терапевты, например Мартин Шепард в книге "Лечение любовью", открыто провозглашают, что сексуальные контакты могут с терапевтом идти на

пользу клиенту. Есть основания предполагать, что терапевтов, имеющих сексуальные отношения с клиентами, больше чем тех, которые открыто в этом признаются. В книге "Женщина и безумие" Филлис Чеслер приводит множество интервью с женщинами, имевших сексуальную связь со своими психотерапевтами, что большей частью повлекло за собой несчастливые последствия. Вполне понятно, что интимная атмосфера уютного кабинета способствует развитию сексуального влечения между клиентом и терапевтом. Однако с того момента как возникли сексуальные отношения, закончились профессиональные. Несомненно, контакт с любящим сексуальным партнером может быть психотерапевтическим, но это не психотерапия. Если клиент и терапевт испытывают сильные взаимные чувства друг к другу, следует расторгнуть психотерапевтический контракт. Возможно, наиболее неприятным аспектом сексуальной связи психотерапевта и клиента является практика, когда клиент продолжает оплачивать "психотерапевтические встречи". В этом случае, каким бы профессионализмом ни отличался терапевт, его деятельность относится скорее к проституции, чем к психотерапии.

### СОПРОТИВЛЕНИЕ ИЛИ НЕСОВМЕСТИМОСТЬ?

В тех случаях, когда психотерапия приносит свои плоды, у Вас возникает позитивное отношение к терапевту. Проблемы исчезают, и Вы чувствуете, что возросли в понимании себя, став умнее и сильнее. Негативные чувства могут возникать не только, когда незаметно эффекта от психотерапии, но и, парадоксальным образом, когда очевидно, что терапия действует. При этом Вы сталкиваетесь с неприятными аспектами, до тех пор притаившимися в глубине Вашей личности. Вы понимаете, что Вам предстоит измениться, отбросить прежний стиль жизни, даже если с ним было связано много страданий. При этом Вы испытываете тревогу, теряя привычное, и боитесь встретиться с неизвестным. Когда психотерапия приводит Вас к этим выводам, у Вас возникает желание бежать. Порой сама мысль о необходимости перемен трудна для принятия. Тогда Вы начинаете противодействовать психотерапии. Это блокирование терапевтических открытий получило название - "сопротивление". В процессе успешной психотерапии не избежать периодов сопротивления. Само сопротивление является признаком того, что Вы находитесь на пороге чего-то важного. Чувства, связанные с сопротивлением являются тягостными как для клиента, так и для терапевта. Клиент может почувствовать себя виноватым, а терапевт - не оправдавшим надежд. Учитывая возможность возникновения подобных чувств в психотерапевтическом процессе, важно определить, что является источником этих чувств. Если Вам становится скучно во время встреч, или Вы сердитесь на психотерапевта, спросите себя: "Мои ли это проблемы или что-то связано с поведением психотерапевта?" Однако большинство клиентов испытывают трудности с различением, а тем более с высказыванием своих чувств, именно поэтому они посещают психотерапию. Решившись спросить, они рискуют получить ответ - "Все это признаки Вашего сопротивления". Действительно, клиенты могут сопротивляться, но не исключена возможность, что личность психотерапевта оказывается несовместимой с личностью клиента или психотерапевт просто некомпетентен. Учитывая, что вопрос сопротивления является одним из основных в психотерапевтическом процессе, Вы сможете попытаться определить, являются ли Ваши негативные чувства сопротивлением или они обусловлены неудачной тактикой терапевта по следующим признакам.

Признаки сопротивления:

- Когда терапевтический процесс протекает успешно, но внезапно Вам становится трудно и неприятно посещать встречи.
- Когда Вы попробовали начинать курсы терапии с несколькими специалистами и заканчивали их, сталкиваясь с одними и теми же проблемами.
- Когда Ваше разочарование в психотерапевте похоже на разочарование другими значимыми личностями в Вашей жизни.

- ☒ Когда внезапно меняется Ваше отношение к терапии - она начинает казаться слишком дорогостоящей или неэффективной.
- ☒ Когда поглощенность другими занятиями приводит к тому, что Вы отменяете или забываете о Ваших встречах с психотерапевтом.
- ☒ Когда Вам не хочется рассказывать терапевту о важных событиях в Вашей жизни.
- ☒ Когда без всяких причин Вы начинаете думать о том, чтобы скорее закончить терапию, прежде чем это было обусловлено соглашением.

#### Признаки несовместимости

В то время как терапевтам свойственно думать, что все негативные чувства клиента связаны только с сопротивлением, будет полезно, чтобы у Вас имелись некоторые основные ориентиры для того, чтобы предполагать, что именно позиция психотерапевта сделала Вас несчастным в процессе терапии. Ниже приведены типичные ситуации, в которых вина за неудачу психотерапевтических отношений относится скорее к психотерапевту, нежели к вам.

- ☒ Оказывается, что Ваш психотерапевт непригоден для Вас. Он слишком монотонен и закрыт. В его поведении становятся видны претензии на значительность, он говорит много незнакомых Вам слов или похвально, что среди его клиентов много известных людей. Возможно, он просто недостаточно умен, не понимает переносного смысла слов и полагает, что "мадригал" это название эстрадного ансамбля, а "Космополитен" - это политический журнал. Возможно, что он слишком ярко или, наоборот, по-домашнему одет, не слишком чистоплотен. В любом случае, если ваши "волны" не совпадают, вам будет трудно довести значимую для Вас информацию до него.
- ☒ Возникает конфликт убеждений. Взаимное уважение к этическим нормам и стилю жизни является необходимым условием для продуктивного общения. Возможно, терапевт придерживается в жизни убеждений в первенстве мужского пола. Возможно, он воспринимает Ваши политические взгляды как пережиток подросткового протеста. Возможно, он слишком быстро и во всем соглашается с Вами, словно у него нет собственных принципов. Так что если точка зрения терапевта не устраивает Вас или Вы решительно не согласны с его убеждениями, нет смысла продолжать встречи.
- ☒ Вы чувствуете, что Ваш терапевт, словно "холодная рыба". Вы не получаете тепла и внимания, необходимых для Вашего внутреннего роста. Хотя целью психотерапии и не является обзавестись новым другом, поддерживающая и заботливая атмосфера позволит Вам быстрее мобилизовать собственные ресурсы. Терапевт может объяснять свою неспособность чувствовать Вас профессиональной обязанностью дистанцирования. Однако такое отдаление служит скорее его обороне, а не Вашим интересам.
- ☒ Когда Ваш психотерапевт - "звезда". Действительно восхитительно находиться в его обществе, когда он неподражаем, искрит и поражает обаянием. Такой магнетизм приводит к тому, что Вы наслаждаетесь его вниманием к Вам. С таким харизматическим терапевтом легко начинать, затем это начинает Вас утомлять. Некоторые терапевты претендуют на роль "гуру", ваших наставников, за что Вам придется расплачиваться послушанием, восхвалением и зависимостью от них. Посвящение себя психотерапевту означает отказ от поиска сил и ресурсов внутри собственной личности.
- ☒ Когда Ваш психотерапевт "зависает" над несущественными подробностями. Он начинает копаться в Ваших детских воспоминаниях или снах. Это абсолютно идет вразрез с проблемами, которые серьезно беспокоят Вас в настоящее время. Он может расспрашивать о деталях вечера в

ресторане, или обсуждать кинофильм, или интересоваться Вашими знакомыми. Целью подобных расспросов может быть либо подтверждение его теории о Вашем состоянии или сбор материала для сплетни. Если Вы чувствуете, что время Вашей встречи можно потратить с большей пользой, то, скорее всего, Вы правы.

☒ Если Ваш психотерапевт "вешается" на Вас. Вы можете почувствовать, что интересуете его сексуально больше, чем в качестве клиента. Вы можете уловить ревность, когда рассказываете о других своих знакомых. Он постоянно настаивает на продолжении терапии. В экстремальных случаях, он может заявить, что сексуальная связь с ним послужит снятию Ваших блоков и внутренней зажатости. Некоторые терапевты начинают шантажировать клиентов - "Вы начнете пить снова, если не будете приходить ко мне".

☒ Когда Вы чувствуете, что превращаетесь в глину, из которой терапевт старается слепить то, что ему по вкусу. Несмотря на то, что предписания терапевта Вам не нравятся, он настаивает на буквальном выполнении их. Терапевты часто думают, что они знают лучше и их задача - довести это до Вашего сведения. Для этого терапевт любой ценой стремится поддерживать контроль и власть над Вами. Ему нужно, чтобы Вы постоянно жаловались на жизнь и во всем соглашались с ним. Для него это признак "хорошей приспособляемости". Любое проявление самостоятельности будет воспринято им как "сопротивление". Так происходит подавление Вашей независимости.

☒ Когда вы оба ведете себя неконструктивно. Терапия превращается в серии споров, выяснения отношений, взаимных упреков. Такие встречи, полные обвинений и защит являются следствием потери иллюзий. Если один из вас имел нереалистичные ожидания в отношении другого, то их крушение материализуется в раздражение и гнев. Это подобно тому, что ребенок, который верил в отца, начинает понимать его слабость, а отец, считавший, что ребенок гений, убеждается в его заурядности. Как терапевту, так и клиенту этот вариант приносит множество огорчений.

☒ Когда Ваш психотерапевт невнимателен к Вам, "зациклен на себе", и эгоистичен. Многих клиентов могут раздражать те или иные привычки психотерапевта, однако постоянное повторение следующего должно насторожить Вас: терапевт укорачивает время Ваших встреч, распечатывает письма в Вашем присутствии или засыпает (да-да, и такое бывает), отказывается отвечать Вам по телефону, не проявляет гибкости в обсуждении оплаты пропущенных встреч, не желает учитывать серьезные обстоятельства, происходящие с Вами (потерю работы, семейные трудности, болезни), беспричинно завышает размер оплаты или частоту встреч. Он может начать проявлять упрямство, нетерпимость к возражениям, чувство юмора превратится в злой сарказм. Помните, что Вы имеете право на уважение и вежливость, независимо от продолжительности Вашей терапии.

☒ Когда терапевт отказывается обсуждать Ваши сомнения. Показанием того, что терапия неэффективна, является отказ терапевта говорить о Ваших впечатлениях о терапии. Некоторые терапевты могут разрешить Вам высказаться, а затем станут защищаться или обвинять Вас. Возможно, в порыве обвинения, терапевт скажет "Если вам не нравится здесь, идите прочь". Если такое произойдет, этот совет психотерапевта будет лучшим из всего, что он говорил Вам ранее. Итак, Вы и только Вы решаете, совместимы ли Вы с Вашим психотерапевтом. Не бойтесь прислушаться к собственным чувствам и довериться своему суждению: если Вам кажется, что что-то не в порядке, скорее всего Вы правы.