

ГЛАВА 1

ЖИЗНЕИЗМЕНЯЮЩАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ И СУБЪЕКТИВНОЕ

Мы, люди западной культуры, только теперь начинаем понимать перво-степенное значение нашей субъективности. Однако жизнеизменяющая психотерапия занимается именно субъективностью пациента, что и составляет ее самое главное отличие от других видов психотерапии. Это требует неусыпного внимания к внутреннему миру переживаний пациента и понимания того, что самым главным «инструментом» этого внимания является собственная субъективность психотерапевта.

В этой главе я описываю природу жизнеизменяющей психотерапии — чем обусловлены серьезные изменения в жизни и как понимается субъективность. Это ведет к размышлениям об имплицитном образе личности, вовлеченной в психотерапевтический процесс, и о том, как осуществляется эта работа.

Здесь мы обозначим тринадцать измерений (параметров)¹, на описании которых построена эта книга. Они определяются как средства достижения большей глубины и широты собственной субъективности психотерапевта. Главу завершает описание того, насколько практические упражнения, которые прилагаются ко многим измерениям, необходимы для истинного понимания представленных концепций.

Жизнеизменяющая психотерапия — это уникальное человеческое изобретение, необходимость, особенности, результаты и значение которого еще только начинают получать признание. Часто и ошибочно ее путают с другими формами психотерапии, которые преследуют очень важные, но иные цели и существенно отличаются по условиям и способам применения. Делать обобщения вроде: «психотерапия обычно применяется с бóльшим (или меньшим) успехом при пограничных состояниях» или «психотерапия более (или менее) эффективна, чем лекарственная терапия в работе с де-

¹ Перевод слова *dimensions* — измерения в том смысле, в каком говорят об измерениях многомерного пространства. На протяжении всей книги при переводе слова измерения и параметры использовались как взаимозаменяемые. — *Примеч. пер.*

прессивными больными (или другой категорией пациентов)» — не более разумно, чем высказываться подобным образом относительно работы сразу всех видов транспорта — «транспортировка слишком медленная (или слишком быстрая)».

Жизнеизменяющая психотерапия в гораздо большей степени, чем большинство других форм психотерапии, требует, чтобы мы признавали внутренний мир пациента действительным местом приложения наших усилий. Поток объективизма, захлестнувший западную культуру за последние два века, подтолкнул нас к крайностям, доходящим до абсурда. Постепенно и неотвратимо наука, философия, власть, образование — даже искусство и религия — прибивались к этому негостеприимному берегу. Мы стали с отвращением и стыдом относиться к тому, что обозначалось как «субъективное» и путать этот термин с сентиментальностью, распущенностью и моральной «неустойчивостью».

Наша субъективность — это наш истинный дом, наше естественное состояние, необходимое убежище и место обновления. Это колыбель креативности, площадка для воображения, чертежная доска для планирования и сердцевина наших страхов и надежд, скорби и радости. Слишком долго мы отбрасывали субъективное как эфемерное и малозначащее; в результате мы потеряли точку опоры и были, как магнитом, притянуты к мелким гаваням и пустынным берегам безжизненной объективности.

Когда человек начинает искать фундаментальные изменения в своем переживании того, что ощущается как «быть живым», эти поиски должны, вслед за возникновением вопроса, привести в глубины субъективности. При этом не помогут никакие объективные манипуляции, сколько бы их ни было. Формулировка этого утверждения неслучайна. «Фундаментальные изменения в переживании “быть живым”» — это цель, к которой стремились многие, вступившие в психотерапию, но сколь немногие достигли ее! В значительной степени к этому прискорбному результату привело чрезмерное подчеркивание объективного в обучении, супервизии и практике многих психотерапевтов. Этим же объясняется ненормально высокий процент алкоголизма, разводов и суицидов среди самих психотерапевтов. Сталкиваясь с проблемами, к решению которых они не подготовлены, наделенные чувством ответственности и заботы по отношению к тем, кто пришел к ним за помощью, некоторые психотерапевты разочаровываются в своей работе и, в конце концов, начинают считать, что она разрушает их карьеру и жизнь.

Абстрактные теории личности, сосредоточение прежде всего на внешних симптомах, озабоченность диагнозами и техниками соединяются с подозрительным отношением к внутренним побуждениям психотерапевта и вызыва-

ют в нем (а затем и в пациенте) безличное, механистическое, отстраненное отношение, которое обрекает все предприятие на провал.

Жизнеизменяющая психотерапия обращает внимание прежде всего на субъективное переживание пациента, делая в связи с этим центральной частью работы субъективные переживания психотерапевта. Это широкое определение, так как оно включает специалистов самой различной ориентации: юнгианская аналитическая психология, неопрейдистский психоанализ, гештальт-терапия, психология объективных отношений и эго-психология, экзистенциальная и гуманистическая психология и психотерапия. Ни один из этих ярлыков не выделяет тех, кто практикует, ориентируясь на субъективное. Более точный отличительный признак — насколько психотерапевт отдается интенсивной и экстенсивной работе, чтобы помочь пациенту произвести существенные жизненные изменения. Однако и такой критерий очень ненадежен, поскольку не все, чьи цели лежат в этом направлении, готовы или способны включиться в эту работу с той полнотой личностной вовлеченности, какой она требует.

Реплика в сторону: я не говорю, что теория, техники и методы объективных подходов в психотерапии не представляют никакой ценности. Утверждать это было бы полной бессмыслицей. Ясно, что они очень важны для многих, кто ищет помощи; и еще, конечно же, они предлагают много полезного психотерапевтам, работающим на всех уровнях континуума объективное—субъективное. Короче говоря, во многих случаях психотерапии с ограниченными целями объективные подходы являются как необходимыми, так и достаточными. Для существенных жизненных изменений они только необходимы, но не достаточны.

Элементы жизнеизменяющей психотерапии

Что такое «существенные жизненные изменения»?

Замечание: в этом параграфе дается первый и лишь общий ответ на поставленный вопрос¹. В следующих главах мы подробнее рассмотрим данное понятие.

¹ См.: Bugental, 1976, 1978, 1981. — Примеч. авт.

Каждый человек должен как-то отвечать на базовые вопросы, которые жизнь ставит перед всеми нами: «Кто и что я есть? Что такое этот мир, в котором я живу?» Мы отвечаем на эти вопросы своей жизнью, тем, как мы определяем самих себя, как используем свои силы, как относимся к окружающим, как встречаем все возможности и ограничения человеческого существования. Мы формируем свои ответы, опираясь на то, что получаем от родителей, братьев и сестер, других членов семьи, от учителей и сверстников, из книг, в том числе и художественных, в своей церкви, в других многочисленных организациях. Всю свою жизнь мы набираем этот материал, формулируем и пересматриваем свои ответы, и этот процесс идет до самого последнего вопроса, на который мы отвечаем своей смертью.

Конечно, не все источники, из которых мы черпаем материал для ответов, имеют для нас одинаковое значение. Некоторые преходящи и дают поверхностную информацию, другие глубоко исследованы и буквально выстраданы. Чем более важным для нашего существования является источник информации, тем упорнее мы сопротивляемся тому, чтобы его подвергли сомнению или изменяли. В этом кроется причина тех глубочайших «сопротивлений», которыми занимается жизнеизменяющая психотерапия (в главе 10 эта работа описана более детально).

Жизнеизменяющая психотерапия — это попытка пациента и психотерапевта помочь первому проанализировать, как он отвечает на экзистенциальные вопросы жизни, и попытаться пересмотреть некоторые из ответов так, чтобы сделать его жизнь более аутентичной и, таким образом, более реализованной. Разумеется, это нечто гораздо большее, чем сознательно проведенное действие на эксплицитном уровне. Напротив, чем более фундаментален элемент способа бытия человека, тем более работа над ним должна затронуть субъективность пациента.

Глория родилась в глубоко религиозной семье, где все стандарты поведения были основаны на интерпретации Библии. Она росла, чувствуя недоверие к своим внутренним побуждениям и ощущая зависимость от учения своей церкви. Когда она выросла и уехала в колледж, она осознала свой эмоционально болезненный конфликт между картиной мира, в которой «хорошее» и «плохое» были строго разграничены, и картиной менее контрастной, к которой привел ее разум. Отказ от традиционного пути казался ей равносильным «обращению к Дьяволу», но попытки жить согласно традиции ограничивали ее все больше.

Она пришла на психотерапию с жалобами на внезапные изменения настроения, бессонницу и страх удушья, за много месяцев до того как конфликт, лежащий в основе ее состояния, стал для Глории очевиден. Конечно, этот

конфликт был только одним из наиболее характерных вопросов ее жизненной ситуации в целом. Разрешение противоречий, в которых она запуталась, причиняло сильную боль и потребовало серьезной борьбы. В конечном итоге, сохраняя, в известной степени, ценности своей среды, она встала на путь, который давал простор для ее интеллектуальных поисков.

Кейт в родительской семье¹ периодически ощущала себя заброшенной и научилась ни в ком не нуждаться, пыталась быть абсолютно уверенной в себе и строго контролировать свои эмоции, если они противоречили ее намерениям. Она пришла на психотерапию, так как обнаружила, что ее работе постоянно мешали нежелательные мысли и периоды депрессии. В процессе психотерапии она вынуждена была столкнуться с «пустотой» своего узкого, ограниченного способа существования, со своим так долго подавляемым голодом на общение, на отношения с окружающими. Встретившись лицом к лицу с этой проблемой, Кейт пришла в ужас. После долгого пути Кейт смогла находить более гибкие термины для самоопределения, хотя и сохранила образ жизни, который необычно проявлялся во всем, что бы она ни делала.

Что такое субъективное?

Субъективное — это внутренняя, особая, интимная реальность, в которой мы живем максимально подлинно. Содержание этой реальности составляют образы восприятия, мысли, чувства и эмоции, ценности и предпочтения, предвидения и опасения, фантазии и сны, а также все, что бесконечно, днем и ночью, во сне и наяву происходит в нас, определяя таким образом наши действия во внешнем мире и то, что мы выстраиваем из событий, происходящих с нами в этом мире. Для психотерапии существенно, что субъективность — это тот берег, от которого нужно строить мост отношений к другим и к миру. Если использовать еще одну метафору, то субъективность — это колыбель забот, которые принуждают нас заняться психотерапией, корневая система нашей интенциональности, которая должна быть мобилизована и собрана воедино, если мы намерены достичь успеха в своих психотерапевтических поисках.

Говоря все это, я пропустил ключевое значение субъективности. Простая, но глубокая истина заключается в том, что мы прежде всего субъекты, а не объекты, актеры, а не куклы, и этот суверенитет — суть нашей субъективности. Именно в этом заключается конечный смысл: человеческим существам присуща автономия, которая избавляет нас от тюрьмы объективного детерминизма и которая пребывает в нашей субъективности.

¹ Подробно случай Кейт описан в Bugental (1976, р. 237–277). — *Примеч. авт.*

Что такое образ человека?

Взгляд с точки зрения субъективного — это прежде всего убеждение в том, что человек, пациент является автономным существом. Признание автономии — не просто результат моралистических, идеалистических или демократических взглядов, но следствие реального, клинического опыта. Этот вывод может быть сформулирован следующим образом: хотя все человеческие существа обладают многими более или менее объективными характеристиками, чем больше мы узнаем их как отдельных индивидов, тем больше осознаем, насколько каждый из них абсолютно уникален. Следовательно, чем больше мы узнаем отдельного индивида, тем больше осознаем, что он никем (включая его самого) не может быть познан до конца. Эта конечная непознаваемость следует из того, что мы — люди — не являемся пустыми сосудами, заполняемыми исключительно извне. Мы сами являемся источниками феноменов (идей, чувств, образов восприятия, отношений и т. д.), которые изменяют ожидаемые следствия и нарушают предсказания.

Эта чрезвычайно важная характеристика человеческих существ — продукт и проявление нашей уникальной способности к рефлексии. Из-за того, что мы постоянно в некотором смысле находимся в процессе самонаблюдения, в любое человеческое начинание может быть включен «джокер». Мы отвечаем не только на внешние стимулы — как настаивают объективисты — но и на наши собственные реакции, включая восприятие себя и ситуации. Это бесконечные возвращения к отправной точке, бесконечная последовательность субъективных взаимодействий, выходящая далеко за пределы любого объективного содержания. Так появляются самая настоящая субъективность и безжалостная непредсказуемость, которые составляют сущность человека.

Все сказанное объединяется в признании того, что по своей природе человеческие существа — это причины, а не просто следствия. Это значит, что существует принципиальное различие между субъективным и объективными взглядами на человека. В таблице 1.1 этот контраст еще более заострен, так как в ней объединены некоторые из наблюдений применительно к психотерапии.

Каковы характеристики жизнеизменяющей психотерапии?

Конечно же, с моей стороны было бы безрассудно пытаться вставить сюда список особенностей всех видов жизнеизменяющей психотерапии. Все, что я могу сделать, — это кратко обрисовать некоторые отличительные черты

того пути, которым я иду в своей работе, надеясь, что другие глубинные психотерапевты согласны со мной хотя бы в некотором, если не во всем.

Тем, как я работаю, я обязан психоанализу — дедушке этого типа работы¹. Я изначально обладал преимуществами (и в меньшей степени — недостатками) классического личного анализа и упражнений в психоаналитической методологии. Кроме того, у меня был некоторый опыт дальнейшего обучения и я был начитан в области психоаналитической традиции. С годами моя работа отделилась от этой базы, но во многих отношениях, как видно из дальнейшего, я все еще черпаю из этого источника:

- ✧ Я уверен в том, что в центре моего внимания должен находиться процесс пациента, причем его содержание не лишено важности, но, безусловно, имеет второстепенное значение (см. раздел III).
- ✧ Я обнаружил, что определение уровней осознания является клинически ценным, хотя и понимаю, что обычное деление — сознание, предсознание и бессознательное — имеют определенные концептуальные ограничения.
- ✧ Отличительным признаком подлинной жизнеизменяющей психотерапии, на мой взгляд, является постановка во главу угла работы с сопротивлением (см. главу 10).
- ✧ Неизбежность феноменов переноса и контрпереноса и огромная ценность работы с ними имеют значение едва ли не манифеста.
- ✧ Необходимость частого контакта — то, на чем я уже меньше настаиваю, но все же я уверен, что дважды в неделю — это минимум, за редким исключением.
- ✧ Эмоции неизбежны, они являются ценными инструментами, и их необходимо уважать, но я не считаю, что сами по себе они являются центральными для нашей работы.
- ✧ Интенциональность, направленность жизни человека, гораздо более значимое, а следовательно, обладающее большей объяснительной силой понятие, чем каузальность. Последнее необдуманно или неразумно перенесли из объективных естественных наук, упустив истинную сущность человеческого опыта.

¹ Этот тип работы описан в трех моих основных публикациях: Bugental, 1981, где изложены наиболее общие положения; Bugental, 1978, где содержится краткий обзор теории и практики; и Bugental, 1976, в которой представлены подробные описания случаев. — *Примеч. авт.*