

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ «ЖИВОЙ МОМЕНТ»?

Два примера психотерапевтической работы

Существует множество возможных измерений, которые можно использовать для описания и сравнения психотерапевтических методов. Одним из наиболее фундаментальных является сравнение выбранного фокуса заинтересованного внимания терапевта.

Вероятно, наиболее часто используемой опорной точкой является информация: информация, полученная от клиента и о клиенте; информация, субъективно обработанная терапевтом; и информация, возвращенная клиенту в форме интерпретации.

В противоположность этому я предлагаю переключить внимание на переживания клиента, которые он испытывает в настоящий момент, и тем самым открыть новые горизонты для нашей работы, улучшив ее способность стимулировать значительные изменения в жизни.

В этой главе я предлагаю вашему вниманию два вымышленных протокола терапевтических интервью с клиентом, которого мы будем называть «Дэйв Стерн». Под этим псевдонимом не скрывается ни один реальный человек. Интервью представляют собой компоненты, которые были составлены исключительно для того, чтобы обеспечить более реалистичное сравнение двух терапевтических подходов.

В первом протоколе описана работа, которую можно считать в целом типичной для эклектичных консультантов и психотерапевтов, придерживающихся гуманистического направления в терапии и предпочитающих фокусироваться на информации. Второй пример представляет работу психотерапевта, который фокусируется на реальных переживаниях клиента, происходящих в настоящий, живой, момент.

Интервью, ориентированное на информацию (А)

Клиент (**КЛ**) — Дэйв Стерн; терапевт (**ТР**) — Марк Гиллеспи.

Клиент проходит психотерапию два раза в неделю в течение пяти месяцев. Изначально его проблема заключалась в постоянных приступах беспокойства и упадке сил. Со временем эти приступы стали настолько частыми и интенсивными, что его профессиональная карьера архитектора оказалась под угрозой. В последнее время частота эпизодов несколько снизилась, но когда они случаются, то кажутся такими же интенсивными, как и раньше.

Сегодняшнее интервью, 39-е по счету, довольно типично для их совместной работы на данном этапе. Между клиентом и терапевтом образовался достаточно прочный рабочий альянс, хотя Дэйв не всегда проявляет желание полностью вкладываться в работу. Марк, терапевт, держится относительно сдержанно, в основном поощряя Дэйва исследовать собственные чувства и свое представление о себе.

КЛ-1А. Я не знаю, о чем сегодня говорить. В последнее время мне, кажется, стало лучше, да и в остальном в моей жизни происходит не так уж много событий, так что... *(делает паузу, взгляд неопределенно рассеян)*.

ТР-1А. Помните ли вы, что мы обсуждали в прошлый раз, — как вам трудно сосредоточиться на своих чувствах?

КЛ-2А. Да. *(Пауза, глубокий вдох.)* Да, ну, я просто хотел спросить, как вы думаете, стоит ли мне... то есть можно ли мне теперь сократить число наших сеансов до одного в неделю.

ТР-2А. Есть ли какая-то причина, по которой эта идея возникла у вас именно сейчас?

КЛ-3А. Ну, просто это дорого стоит, а мой офис приносит не так много прибыли, как раньше. И... и я думаю, что спады — периоды беспокойства — в последнее время случаются уже не так часто.

ТР-3А. Как вы думаете, почему?

КЛ-4А. О, я не знаю. Наверное, это связано с тем, что я рассказал вам о том, как мой отец постоянно говорил, что нужно ответственно относиться к работе, а потом я был таким разгильдяем в колледже и... Знаете, мы говорили о том, что мне кажется, будто я... Я будто постоянно оглядывался на него, пытаюсь получить одобрение, понимаете?

ТР-4А. Так. А теперь вам нужно мое одобрение?

КЛ-5А. Ну, я не думаю, что уже готов остановиться или что-то в этом роде. Но я подумал, что мог бы просто немного сократить время. Вы тоже так считаете?

ТР-5А. Ну, я думаю, что вы могли бы приходить раз в неделю, если это покажется вам необходимым, но я не уверен, что сейчас самое подходящее время для принятия такого решения. Вы понимаете, мы еще многого не знаем о том, что значит для вас ваша работа и как она может быть связана с вашими отношениями за пределами офиса.

КЛ-6А. Да, именно так. Ну, это была просто идея.

ТР-6А. Я понимаю, но мне интересно, говорит ли ваш порыв сократить терапию о том, как вы относитесь к нашей работе или лично ко мне?

КЛ-7А. Ха! О, я так не думаю. Я просто в восторге от того, что мы здесь делаем.

ТР-7А. Угу. *(Выжидательная пауза.)*

КЛ-8А. Да, э... *(нерешительно, не понимая, чего от него хотят).* Ну, я не знаю, что еще сказать. *(Пауза, быстрый взгляд на лицо терапевта. Затем клиент закрывает глаза, и его лицо становится сосредоточенным. Когда он вновь открывает глаза, в его взгляде заметно раздражение.)* Ну, я не знаю, с чего начать. Так много всего, знаете ли, и ничто из этого не кажется особенно важным.

ТР-8А. Почему бы вам не вернуться к тому, что вы рассказывали мне в прошлый раз — о том, как вы сейчас общаетесь со своей подружкой?

КЛ-9А. Хорошо, конечно. В воскресенье мы пошли на пляж, и это был действительно хороший день. Там было много народу, знаете ли. Все хотели побыть на солнце, пока не наступила осень.

ТР-9А. Так...

КЛ-10А. И я сказал Нелл, что она действительно отлично выглядит в бикини, но готов поспорить, что без него она выглядела бы еще лучше. *(Короткий смехок.)*

ТР-10А. Как она это восприняла?

КЛ-11А. О, она смеялась и говорила что-то о том, что не стоит торопить события. Она не заиклена на сексе и всем таком, знаете ли. Я уже говорил, что иногда у нас бывают довольно серьезные любовные отношения.

ТР-11А. Это то, чего вы хотите?

КЛ-12А. Что вы имеете в виду?

ТР-12А. Чего вы хотите от нее... романтических или сексуальных отношений?

КЛ-13А. О, я очень хотел бы лечь с ней в постель, знаете ли. Но я не тороплю события. То есть я думаю, что это произойдет еще нескоро. Она уже намекала на это. На прошлой неделе, когда мы ходили в кино, мне показалось, что она, как и я, не прочь поучаствовать в большой сексуальной

сцене. И я подумал, может, мы вернемся к ней домой и... займемся любовью, но... Но она сказала, что не готова, так что... Это будет нескоро.

ТР-13А. И...?

КЛ-14А. Так что я могу подождать. В любом случае это не то, о чем я хочу поговорить. Я просто вспомнил, что хотел вам сказать. На прошлой неделе у меня был еще один ужасный приступ.

ТР-14А. Я удивлен, что вы вспомнили об этом только сейчас.

КЛ-15А. Ну, знаете, я... Я думал о Нелл и обо всем остальном. *(Пауза.)* В общем, в прошлую среду... нет, в четверг, я реально завязался в узел на пару часов.

ТР-15А. Где вы были в то время?

КЛ-16А. В своей квартире. Понимаете, я только что пришел из офиса и думал о том, чем бы мне заняться вечером, и никак не мог решить, а потом я покрылся потом, и затем... О, я не знаю, я просто... просто чувствовал, что мне страшно, или что я заболел, или... Я не знаю... *(Прерывается, откидывается в кресле, не глядя на терапевта.)*

ТР-16А. Продолжайте.

КЛ-17А *(приходит в себя, снова садится ровно).* Я не хочу сейчас снова в это ввязываться. Я имею в виду, что это просто вытягивает из меня все силы, и в такие моменты я хочу просто свернуться калачиком и заснуть. *(Делает паузу.)* Что мне делать, как вы думаете? Я просто ненавижу, когда это происходит.

ТР-17А. Что ж, передохните минутку. *(Пауза.)* Теперь давайте посмотрим, что, по вашему мнению, привело к этому приступу.

КЛ-18А. Я не знаю *(почти в отчаянии.)* Я много раз пытался выяснить, в чем причина этих проклятых приступов, но у меня ничего не выходит. А вы что думаете?

ТР-18А. Ну, я заметил, что вы вспомнили об этом, когда говорили о сексуальных отношениях с Нелл.

КЛ-19А. Да. Верно. *(Делает паузу, задумавшись).* Но здесь нет никакой связи. Я давно избавился от неприязни к сексу. Я уже рассказывал вам о том, что случилось, когда я учился в колледже. А потом у меня был потрясающий роман с Мелани. Нет, я не думаю, что проблема в сексе. Вы это имели в виду?

ТР-19А. Нет, но вы ведь вспомнили о своем приступе именно тогда, когда заговорили на эту тему.

КЛ-20А. Да, я знаю. Но... но... Как мы можем узнать, правы вы или нет?

ТР-20А. Когда вы думаете о сексе с Нелл в ближайшем будущем, что приходит вам на ум?

КЛ-21А. Мм, дайте подумать. Ну, я думаю о том, как она выглядела на пляже. У нее действительно отличные ноги и милая попка. Ее сиськи... хм, ее грудь в порядке, ничего особенного. Я... э-э... Я представляю, что это будет здорово, и...

ТР-21А. Что-то еще?

КЛ-22А. Ух, ну, мне интересно, мы пойдем к ней или ко мне и есть ли у нее... Я имею в виду, я не знаю, принимает ли она таблетки, и... и я думаю, что у меня еще остались презервативы в комоде, и....

ТР-22А. Кого вам напоминает Нелл?

КЛ-23А. Я не... Я не знаю... Вы имеете в виду мою мать, сестру или кого-то еще, с кем я не должен иметь сексуальных отношений, но у меня в голове нет ничего похожего на подобные мысли.

ТР-23А. Так.

КЛ-24 А. Да, как-то я... Я помню, как пытался подглядывать за своими сестрами, когда они принимали ванну. Я рассказывал вам об этом.

ТР-24А. Да.

КЛ-25А. И... ну, я не могу вспомнить ничего другого.

ТР-25А. Расскажите мне о том, что, по вашему мнению, могли бы сделать ваши мать или отец, если бы они обнаружили, что вы подглядываете за своими сестрами, когда они раздеты.

КЛ-26А. О, думаю, они бы реально разозлились. Я знаю, мама всегда была такой скромной... чрезмерно скромной. Я даже никогда не видел ее груди.

ТР-26А. А вы хотели? Я имею в виду, вы пытались?

КЛ-27А. Э-э... Да, кажется, да. Я не очень хорошо помню.

ТР-27А. А как бы поступил ваш отец?

КЛ-28А. О, он бы точно меня выпорол. Но не более того. Он был не настолько злым, как отцы некоторых моих друзей.

ТР-28А. Испытываете ли вы те же чувства, когда видите Нелл в бикини?

КЛ-29А. Да, наверное. И я думаю о том, как одиноко мне иногда бывает и как приятно, когда мы обнимаемся, и о том, как мне не хватает кого-то дома... и в моей постели... В смысле — не только для секса. Я имею в виду, чтобы просто быть там ночью со мной... И... *(Делает паузу, шмыгает носом.)* И... Знаете, я чувствую, что почти готов расплакаться. Это глупо, я знаю, но...

ТР-29А *(быстро перебивая).* Дайте волю своим чувствам, Дэйв.

КЛ-30А. Да, ну... Мне грустно и как-то одиноко. Наверное, я всегда буду скучать по Джесси *[бывшая жена клиента]*. В любом случае, может быть, Нелл захочет приехать ко мне, и я... *(Умолкает, погружаясь в себя.)*

ТР-30А. Оставайтесь на этой волне. Когда вы думаете о том, что Нелл придет к вам домой, какие мысли у вас возникают?

КЛ-31А. Уххх. (*Глубокий вздох.*) Кажется, во мне сейчас не так уж много всего. Наверное, это из-за моего одиночества, да? То есть обычно я не позволяю себе заикливаться на нем, но... Ну вот. Думаю, мне нужно быть более настойчивым с Нелл. Вы так не считаете? То есть никакого насилия, конечно. Просто дать ей понять, как сильно я хочу ее... или кого-то. Конечно, я бы не сказал ей этого, но это действительно так. И нет смысла просто сидеть и жалеть себя, я просто должен оторваться свою задницу и найти кого-то, с кем можно быть. Верно?

ТР-31А. По-моему, все правильно.

КЛ-32А. Как вы думаете, это именно то, что скрывается за моими приступами? Знаете, одиночество, желание, чтобы в моей жизни кто-то был?

ТР-32А. Заметили ли вы, что эта идея пришла к вам сразу после разговора об отношении вашей семьи к сексу?

КЛ-33А. Да, возможно. (*Пауза.*) То есть я не уверен, но кажется, что это может быть связано. Только это не совсем новая идея. Я знаю, что, как вы сказали на прошлой неделе, я получал неоднозначные послания о сексе от своих родителей... С тех пор как я развелся, я хочу, чтобы в моей жизни кто-то был... О, черт, я не знаю.

ТР-33А. Я думаю, что ваши чувства к Нелл каким-то образом переплелись с вашими чувствами к семье, особенно к сестрам... и к матери.

КЛ-34А. Ха! (*Пауза.*) Я не знаю... Да, я понимаю, что вы имеете в виду, и все же... Вы подразумеваете, что я хотел бы заняться сексом с кем-то из них?

ТР-34А. Когда вы думаете об одиночестве, что приходит вам на ум? Каково это, когда вы один в своей постели и у вас возникает это чувство?

КЛ-35А. Это просто жалкое зрелище, скажу я вам. Я имею в виду, что совершенно несчастен! (*Снова замолкает.*)

ТР-35А. Вам знакомо это чувство в других ситуациях? Потратьте минуту и попробуйте вспомнить несколько предыдущих случаев, когда вы чувствовали себя настолько же несчастным.

Интервью, ориентированное на переживания (В)

Клиент (**КЛ**) — Дэйв Стерн; терапевт (**ТР**) — Марк Гиллеспи.

Клиент проходит психотерапию два раза в неделю в течение пяти месяцев. Изначально его проблема заключалась в постоянных приступах беспокойства и упадке сил. Со временем эти приступы стали настолько частыми

и интенсивными, что его профессиональная карьера архитектора оказалась под угрозой. В последнее время частота эпизодов несколько снизилась, но когда они случаются, то кажутся такими же интенсивными, как и раньше.

Сегодняшнее интервью, 39-е по счету, довольно типично для их совместной работы на данном этапе. Между клиентом и терапевтом образовался достаточно прочный рабочий альянс, хотя Дэйв не всегда проявляет желание полностью вкладываться в работу.

КЛ-1В (*тяжело вздыхает.*) Фух! Наконец-то я здесь. (*Пауза. Несколько нерешительно подходит к креслу.*) Я подумал, что, может быть, сегодня мне стоит воспользоваться кушеткой, но по крайней мере начну я в кресле.

ТР-1В. Мм...

КЛ-2В (*устраивается поудобнее в большом кресле*). Хорошо... (*Вздыхает.*) Хорошо... (*Закрывает глаза, явно расслабляясь физически.*) Я удивлен. Сегодня во мне все еще много напряжения. Дайте мне еще минуту или две.

ТР-2В. Не торопитесь. Вы делаете важную вещь. [*Учит клиента уделять первостепенное внимание тому, чтобы по-настоящему сконцентрироваться на себе, прежде чем начать говорить.*]

КЛ-3В. Я чувствую напряжение в спине... спине и плечах... (*Затихает, внутренне настраиваясь.*)

ТР-3В. Прислушайтесь к себе.

КЛ-4В (*спустя несколько минут начинает шевелиться*). Просто какое-то беспокойное чувство. Желание начать действовать, сделать что-то... Теперь я знаю, что это сигнал — напоминание мне...

ТР-4В. Вы прислушиваетесь к тому, что происходит внутри вас. Не торопитесь.

КЛ-5В. Подождите, я хочу опуститься немного ниже. (*Сползает в кресле и сидит неподвижно.*)

ТР-5В (*очень тихо*). Это ваше время... ваша жизнь.

КЛ-6В. (*После минутного молчания.*) Мне сейчас грустно, очень грустно. Я хочу, чтобы у меня был кто-то... кто-то, кого можно любить... и кто любил бы меня. (*Говорит тихо, дыхание становится глубже.*) С тех пор как мы с Джесси расстались... Боже! Я так одинок. Так одинок. (*Снова замолкает.*)

ТР-6В (*тихим голосом*). Так одиноки.

КЛ-7В (*резко встрепенувшись, садится прямо.*) Черт! Не думал, что вернусь к этому снова. Когда это, наконец, закончится? Хватит уже!

ТР-7В. Вы хотели бы это просто выключить, верно?

КЛ-8В. О да, я хочу! Я уже целый год думаю о ней и о нашем браке. Я действительно не вижу...