

Шарлотта Силлс — психотерапевт. Работает в Лондоне, ведет частную практику. Особый интерес для нее представляют проблемы тяжелой утраты и потери. Она является автором нескольких публикаций, многие из которых касаются трансактного анализа.

— Не могли бы Вы рассказать о своем прошлом: что повлияло на Ваше решение стать психотерапевтом?

— Я думаю, в прошлом меня всегда интересовали и зачаровывали люди, почему они именно такие, какие есть. Большую роль в моей жизни сыграла школа, последние два года моего обучения. После начальной школы с совместным обучением родители отправили меня в Бельгию, в католическую женскую школу при монастыре, что в то время меня очень пугало. На самом деле все оказалось очень хорошо. Этот женский монастырь был не из тех, про которые рассказывают ужасные истории. Там была монахиня, которую мы прозвали мамочкой — мать-настоятельница. Если кому-то было скверно на душе, они приходили к ней и говорили: “Мамочка, мне плохо”, и она уделяла им час своего времени, выслушивала их проблемы и поощряла к выражению своих чувств. Такое внимание к душам людей и оказание им эмоциональной поддержки действительно глубоко тронуло меня. Думаю, тогда я впервые столкнулась с мыслью, что можно жить в сообществе людей, которые стараются относиться друг к другу с уважением, считаются с чувствами и не жалеют времени на общение. Вот что оказало на меня большое влияние еще в школьные годы.

— Всегда ли Вы занимались психотерапией?

— Нет. В молодости я занималась очень разными вещами, потом вышла замуж, у меня появились дети. Я преподавала французский перед рождением детей. И потом я задумалась о возвращении на работу, но не хотела вновь заниматься преподаванием. Мне казалось, что это занятие не приносило никакой пользы большинству молодых людей, которых я учила.

Я хотела работать на условиях неполной занятости — у меня были маленькие дети — и увидела объявление о проекте работы с теми, кто пережил тяжелые утраты. Организация данного проекта еще только начиналась. И я подумала: “Пожалуй, я могла бы это делать. Беседовать с людьми, которые понесли тяжелые утраты. Я

заинтересовалась проектом, меня привлекли в качестве консультанта по проблемам тяжелой утраты, и затем я прошла обучение как консультант. Я много лет занималась работой с тяжелыми утратами в Социальной службе Хоунслоу. И в то же время я обучалась трансактной психотерапии.

— Не можем ли мы немного поговорить об основных идеях трансактного анализа (ТА)?

— Конечно. Основоположителем ТА был Эрик Берн, канадец, переехавший в США. Он, как и его отец, учился на врача, затем обучался психоанализу. Потом по ряду причин отошел от психоаналитической традиции и развил свои собственные идеи, основанные на его собственных наблюдениях, полученном образовании, практическом опыте работы с клиентами, на интуиции. Он сделал это, несомненно, в духе времени. Свои теории Эрик Берн назвал “трансактным анализом”.

Его очень занимала идея сделать психологические теории общедоступными. Они не должны представлять собой особое знание, находящееся в руках психотерапевта и психиатра, ловко их использующих, — высшую, неограниченную власть. Он выступал за то, чтобы сделать теорию доступной простым людям, с тем, чтобы они могли сами ее применять. Эрик Берн был очень предан идее ответственности за самого себя и считал: люди сами несут за себя ответственность, могут думать о себе. Они в состоянии сами понять, что делают, и изменить это, если захотят.

Эрик Берн изложил все свои теории очень простым и доступным языком — большинство людей, вероятно, слышали о его идеях об эго-состояниях: Родитель, Взрослый и Ребенок. Идея Родителя, Взрослого и Ребенка очень сложна, и если вы углубитесь в нее, то поймете, что на самом-то деле ТА — очень серьезная теория объектных отношений. Она включает некоторые идеи теории влечений Фрейда, а также многие идеи теории объектных отношений, столь важные для формирования личности.

Повторюсь: вы углубитесь в нее, и она действительно окажется очень сложной. Однако Берн и его последователи смогли сформулировать ее очень доступным образом, так, чтобы было понятно любому человеку. Но при этом все же стоит заметить: люди, знакомясь с такими простыми терминами, как Родитель, Взрослый, Ребенок, теория игр, сценарий и т.д., иногда думают, что данная теория слишком упрощена. Я считаю, что она отнюдь не упрощена, и тот, кто стоял у истоков ТА, оказал себе медвежью услугу, представляя его как популярную психологию. На самом-то деле это очень серьезный

полезный инструмент. Прямо проповедь получилась. (Смеется.)

Эрик Берн использовал очень простые идеи, понятия, слова. Поощрял своих клиентов к чтению. Был очень серьезно увлечен идеей быстрого изменения личности. Кроме того, он обладал аналитическим складом ума, и большая часть того, что он писал, изначально относилась к познанию. Его последователи уже позже развили эмоциональный аспект. Берна очень интересовали когнитивная и поведенческая сторона: вы смотрите на то, что думаете; смотрите на то, что делаете, и именно это меняете. Боб и Мэри Гулдинги, учившиеся у Эрика Берна и Фрица Перлза, организовали Школу трансактного анализа переопределения, которую они иногда называли гештальт-ТА, поскольку в ней использовались многие принципы гештальта: например, “здесь и сейчас”, феноменология и такие техники гештальт-терапии, как работа с двумя стульями, хайтенинг и т.д.

Они привнесли в ТА новое измерение, которое больше работало с состоянием Ребенка. Эрик Берн всегда говорил о ребенке из нашего прошлого — о внутреннем ребенке. Мы называем Ребенком, по сути, несколько состояний “Я”, но говорим об опыте из нашего прошлого. Это архаические состояния бытия: чувства, отношения и поведение. Состояние, которое по каким-либо причинам не было полностью интегрировано в нашу теперешнюю жизнь. Когда происходит нечто, что каким-то образом напоминает нам о прошлом, мы становимся Ребенком. Гулдинги разработали различные способы работы с этим Ребенком в “здесь и сейчас” с целью решения или “распутывания” каких-либо проблем.

Некоторые наработки были и в так называемой Школе ТА-Катексиса, сторонники которой разрабатывали способы работы с более выраженными психическими нарушениями. Затем, уже недавно, многих теоретиков в Европе и Америке стало интересовать развитие некоторых основ ТА, корней, идущих от психоанализа и теории объектных отношений, а также включение более новых идей из эго-пси-хологии.

— Что, по Вашему мнению, уникально в ТА?

— Кое-какие идеи из тех, о которых я уже говорила (не знаю, уникальны они или нет, но довольно специфичны): простота, доступность, ответственность за себя, некоторые элементы философии. “Я в порядке — ты в порядке” — вот самая ужасная формулировка одной из самых важных идей в гуманистической традиции. Это идея о

том, что два человека принимают и уважают друг друга, даже если они и отличаются и ненавидят друг друга. Такова экзистенциальная позиция, то, к чему мы должны стремиться, но не всегда достигаем. Это сходно с безусловным позитивным отношением Карла Роджерса или диалогом “Я-Ты” Бубера. Настоящие идеи сближают ТА скорее с гуманистической, чем с аналитической традицией. Трансактный анализ включает многие идеи психоаналитической традиции, но он гуманистичен по философии и убеждениям.

Кроме того, очень важно, что ТА — интегративный подход. Он имеет теоретическую базу, методы и опыт работы с интрапсихическими феноменами, пониманием того, кто мы, какие внутри и почему. Интрапсихическое понимание структуры личности помогает разобраться, как и почему внешнее поведение определяется внутренним миром. ТА содержит ключ к пониманию и анализу наших отношений с другими людьми: когда они складываются хорошо, почему иногда не складываются, как это соотносится с нашим прошлым, как на нас влияют окружающие и т.д. Кроме того, ТА включает в себя целую теорию общения. Так что в ТА очень много различных аспектов, интрапсихических и межличностных подходов. Он, как я считаю, объединяет когнитивные, эмоциональные, поведенческие и, в некоторой степени, физиологические и духовные аспекты. Хотя две последние области не так хорошо представлены.

— Что происходит, когда к Вам приходит клиент?

— Вы хотите знать, что происходит, когда кто-то приходит к ТА-терапевту или ко мне лично? Существуют некоторые различия. И даже весьма большие.

— Говорите о себе...

— Я все же немного представлю обе стороны, поскольку несколько отклоняюсь от стандартного варианта. Для меня первой и важнейшей задачей является установление контакта с клиентом и развитие некоторого взаимопонимания на первом же сеансе. Может произойти следующее. Человек приходит в связи с тем, что он находится в состоянии дистресса (очень часто люди обращаются к терапевту именно поэтому — они “дошли до ручки” и звонят терапевту). В подобном случае моя работа будет состоять в том, чтобы, пользуясь профессиональным жаргоном, “установить контейнер”. Эта попытка по возможности обеспечит безопасные границы и пространство. Я четко оговариваю, что мы будем работать в течение такого-то и такого-то времени (раньше я

объясняла это по телефону). Так что мои клиенты знают временные и пространственные границы, границы оплаты и так далее. Я стараюсь обеспечить пространство, достаточно безопасное для того, чтобы клиент мог сесть и рассказать мне о том, с чем он пришел. Часто это занимает довольно много времени, и я просто слушаю клиента и не задаю лишних вопросов.

Случается, что клиент приходит к терапевту не потому, что находится в плохом состоянии, а просто ради интереса. У меня была одна клиентка, которая как-то сказала: “Я хочу больше узнать себя”. Она провела в группе ТА год и обнаружила в себе много того, чего не знала прежде. После этого она заметила: “Я начала узнавать себя. Теперь я хочу узнать себя как можно лучше”. Я думаю, это здорово. В данном случае мы просто как бы продолжали исследование. Еще я, как правило, на первом сеансе, точнее, ближе к его концу пытаюсь узнать некоторые подробности из прошлого клиента, чтобы иметь достаточно информации для продвижения вперед.

Будучи терапевтом, работающим в традиции ТА, я также стремлюсь оговорить контракт. Здесь я, наверное, отличаюсь от некоторых ТА-терапевтов. Некоторые ТА-терапевты (в том числе и Эрик Берн) считают, что нужно с самого начала заключить четкий контракт, как можно быстрее, чтобы только это не выглядело грубым! Было бы очень оскорбительно говорить: “Хватит ныть, сядьте. Ну, что вы хотите от терапии?” Не очень приятно. Но как только это становится приемлемым, ТА-терапевты стремятся к заключению контракта. И для некоторых он очень строг: “Что вы хотите от терапии? Каких изменений в вашей жизни? И как их добиться? Как вы сами должны измениться, чтобы добиться этого?” Такие терапевты определяют и переопределяют все с клиентом, перефразируя чье-то изначальное желание стать, например, менее подавленным и иметь больше друзей в четкое понимание того, что они собираются сделать, чтобы приобрести друзей. Затем они уточняют, что им придется изменить внутри себя и в своем поведении, для того чтобы стать таким человеком, который смог бы приобрести друзей.

Нет, я не заключаю жестких контрактов. Прежде всего таков мой личный стиль. Некоторые люди любят работать со строгими, предварительно проработанными поведенческими контрактами, другие — нет. Я всегда думаю о книге С.З. Льюиса “Пока у нас есть лица” и о фразе “Как мы можем встретиться лицом к лицу с богами, пока у нас нет лиц?” То же самое применимо, мне кажется, и к заключению контрактов. Как я могу сказать, чего я хочу, пока я не встречу с собой, пока не узнаю, где сейчас нахожусь? Большинство людей не знают, на каком этапе они находятся и почему. Я считаю, не имеет смысла спрашивать их, куда они хотят идти, если они не знают, где находятся.

Так что заключение контрактов мы пока отложим. Однако определенный контракт я все же заключаю. Я бы сформулировала его так: “Давайте договоримся о встречах. Вот — затруднение, о котором вы говорите, вот — примерно то, чего вы хотите. Вы в депрессии и не хотите пребывать в этом состоянии. Давайте договоримся и будем встречаться еженедельно, давайте проведем столько-то сессий и тогда посмотрим, куда и как мы движемся”.

Иначе говоря, мы принимаем как бы взаимные обязательства. Заключение контрактов — очень важная часть ТА. Эрик Берн ввел данное понятие в связи с философией равенства (насколько оно возможно), силы и компетентности. Клиент знает, чего хочет, и имеет право просить этого, и терапевт не может заупрямиться и сказать: “О нет, я думаю, вам нужно работать с тем-то и тем-то”. Клиент говорит о том, чего ему хотелось бы, и терапевт думает: “Достаточно ли я компетентен, чтобы помочь этому человеку? Могу ли я предложить ему то, что он хочет?” Если ответ положительный, я предлагаю клиенту поработать. Берн как-то сказал: “Это мой терапевтический магазин. Вот товар, который я могу предложить. Нужен ли он вам?”

— Я и не знал, насколько ТА центрирован на клиенте.

— Мне нравится, что вы используете термин центрированный на клиенте, поскольку я думаю, что отношения, центрированные на человеке, должны быть стержнем терапии ТА, все ТА-терапевты и консультанты должны начинать с отношений, центрированных на человеке, а все другие инструменты, техники, понятия используются для того, чтобы служить данному процессу. Отношение должно быть уважительным, включать в себя понятие ТА “Я в порядке, ты в порядке”, о котором мы говорили, а также эмпатию и уважение всех эго-состояний.

Берн говорил об автономии как цели ТА. Автономия — это осознание, спонтанность, интимность. Осознание себя, своих чувств, всего, что происходит вокруг меня, полное осознание, не искажаемое зафиксировавшимися эго-состояниями или чем-то еще. Спонтанность — это способность реагировать на мир каждой своей частью и не вытеснять ни одну из частей (я смешиваю терминологию ТА и психоанализа), не ограничиваться фиксированными способами реагирования. Интимность — способность взаимодействовать с другим человеком, делиться с ним своими мыслями и чувствами без каких-либо скрытых игр, честно и открыто.

Мне кажется, что это совпадает с определением конгруэнтности, которое дает Роджерс, и у нас те же принципы, что и у Роджерса: конгруэнтность, эмпатия, безусловное позитивное отношение лежат в основе ТА, так же как и в основе подхода, центрированного на человеке.

— Сколько может длиться процесс психотерапии?

— Продолжительность терапии может быть различной, и, я думаю, это тоже должно обсуждаться с клиентами. Поскольку терапевты и консультанты очень заинтересованы в анализе, понимании и т.д., мы можем прийти к тому, что длительная терапия и консультирование полезны всем. Я полагаю, многие люди не хотят этого, им хочется достаточно краткой работы. Они стремятся более эффективно продолжать жить своей жизнью. Они не желают проводить годы, анализируя себя. Конечно, нужно учитывать, что некоторые действительно заинтересованы в длительной работе. Иногда это просто необходимо людям, в зависимости от того, какие у них проблемы. Для некоторых длительная работа важна, чтобы можно было построить с кем-то отношения, поделиться своими проблемами, вероятно, впервые в жизни. Возможно, это не получится за несколько сессий, потребуется больше времени. Я думаю, очень важно обговаривать все с клиентом и не начинать длительную терапию там, где, может быть, достаточно будет провести восемь или десять сессий. И ТА, мне кажется, прекрасный инструмент для краткосрочной терапии. Он содержит множество понятий, которые могут быть использованы незамедлительно.

Так что же я делаю? Я много слушаю и, надеюсь, понимаю и выражаю то, что понимаю и, соответственно, приглашаю человека слушать и понимать себя. В зависимости от того, с кем работаю, я могу научить человека некоторым понятиям ТА, и некоторые люди прекрасно используют теорию. Я могу рассказать что-либо, одолжить человеку книгу или — у меня есть белая доска в кабинете — встать и нарисовать что-то. Существует масса диаграмм, ТА — очень наглядная теория. Нарисовать что-то, научить их чему-то из ТА. ТА расширяет их возможности, вселяет в них надежду, и они чувствуют себя более уверенно. Клиенты начинают думать: “О да, я понимаю, что делаю”. Если дать людям в руки инструмент, который они будут сами использовать, это поможет им почувствовать большую ответственность за свою жизнь.

В данный момент у меня есть два клиента, которым я преподаю немного теории, и они очень быстро усваивают ее. И снова приходят на следующей неделе: “Я подумала и

повела себя совсем по-другому с мужем. И он заметил”. Они находят подобное обучение очень по-лезным.

— Не могли бы Вы привести пример такого “обучения”?

— Например, я сейчас вспомнила случай, когда недавно рассказала клиенту об эго-состояниях. Но перед тем, как поведать вам эту историю, мне, наверное, следует разъяснить, что такое эго-состояния, не так ли?

— У меня есть время, если Вы не против.

— У нас есть разные состояния, в которых мы можем пребывать. Целый набор состояний. Первое из них — то, в котором мы находимся здесь и сейчас. Когда я здесь и сейчас, то отвечаю вам здесь и сейчас, сегодня. Я бы сказала, что нахожусь в интегрированном состоянии Взрослого. Это означает, что мои чувства, мысли и поведение соответствуют ситуации на данный момент. Они соответствуют женщине моего возраста, которая находится в этой комнате с вами сейчас, и я не ограничена бессмысленно своим прошлым, своим сценарием и т.д. Иными словами, это было бы идеально и не значит, что я “затыкаю” свое прошлое. Я интегрирую и его, и все влияющие на меня фак-торы.

Однако есть и другие эго-состояния — Родитель и Ребенок. Эго-состояния Родителя — это состояния, которые мы усвоили от родителей и старших, когда были юными. Коротко говоря, идея заклю-чается том, что с момента рождения мы воспринимаем мир, взаимодействуя с ним определенным образом, и мы сами взаимодействуем друг с другом определенным образом. И у детей достаточно ограничен круг людей, с которыми они взаимодействуют, так что в первые годы жизни мы поглощаем все впечатления и то, как люди обращаются с нами. Будучи еще младенцами, мы, вероятно, не видим разницы между собой и другим человеком, так что полученное впечатление о матери становится частью меня самого. Согласно теории (а я думаю, что это действительно так), дети имеют не вполне четкое представление о своей идентичности. В этом отношении интересно почитать Дэниела Штерна и других авторов, пишущих сейчас о развитии чувства своего “Я” у ребенка.

В первые дни и месяцы ребенок воспринимает мать как часть себя самого. И в дальнейшем мы продолжаем перенимать поведение своей матери. Даже если я знаю, что она существует отдельно от меня, все равно отождествляю себя с ней, потому что учусь у нее, это мой жизненный опыт. Затем, возвращаясь к настоящему, я могу — в результате чего-то, что происходит вне или внутри меня, — войти в состояние Родителя, в каком-то смысле становясь своей матерью или, по крайней мере, собственной версией матери. На меня влияет то, что я узнаю извне. Это не интегрированное состояние Взрослого, я не выбираю его: “Да, я научился у своей матери, но это также и я — то, чем я хочу быть. Я здесь и сейчас”. Я просто в одно мгновение вхожу в состояние Родителя, в образе матери, отца, учителя, наставника или старшего брата или сестры — того, кто был важен для меня, когда я был маленьким.

Отчасти ТА-терапия пытается понять, как на нас влияют состояния Родителя и хотим ли мы находиться в них. Некоторые из этих состояний будут полезны, а некоторые — нет. Иными словами, есть эго-состояния Родителя и Ребенка, являющиеся состояниями нашей жизни, которые, как я говорила ранее, мы приобретаем в детстве. Чувства, отношения, типы поведения из детства, в которые мы можем “впасть” в том виде, в котором они были раньше. Что-то происходит в настоящем, что, возможно, бессознательно, напоминает мне о них. Например, мы сидим, разговариваем, и вдруг передо мной всплывает сцена, как я беседую с директором школы, который пытается дознаться, не списала ли я на экзамене. И я могу неожиданно впасть в это состояние, состояние одиннадцатилетнего, пятилетнего или двухлетнего ребенка — в зависимости от того, когда произошло событие. Могу начать чувствовать, думать и вести себя как ребенок и даже со стороны выглядеть как ребенок. Я могу смутиться, стать застенчивой и нервной, не буду отвечать на вопросы и т.д.

Так или иначе, я научила этому свою клиентку, а также тому, что наши партнеры тоже имеют Родителя, Взрослого и Ребенка, тому, что наше взаимодействие может нарушаться. Она рассказала мне о сложностях со своим мужем, от которого хотела поклонения и поддержки. Можно нарисовать два набора эго-состояний, а также взаимодействие между двумя людьми, указывая стрелками включенные эго-состояния. Вы рисуете явное взаимодействие сплошной стрелкой — взаимодействие Взрослый-Взрослый, например: “Как я провела беседу?” Пунктиром вы рисуете стрелки там, где происходит невербальное общение. Моя клиентка послала своему мужу невербальное сообщение: “Ты ведь не думаешь, что я на что-нибудь гожусь, так ведь?” Когда муж отвечал, Взрослый говорил Взрослому: “Ну да. Я думаю, ты все делаешь очень хорошо”. Она обижалась и дулась часов шесть, и ее муж был несколько удивлен. Потому что ее Ребенок заявлял его Родителю (пунктирная линия): “Ты не думаешь, что я на что-нибудь гожусь”, и она воспринимала это “Ну да” как “не очень хорошо” — от Родителя обратно Ребенку.

В конечном итоге, ее Ребенок был обижен: “Никто не ценит меня. Я стараюсь и делаю все, что от меня зависит. Мои мама и папа тоже никогда не хвалили меня, но всегда хвалили моего брата и т.д. и т.п.” Муж все это время чувствовал себя оскорбленным, поскольку думал, что оказывает ей поддержку, а она ни с того ни с сего обижалась. Итак, он набрасывался на нее: “Черт побери, возьми же себя в руки, наконец” (говорит его Родитель ее Ребенку). В конце она получала то унижение, которого ожидала. Я поговорила об этом с клиенткой, а также о том, как мы входим в состояния Родителя или Ребенка. Мы обсуждали, как все произошло. Она не просила его: “Я не чувствую уверенности. Не мог бы ты поддержать меня?” Она иногда спрашивала: “Что ты думаешь о том, что я сказала?”. Он отвечал: “Все хорошо”. Муж, вероятно, ощущал некоторое давление, поскольку хотя жена и чувствовала, что нуждается в одобрении мужа, находясь в состоянии Ребенка, он, возможно, воспринимал это как состояние “Я — Родитель”, как определенное требование к нему. Так или иначе, он, хотя и делал то, что хотела жена, но в конечном счете на нее раздражался. Моя клиентка пришла на следующей неделе и сообщила: “Я вела себя с мужем по-другому. Нуждаясь в его поддержке, я попросила: “Не мог бы ты сказать, что у меня получилось хорошо сегодня. Мне нужно услышать это от тебя”. И он говорил, и все у них было хорошо.

— Вы упомянули “сценарии”...

— Сценарий — это как бы план жизни, составленный еще в детстве. Он не является исключительной принадлежностью ТА и включен во многие психологические подходы. Данная идея была доказана различными исследованиями. Видели ли вы программу на телевидении “От семи и дальше”, где ведущие разговаривали с детьми 7, 14 и 21 года? Семилетние дети говорили: “Я собираюсь стать фермером”. И, скорее всего, становились. Или: “Я собираюсь быть космонавтом”. В итоге, став взрослым, этот человек начал участвовать в исследованиях космоса.

Дело в том, что в первые годы жизни, когда дети достаточно уязвимы и впечатлительны, они в некотором смысле “решают”, — не-обязательно сознательно, на уровне мышления, — но все же отчасти сознательно, отчасти интуитивно, отчасти эмоционально (я бы сказала, все тело решает, что произойдет с ними), на что будет похожа их жизнь. Это происходит потому, что дети в большинстве случаев обладают очень ограниченной информацией. Мы воспитываемся в семье, и у нас почти нет информации о том, что происходит в других семьях. Отчасти это связано с тем, что дети очень маленькие, а их родители очень большие, и маленькие дети находятся под ужасным давлением со стороны родителей, поскольку обязаны подчиняться их указаниям. Им нравится доставлять радость своим родителям, и они хотят, чтобы их любили, не хотят, чтобы их бросили. Так что по различным причинам дети очень подвержены чужому влиянию и слишком восприимчивы к тому, что мы называем

навязыванием сценария.

Далее. У всех детей имеются переживания и опыт. С момента рождения они познают мир, познают себя изнутри — свои тела и мысли. А также окружающий мир, других людей; переживают то, как с ними обращаются, приобщают к семейным ценностям. Для них семья — весь мир. Иными словами, они начинают разбираться в том, что следует говорить, что нет, за что они получают “по голове”, за что им будут уделять внимание, что понравится их родителям и что не понравится и т.д. Дети думают, что это составляет весь мир, и говорят: “Да, я лучше не буду...” — вести себя, чувствовать или действовать определенным образом. Они учатся не обращать внимания на самих себя. Классический пример — ребенка уговаривают не плакать: “Не будь размазней”. Он говорит себе: “Мне лучше не быть плаксой”, учится не плакать. Это станет частью его сценария. Другой пример раннего решения: “Я лучше доставлю удовольствие маме, потому что, смотри, как это радует ее и как она любит меня. Как ее глаза блестят от радости, если я хорошо себя веду и обнимаю ее! Как она грустна, когда я сержусь на нее. Мне лучше всегда вести себя очень хорошо с женщинами”. И так далее.

Таким образом, сценарий — это жизненный план, создаваемый где-то до семи лет, когда ребенок решает: “Вот какова жизнь, вот какой я. Да, я вижу, люди такие, но я, очевидно, вот такой. Люди всегда будут обращаться со мной так, как обращаются сейчас. А вот как я буду обращаться с ними”. И так далее. Не так четко, конечно, хотя иногда люди вспоминают, что когда-то сформулировали подобное ясное категоричное решение. Часто “решение” принимается бессознательно и в течение какого-то времени развивается; тем не менее, его можно назвать решением. Затем поведение, выработанное в итоге, становится привычкой и воспринимается как “единственно возможный путь”.

— Вы указываете людям на то, что они делают что-то не по своему выбору?

— Совершенно верно. Я говорю: “Возьмите себя в руки, перестаньте...” (Смеется.) Было бы здорово, если бы все оказалось так просто и ограничивалось элементарным обращением внимания на данное обстоятельство. Но люди держатся за свои сценарии, поскольку считают: это единственно возможный способ существования, способ, которым их научили справляться с различными жизненными ситуациями и решать сложные вопросы. Обычно требуется время, чтобы постепенно избавиться от старых форм поведения. Говорят, что Адлера однажды спросили: “Как вы себя ведете, если человек совершает нечто такое, что, как вы знаете, является сценарием, и делает не по своему выбору, но пока не замечает этого? Что вы делаете, ожидая, что человек увидит

это сам?” И Адлер ответил: “Грызу карандаш”.

Я думаю, если нам интересно, чем человек живет, мы частенько быстро решаем: “Ага, я вижу, что происходит, у этого человека такой-то и такой-то сценарий. Ему нужно осознать это”. Исследование людей необходимо проводить очень медленно и мягко. Мы можем все неправильно понять. Важно следовать их правде, а не своей. Далее, для человека более действенно, когда осознание развивается в собственном темпе.

Но в широком смысле вы правы. Одна из основных задач психотерапии состоит в том, чтобы дать людям возможность осознать, кто они сегодня и насколько на них влияет их прошлое, привычки, а также желание привлечь к себе внимание. Осознание само по себе может повлечь за собой огромные изменения. Действительно может, когда люди говорят: “Боже мой, я всегда так поступал, хотя это совершенно не обязательно”.

— В принципе, Вы, должно быть, размышляете о том, как изменения в клиентах могут влиять на их партнеров ...

— Я действительно думаю, что мы должны относиться к этому очень серьезно в этическом смысле. Каждый терапевт когда-нибудь проводил исследование, показавшее: когда один из супругов проходит терапию в течение долгого времени, — год или два — может случиться следующее. Либо партнер тоже пройдет курс психотерапии, либо человек внезапно закончит работать с терапевтом, когда ситуация действительно станет угрожающей для супружеской пары или же они разойдутся. Не думаю, что этично или правильно делать то, что приводит к разрыву семейных отношений. Мне кажется, муж и жена могут очень многому учиться друг у друга. Вот если вы сейчас дадите мне еще шесть часов, я опять буду говорить на свою любимую тему. Говоря о сценариях, я полагаю, что человек, которого мы выбираем себе в супруги, будет обладать многими свойствами, которыми обладали мои мать, отец или братья, и существует риск, что этот человек станет подкреплять мой сценарий, обращаясь со мной теми способами, которые вызвали мое негативное отношение в детстве. Тогда можно сказать себе: “Я тот человек, с которым всегда случается подобное”. Однако дело в том, что супруги имеют достаточно качеств, которых не было в моей семье, что даст мне возможность для изменения и роста.

Вот почему я думаю, что люди интуитивно прекрасно выбирают себе партнеров. Еще один необычный момент или, возможно, не столь уж необычный: то же самое

происходит и с партнерами. Вот почему люди влюбляются и думают: “Ты моя вторая половина”. Вы должны были встретить свою вторую половину. И встретили ее; этот человек может реализовать ваш сценарий и стать вашей второй половиной. Но всегда существует возможность для обучения. Мы берем в супруги людей, у которых должны учиться качествам, которыми те обладают. Если мы можем жить вместе, любить и уважать друг друга, разделять трудности и сценарии, мы научимся изменяться. Человек по имени Харвилл Хендрикс говорит о том, что мы своей “гибкостью” приспособляемся к “заскокам” наших партнеров...

Например, один партнер может сказать: “Мне страшно не нравится, когда ты делаешь это, тебе не стоит так поступать”. А другой партнер мог бы заметить: “Не будь так глуп, ты ведешь себя как параноик”, или что-нибудь другое, не очень приятное. Или же первый партнер утверждает: “Это мой “заскок”. Ты можешь делать то, что делаешь. Но мне все же это очень не нравится”. А второй партнер, если он проявляет гибкость, согласится: “Хорошо, я не буду делать этого — не потому что это неправильно, а из любви к тебе”.

Идея Харвилла Хендрикса состоит в том, что такое действие любви, приспособление к “заскокам” другого человека, раздвигает границы вашего сценария и помогает вам развиваться в нужном направлении. Между тем вы боретесь при общении и учитесь друг у друга. Конечно, браки следует разрывать, когда они очень деструктивны. Но нередко браки несут много хорошего и приятного, заключают в себе возможности для роста человеческой личности.

Вернемся к вашему вопросу. Я прекрасно осознаю, что мои клиенты имеют партнеров и семьи. Я стараюсь уважать отсутствующего супруга и, не теряя из виду факт, что мой клиент проходит индивидуальную терапию, пытаюсь принимать во внимание, что происходит в этой системе: каким образом клиент будет меняться, может ли он сделать это с пользой, получая поддержку своего супруга или супруги...

— Не можем ли мы обсудить некоторые из многочисленных вопросов, связанных с переносом?

— Перенос и контрперенос существуют, насколько я понимаю, практически при любых отношениях. В некотором роде, здоровой формой переноса является, например, следующее: мы встретились сегодня в холле, и вы с протянутой рукой пошли ко мне; я

предположила, что вы собираетесь дружески пожать мне руку, потому что мой прошлый опыт говорит, что именно так поступают люди, когда идут ко мне с протянутой рукой. Если бы я не перенесла мой прошлый опыт в настоящее, то подумала бы: “Интересно, что этот человек с вытянутой рукой собирается сделать?”

Упрощенно, конечно, но мне кажется, это именно так. Бессознательный перенос есть везде. Например, вы напомнили мне моего отца, и я отвечаю вам, как если бы вы были им. Я иногда могу заставить вас поступать так же, как мой отец. Это стандартная форма комплементарного переноса или контрпереноса. Я считаю, что перенос и контрперенос особенно важны в терапевтических отношениях, поскольку вы, по сути дела, предлагаете человеку углубиться в свои чувства, мысли и душу и собираетесь вывести их на поверхность. Кроме того, вы предлагаете им очень глубокие отношения, когда их мысли и чувства вознаграждаются, и все ваше внимание приковано к ним. Это действительно особые отношения, которых у них, возможно, никогда не было раньше. Может быть, они и проявлялись в детстве, но немногие из нас имеют опыт подобного вознаграждения. Так что было бы очень странно, если бы в результате все чувства человека не перемешались и не перепутались.

Большая часть того, что может сделать ТА-терапевт, состоит в том, чтобы мягко помочь людям понять, что они делают и почему: “Вам показалось, что я был зол на вас, в то время как я не был зол, но вы рассердились на меня. Вы довольно часто думаете, что люди относятся к Вам недобро. Может быть, это тоже не так. Как вы реагируете, если считаете, что люди плохо относятся к вам? Становитесь ли вы агрессивным? Вас удивляет, что люди уходят от общения, когда вы агрессивны, но я должен признать: когда вы вели себя подобным образом только что, мне буквально захотелось отпрянуть”.

Таким образом, ТА-терапевт помогает людям лучше осознать и, возможно, изменить свое поведение. Тогда клиент начинает думать: “Боже мой, не ожидаю ли я от людей агрессивного поведения, когда на самом деле это не так?”

Излагая все это, я полагаю, что перенос-контрперенос (по некоторым материалам Кохута) представляется мне в большей степени описанием потребности, чем переносом, поскольку это часто является потребностью в чем-либо, чего не произошло в действительности. Я думаю, именно это происходит в терапевтических отношениях, и нам стоит иметь в виду важность подобных отношений и неудач, которые мы неизбежно будем терпеть. Мы должны оставаться с клиентом, даже когда он разочарован в нас. Я думаю, что такой путь работы с переносом и контрпереносом очень эффективен.

ТА обладает различными, на редкость простыми методами работы с клиентами. У нас существует понятие игр — очень эффективный способ анализа проявлений переноса и контрпереноса в жизни. Я обращаюсь с вами так. Соответственно, вы обращаетесь со мной вот как, а потом я реагирую еще каким-либо образом и повторяю то, что делал Боб, ваш дядя. Это повторение того, что происходило в детстве. Другими словами, анализ игры становится анализом поведения при переносе и контрпереносе, анализом так называемой перекрестной трансакции, когда все получают такое знакомое чувство диском-форта.

Джек Дюкэй выделил четыре способа игры, четыре способа обращения с переносом и контрпереносом. Можно “разоблачить” перенос-контрперенос: поговорить об этом, рассказать, что происходит. Можно проигнорировать их; или “играть” в них, дать развиваться, чтобы человеку стало ясно, что происходит. Можно изменить игру: “играть” нечто такое, что изменит систему и будет означать, что вы играете новую роль в отношениях с другим человеком, например, соревнуетесь за положение “жертвы” с тем, кто пассивен и беспомощен.

Почему я затронула эту тему? Я серьезно воспринимаю перенос и считаю, что он может служить прекрасным терапевтическим средством. Иногда я не просто ставлю своей целью помочь клиенту увидеть, что он подвержен влиянию переноса. Иногда я позволяю переносу развиваться, если считаю, что это будет полезно. С другой стороны, я говорю: “Не надо драматизировать ситуацию, так случается, случается всегда, надо сделать то-то или вот что”. Люди в состоянии осознавать, что делают, могут нести ответственность за свою жизнь, не следует заикливаться на этом.

Вы спросили меня, боюсь ли я, что клиенты становятся зависимыми от меня, или, может быть, я становлюсь зависимой от них? Ну, мне не стоит становиться зависимой от своих клиентов. Если я прохожу регулярную супервизию (что, думаю, полезно всем терапевтам), данное обстоятельство можно проконтролировать и избежать его. Вы вправе испытывать любовь к людям, но зависеть от них — совсем другое дело.

Зависимыми от меня становятся клиенты. И, мне кажется, если быть до конца откровенной, иногда мне этого не хочется, потому что я беру на себя долгосрочные обязательства и не уверена, смогу ли справиться с этим. Если я замечаю, что человек сейчас попадет в зависимость, то могу подумать: “О, это тяжелая ноша”. Все же, если на вас очень давит зависимость, вы, вероятно, в игре и принимаете на себя слишком

большую ответственность. Я думаю, клиенты имеют право становиться зависимыми от терапевтов, и дело терапевта — установить границы и определить соглашения (контракты, если хотите) о том, насколько доступны они будут в плане времени, может ли клиент звонить и т.д. Если говорить об эмоциональной зависимости, подобная тактика вполне допустима. Боб Резник, гештальтист, говорит о границе между людьми, как если бы это была своего рода стена. И мне кажется, если, находясь на своей стороне, я уделяю внимание человеку и при этом знаю, что он по другую сторону, я чувствую себя хорошо. Что делают клиенты, это их дело, и они несут за это ответственность. Я же делаю все для них, но по свою сторону стены. Я обнаружила, что трудности, возникающие при попытках сделать людей лучше, когда те не становятся лучше, появляются именно тогда, когда я забываю, что стою по другую сторону. Я тянусь, стараюсь достать до чужой стороны и изменить, вместо того чтобы достаточно уважать их и позволить им жить своей жизнью. И также уважать себя, зная, что это моя сторона стены, и все, что здесь есть, тоже мое.

— Насколько различаются клиенты-мужчины и клиенты-женщины?

— Я думаю, существует разница между мужчинами и женщинами. Вероятно, последователи Юнга правы. Они говорят о фемининных и маскулинных функциях. Фемининные — чувства и интуиция, маскулинные — мышление и ощущение. Разделение не абсолютно. Конечно, далеко не каждого можно полностью описать данными категориями. И все женщины тоже выполняют функции мышления и ощущения, а все мужчины имеют чувства и интуицию. Но все же, повторяюсь, они правы, разница есть. Недавно проводились исследования, во время которых в кровь вводились некоторые химические вещества, так, что можно было увидеть мозг, в то время как люди выполняли определенные задания: решали какую-либо проблему, составляли список, придумывали рифму и т.д. И женщины при этом использовали правую сторону мозга, а мужчины — левую. Вы слышали об этом?

— Да.

— Здорово, не правда ли? Ученые даже сфотографировали этот процесс.

— Так как же пол влияет на работу?

— Я думаю, что, работая с любым клиентом, следует принимать во внимание личность и ее сильные стороны. Вы помните, я говорила о том, что некоторые хотят знать теорию и использовать ее в своих целях, а некоторые — нет, и если вы попытаетесь научить их теории, они почувствуют себя совершенно проигнорированными. Им просто нужно, чтобы их выслушали. Различные типы людей. Конечно, необходимо учитывать, с мужчиной работаешь или с женщиной. И всегда наблюдается разная динамика развития отношений терапевта с мужчинами и женщинами. Конечно, при работе с некоторыми людьми данное обстоятельство играет большую роль.

— Встречались ли Вам клиенты, с которыми Вы не могли работать?

— Да. Я работаю в кабинете в частном доме. Хотя у меня имеется некоторая медицинская поддержка — врачи и психиатры, с которыми я консультируюсь или рекомендую клиентам к ним обратиться, — нет необходимых условий, чтобы предложить поддержку людям с выраженными психическими нарушениями (то, что в ТА мы называем “не очень сильный Взрослый”). Обычно я встречаюсь с клиентами каждую неделю. Кроме того, я уделяю много внимания супервизии и обучению и веду Программу обучения ТА здесь, в Метанойе, так что я довольно занятой человек. Одним словом, мои клиенты должны иметь достаточно “развитого Взрослого”, чтобы заключить со мной четкий контракт и уметь самостоятельно поддерживать себя в промежутках между сессиями в достаточной степени, для того, чтобы функционировать. Конечно, я не против того, чтобы люди звонили мне, если им нужна дополнительная поддержка, но это не значит, что я постоянно доступна для всех. Клиентов, которые нуждаются в этом, я просто не беру.

Кроме того, некоторым клиентам я могу рекомендовать других терапевтов, если считаю, что в данном случае я не очень сильна. Или иногда могу порекомендовать человеку другую форму психотерапии, например, какую-либо форму работы с телом или же трансперсональный подход. Это также зависит от моей нагрузки.

— Клиенты в дистрессе... с какими проблемами они приходят?

— Нередко это депрессия или тревога и, пожалуй, у всех у них возникают проблемы с самооценкой. Или же проблемы отношений, например, в браке. Или клиент может заявить: “У меня сложились некоторые отношения. Все они развивались не так, и я на самом-то деле не хочу их продолжать”. Или: “Мне кажется, что я не слишком хорошо

лажу с людьми — меня не любят на работе”. Вот так, например. Депрессия, как это ни удивительно, очень распространенная вещь в Британии, и проблема, возникающая в данной ситуации, может быть охарактеризована следующим образом: “Я очень несчастен, несчастен уже многие годы, и я хочу чувствовать себя лучше”. Или просто: “Я плачу и не могу остановиться”.

— Каким основным навыкам, по Вашему мнению, должен обучаться психотерапевт?

Думаю, следует выделить несколько моментов. Во-первых, способность устанавливать такие отношения, о которых я говорила выше, и умение их продемонстрировать. Далее. Способность принимать, слушать, понимать, сочувствовать, уважать культуру человека и его самого, а также разделять его чувства, когда это уместно. Все это связано с созданием содержательных терапевтических отношений.

Затем, мне кажется, ТА-терапевт должен знать, как использовать теорию так, чтобы она не оказалась механической. Один мой коллега говорит: “ТА как столик на колесиках”. ТА включает множество очень полезных понятий и техник, и они могут быть неожиданно введены в процесс. Как за чаем: вы болтаете с кем-нибудь, затем неожиданно хватается кусок кекса со столика на колесиках и кладете его на тарелку. Я думаю, очень важно уметь использовать теории: объединить чай, кекс и разговор.

Итак, есть каркас теории и знание, как можно ее использовать, как создавать отношения. Затем существуют личные особенности, о которых мы говорили раньше. По крайней мере, попытка или желание быть, как говорят ТА-терапевты, автономным — желание осознавать и исследовать самих себя. Желание вступать в отношения, быть спонтанным, по возможности откровенным.

ТА-терапевту следует обладать способностью оценивать, способностью отключаться от отношений. Он должен иметь возможность подумать: “Что происходит?” Так, чтобы предложить клиенту информацию, вмешаться или даже вступить в конфронтацию, если это полезно.

Моя коллега, Мария Гилберт, утверждает: для терапевта очень важно уметь провести терапевтическую интервенцию, которую он будет в состоянии объяснить клиенту.

Возможно, терапевт реагирует спонтанно. Но затем, впоследствии, он должен уметь подумывать: что он делает и почему.

Мария Гилберт полагает, что терапевт должен уметь не только провести интервенцию, но затем он обязан отметить, каково ее влияние. Увидеть реакцию клиента, принять ее во внимание, а затем учесть все это при следующей интервенции. Другими словами, вы думаете: “Клиент, похоже, не понял, так что я продолжу”. Или: “Клиент выглядит взволнованным, возможно, мне не стоит торопиться”. Или: “Я не понял клиента, с ним происходит что-то совсем другое”. Очень важно принимать во внимание обратную связь, которую вы получаете от клиентов.

— Как Вы контролируете качество своей работы? Некоторые терапевты признают, что уплывают... теряют концентрацию...

— Думаю, терапевты обязательно должны контролировать свою работу. Я пытаюсь делать это, но мне также знакомо чувство, когда я не очень сконцентрирована. Да и мои клиенты и ученики, наверное, скажут: “Мы тоже знаем это”. Из-за усталости, например. Правда, лично у меня клиническая нагрузка не очень большая, потому что я много занимаюсь супервизией и обучением. Так что нет особой опасности, что я “сгорю” от чрезмерного количества клиентов. Что, по идее, возможно, если все время посвящать исключительно работе с клиентами. Это, по-моему, называется стресс взаимодействия. Он возникает, когда ваше внимание все время сосредоточено на других. Новый термин. Стресс взаимодействия может являться проблемой для некоторых терапевтов, но не для всех. Лично мне больше всего нравится разнообразие моей работы.

— Экономическая сторона терапии... это проблема?

— Иными словами, что я думаю о проблеме денег? Думаю, это действительно проблема. Существует точка зрения, что люди должны платить за терапию, но сумма не должна быть слишком велика. Мне кажется, это верно и касается признания и принятия своих обязательств. Если вы заплатили, то больше настроены получить что-то от терапии. Это, кроме того, способ установить равенство в отношениях — как бы взаимное вложение ресурсов. Однако существует и социальный аспект, и он самый трудный. Есть много людей, которые просто не могут позволить себе платить за терапию, а терапия в Национальной службе здравоохранения и недорогих клиниках проводится на низком

уровне. Мы, кстати, открыли подобную клинику здесь (в Метанойе), мне приятно говорить об этом. Люди, которые больше всего нуждаются в терапии, как правило, находятся в самом плохом материальном положении, а терапия все еще является привилегией людей, у которых имеются деньги. Хотя я не говорю, что им она не нужна: психологические проблемы возникают у людей всех типов и социальных групп.

— Поддерживаете ли Вы недавнюю “профессионализацию” психотерапии?

— Да. Полагаю, ТА признан во всем мире как одна из лучших систем контроля аккредитации, а также контроля аккредитации преподавателей и супервизоров ТА. Так что есть четкие стандарты. Любая страна, где существует ТА — а это международная система, — имеет свой комитет по стандартам обучения. Есть также общий комитет по стандартам обучения. Я очень горжусь этим.

Клиническая аккредитация включает в себя следующее. 60-страничное практическое исследование — описание, теоретическая часть и очень существенное изложение работы с клиентом (исследование случая). Это одна часть оценки. Далее, обязательное требование: несколько сот часов практики под супервизией, с отчетами супервизора о проделанной работе. Затем устный экзамен — час-полтора. Терапевт должен принести с собой магнитофонные записи своей работы, и Совет экзаменаторов обычно слушает пленки и задает вопросы: почему выбран именно такой способ работы и почему предпринято то-то и то-то. Так что у нас существует действительно очень серьезная система аккредитации.

На самом-то деле, я думаю, система аккредитации в Британии значительно улучшается. Вы, наверное, в курсе. До недавнего времени не существовало никакой проверки людей, которые хотели бы работать психотерапевтами, и это, на мой взгляд, ужасно. Клиенты были не защищены от некомпетентности или неправильного обращения. Иногда тратились деньги на длительные курсы, неуместные в конкретных случаях. Сейчас существует множество способов, при помощи которых психотерапевты сами регулируют процесс терапии, и я надеюсь, что в конце концов это будет включено в законодательство. Я не хочу исключать понятие “целителя от Бога”, поскольку думаю, что некоторые наделены таким даром, несмотря на отсутствие особых теоретических знаний. При этом они хорошие люди и действительно помогают своим клиентам, так что было бы трагедией потерять их. Не знаю, можно ли подходить в данном случае к психотерапии как к профессии. Вообще, я думаю, Британский совет по психотерапии (БСП), Британская ассоциация консультирования и другие организации сейчас очень серьезно рассматривают нормы и стандарты. Самое важное — этика. Полагаю, если

человек этичен и осторожен и если он, находясь в комнате рядом с другим человеком, слушает и делает все, чтобы понять его, это не может принести никакого вреда.

— Почему англичане так осторожно подходят к психотерапии?

— Мне кажется более интересным другой вопрос: особенно в Британии или только в Британии? У нас есть старая традиция держать язык за зубами: люди не любят рассказывать о свои проблемах. Вот отчасти ответ на ваш вопрос. Возможно, также имеет значение и некоторый исторический фактор: традиция очень грубой работы с психически больными людьми, их изоляция и направления на ужасные процедуры. К психически больным как бы приклеился ярлык, все спешат встать на другую сторону и сказать: “Нет, нет, я прекрасно себя чувствую, пожалуйста, не причисляйте меня к людям, которых нужно запереть”.

— Вы дотрагиваетесь до клиентов? Обнимаете их?

— Некоторые формы ТА включают личный контакт — всегда очень осторожно. Как правило, я лично не очень часто дотрагиваюсь до клиентов. Я могу это сделать с клиентами, с которыми хорошо знакома; знаю, что у меня прекрасные отношения с этим человеком, и не беспокоюсь, что могут возникнуть сложности и недоразумения. Самое главное — мы должны быть уверены, что для клиентов прикосновение не связано с отрицательным опытом, например, с насилием.

Мне кажется, что прикосновение часто может служить способом удобного избегания чувства и, в некотором роде, способом избегания контакта (замена контакта одного типа контактом другого типа). Если бы вы были моим клиентом, сидели бы в кресле, рассказывая о своем состоянии, и видели бы меня, понимали, что я слушаю вас и действительно проявляю внимание, все это оказалось бы, наверное, более полезным, чем если бы я подошла к вам, положила руки на плечи и таким образом утешила. Вы получаете свое “ну, ну, полно”, но не получаете меня, человека внимательного и проявляющего эмпатию.

Однажды кто-то заметил: “Когда мы испытываем желание обнять кого-либо, проблема состоит в том, чтобы облечь объятие в слова”. Это, мне кажется, правильно:

необходимо передать отношение от одного человека другому.

— Много ли было у Вас случаев так называемого “синдрома ложной памяти”?

— Лично я ничего не знаю об этом. Синдром ложной памяти — очень интересная и сложная тема. И БСП недавно провел несколько интересных исследований на данную тему, были получены некоторые очень любопытные результаты.

Дело в том, что спонтанные воспоминания вряд ли могут оказаться фальшивыми. Утверждая это, конечно, следует иметь в виду, что у нас не существует словесных воспоминаний лет до двух: в этом возрасте еще нет нужных проводящих путей в нервной системе. Даже потом наши воспоминания могут быть беспорядочными, и мы нередко принимаем несколько воспоминаний за одно и думаем, что все произошло в одно и то же время, или же смешиваем наши воспоминания. Воспоминания, скорее всего, включают некоторые имевшие место события или опыт, но любая интеллектуальная конструкция будет умозрительной. Конечно, вы можете “внушить” воспоминание другому человеку, говоря ему о случившемся настолько уверенно, что человек поверит. Люди в уязвимом состоянии особенно склонны верить тому, кто чувствует себя более уверенно.

В принципе, терапевты должны быть очень осторожными. Мне кажется, они и на самом деле осторожны. Большинство терапевтов избегают предлагать что-либо клиентам. Конечно, каждый раз, отвечая клиенту, мы влияем на него: киваем головой или задаем вопросы. Назову одну из проблем, которую выделило исследование БСП. Если вы говорите кому-либо, “что чувствуете по этому поводу”, то подразумеваете: а) человек имеет какие-то чувства; б) человек должен знать, каковы они; в) клиент должен захотеть сказать об этом; г) это не пустые домыслы; и т.д. и т.п. Так что мы все время скрыто или открыто влияем на наших клиентов. Мне кажется, это неизбежно. Люди все время влияют друг на друга. Терапевты просто должны быть более аккуратными в связи с тем, что, общаясь с клиентом, они наделены особой властью.

— Фрейд подчеркивал важное значение “любви и работы”. Что Вы думаете по этому поводу?

— Фрейд подчеркивал, что результатом успешного анализа будет способность любить и работать, привыкание к повседневным человеческим невзгодам, а не истерическое отчаяние. ТА соглашается с этим до некоторой степени, но формулирует по-другому. Идеальный случай (я уже говорила ранее) — автономия. И терапевт, и клиент могут находиться в настоящий момент в реальных отношениях друг с другом, иметь интегрированного Взрослого, наделенного способностью к осознанию, спонтанности и интимности. И к этому мы будем стремиться, и если сможем прийти в такое состояние, то станем очень счастливыми людьми. Я полагаю, если в реальности мы иногда будем такими, — это уже здорово. Успех терапии зависит от того, с чем приходит клиент и что он хочет изменить. Если отношение клиента к самому себе улучшается или если становится ясно, что он начинает более успешно действовать, его жизнь меняется, и он полностью принимает себя, все это очень хорошо. Николас Спайсер, аналитик Юнговской школы, утверждает, что цель анализа состоит в том, чтобы клиент чувствовал: он живет в мире, который осмыслен и разумен.

— Что Вы думаете об “эмоциональной грамотности”, особенно если рассматривать ее как предмет изучения в школах?

— Именно так было в моей женской монастырской школе. Более того, я думаю — и уверена в этом, — что ТА является прекрасной моделью для обучения в школах, поскольку он прост. Мы уделяем много внимания ТА в образовательном движении в Британии. Осенью закончит образование наш первый инструктор по ТА, и я надеюсь, он обязательно будет заниматься обучением, уже и сейчас много работая с учителями и родителями. Я бы хотела, чтобы ТА101 был введен в школах. Это американский термин, обозначающий введение в ТА. Двухдневный курс, представляющий все основные понятия ТА. Для каждого понятия существуют специальные упражнения, которые человек применяет к себе. Курс ТА101, возможно, должен быть введен в пятом классе. Кроме того, с базовыми понятиями ТА следует знакомить еще до средней школы, так, чтобы в начальной школе дети и их учителя уже представляли себе идеи эмоциональной грамотности и нормального общения. Я думаю, это было бы отлично. Мы, терапевты, можем остаться без работы! Это сделало бы меня совершенно счастливой.

Источник:

Муллан Б. Психотерапевты о психотерапии/Пер. с англ. И.В. Королева. — М.: Не зави́сима́я фир́ма “Класс”, 1999.

