

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ: ДУХ СВОБОДЫ И ОДИНОЧЕСТВА

(опыт осознания последнего вопроса психотерапевтической сессии)

В.В. Филипенко

Внимательно взглядишь!
Цветы «пастушьей сумки»
Увидишь под плетнем!
Басе

Дорогой читатель, надеюсь, что заглавие статьи Вас не слишком запутало. Хотя первоначальное название «Онто-феноменологические аспекты постмодернистского подхода в психотерапии» в большой степени отвечало задачам и целям настоящего исследования.

Но это и определило бы наукообразный и, как сейчас, я думаю, «мертвый» стиль изложения, что на мой взгляд в корне противоречит такой «живой» дисциплине как психотерапия. Ф.Перлз основатель гештальт-терапии писал, что может сделать любого писателем за два дня, надо всего лишь писать, что приходит тебе в голову (5). «А почему бы и нет,» - как любят говорить гештальт-терапевты.

И еще маленькая вступительная ремарка. Я думаю, что самый важный вопрос клиент задает, когда сессия уже закончилась и мы на пороге расставания. Это действительно «последний», я бы даже сказал, «экзистенциальный» вопрос сессии.

Позавчера, расставаясь с пациенткой, назовем ее Оля, я в очередной раз услышал вопрос: «Доктор, Вы вылечите меня, Вы обещаете?» Если скажу «Да», думаю, что поступлю не психотерапевтично, тем самым сниму ответственность за жизнь и судьбу с Оли. А это «табу» в психотерапии. Если скажу «Нет», то это тем более не психотерапевтично и, более того, не гуманно.

Конечно, есть много манипулятивных вариантов ответа, например, классический перифраз: «Если ты меня уважаешь (у психотерапевтов — доверяешь), то конечно...», — или можно пуститься в психоаналитические интерпретации: «Кого Вы на самом деле спрашиваете...», — а то и по-гештальтистски: «Чего Вы хотите на самом деле?» Но за дверью ждет следующая пациентка, и надо отвечать, и потом «ответить» за то, что скажу. Кто из нас не был в подобном цейтноте выбора?

Я говорю: «Да, вылечу». И тут же расплачиваюсь. Пристальный взгляд в глаза и: «Ну смотрите, Вы пообещали!» И уже по дороге домой начинается и Гештальт, и свобода, и одиночество. И похоже, мной в очередной раз сманипулировали. Кошмар.

А реальность такова. Оля живет с мужем и двумя детьми в коммунальной квартире, постоянно конфликтуя с соседями, лечится у психотерапевтов и психиатров уже полтора года, прошла длительную медикаментозную антидепрессивную терапию, в анамнезе в 8-ом классе пропустила год из-за непонятных болей в животе, думаю, что конверсионное расстройство у нарцисстической личности. Случай, на основании моего опыта, почти не курабельный.

Дома уже легче. Что думают по этому поводу ведущие психотерапевтические школы? Начнем с гештальта. Тем более, что монография Д.Энрайта называется «Гештальт ведущий к просветлению».

«Я буду работать с пациентом все время, как с ответственным выбирающим организмом, пока он не сообщит мне, что он предпочитает быть реактивным, детерминированным. Если определенно человек выбирает себя, как пациента с болезнью, я конечно приму его выбор» (5).

Да, значит я поступил правильно, пообещав Оле, что вылечу ее, ведь она сняла с себя ответственность за свое душевное состояние, и я принял ее выбор. В конце концов, я давал клятву Гиппократа. Интересно, есть ли подобная клятва у психологов и педагогов?

Но, иными словами, после случившегося, из сотрудничающей клиентки психотерапевта, Оля превратилась в зависимую «абсолютную пациентку» психиатра. Нет, что-то у Д.Энрайта не так. А может я защищаюсь? Пытаюсь заранее снять с себя ответственность за результат своей работы, негативно проецируя свои незавершенные гештальты (неудачный психотерапевтический опыт) на Д.Энрайта. Тупик. Я думаю он знаком многим психотерапевтам. Что это: «Я снимаю с себя ответственность или реально оцениваю не очень хороший прогноз улучшения у Оли?»

Так, пора брать Р.Гринсона, что-то там у психоаналитиков про нарциссизм, перенос, проекцию, ответственность? Три главы, приведу только названия. Демонстрирование переноса, молчание и перенос, конфронтация, использование очевидности, прояснение переноса, поиски интимных деталей, поиски переключателя переноса, интерпретации переноса и еще осталось 9 пунктов (2). Уверен, что найду, что поступил правильно и даже, что делать дальше. Но уверен, что если бы сказал, «нет», то тоже Р.Гринсон сказал бы: «Молодец, Док!». В конечном итоге ответ будет зависеть от того, установился ли рабочий альянс, а я на самом деле не знаю. Опять свобода и опять одиночество. Да, пора мне звонить супервизору, но рвоты еще нет, сердце, желудок в норме, глаза еще видят, а уши слышат. Нет, еще рановато.

Открыл руководство по рационально-эмотивной психотерапии А.Эллиса.

«Вполне возможно, что иногда Вы будете ощущать собственное бессилие, когда признаки иррационального мышления пациента будут слабо выражены или совсем незаметны. В таких случаях лучше обратиться к собственному когнитивному стилю. Не затаилось ли у Вас ошибочное представление, что пациент должен выздороветь, и очень быстро?»

«Затаилось, затаилось,» - так и хочется ответить, но Оле плохо, и если так будет продолжаться дальше, то может сформироваться невротическое развитие личности, а там и группа инвалидности, каждый день я вижу таких пациентов в клинике.

Так, если нет ответа, и я по-прежнему одинок и свободен, пора обратиться к духовным мастерам. Что учителя Дзен-буддизма по этому поводу думают? Нашел притчу и осознал, может быть, и Вам будет интересно? Грязная дорога.

Тандзан и Экидо шли однажды по грязной дороге. Лил проливной дождь. Проходя мимо перекрестка, они встретили красивую девушку в шелковом кимоно и шарфе, которая не могла перейти рытвину.

«Идем девушка,» - сказал Тандзан сразу же. Он взял ее на руки и перетащил через грязь.

Экидо ничего не сказал и молчал до тех пор, пока они не подошли к храму. Больше он не мог сдерживаться и сказал: "Нам монахам, надо держаться подальше от женщин, особенно от молодых и красивых. Они опасны. Зачем ты сделал это?"

«Я оставил девушку там, - сказал Тандзан, - а ты все еще тащишь ее?» (4).

Да, название статьи оправдано, гештальт-терапия утверждает, что надо жить «здесь и сейчас», а Оли «здесь» нет и «сейчас» я дома. Но помогает ненадолго, только удалось «подавить», но не «вытеснить».

Кстати, уже после того, как была написана статья и ее прочитал мой супервизор, первый вопрос был: «Ты понимаешь, о чем эта притча? Она здесь абсолютна не в контексте того, о чем ты пишешь. На самом деле ты в контртрансфере.» Да действительно, одним из критериев контрпереноса является навязчивое возвращение к теме сессии после ее завершения. Посидел. Подумал. Да, я в контртрансфере. Я лично вовлечен в эту ситуацию, иначе зачем бы я все это писал?

Японских мастеров дзен почитал, самое время попробовать китайских. Чаньский наставник Линьзци Хуэйчжао из Чжэньчжой обращаясь к собранию сказал: «Изучающие Путь! Дхарма (истина, закон) не нуждается в специальной практике (морально-психологического совершенствования). Чтобы постичь ее, необходимо лишь обыденное поведение, испражняйтесь и мочитесь, носите свою обычную одежду и ешьте свою обычную пищу, а когда устанете - ложитесь спать. Глупый будет смеяться надо мной, но умный поймет!» (1).

Я, конечно, умный. Хорошо, все ясно, просто ешь и просто спи, и обретешь «инсайт» в поднебесной. И даже захотелось спать. Ну вот, я и в полной конfluenceции (слияние) с Линьзци. Где Линьзци, где, Володя?

Да, я понимаю и осознаю, что эти размышления и поиски авторитета могут продолжаться до бесконечности, и если продолжу дальше, то это будет не статья и даже не монография, а Борхесовский «лабиринт в лабиринте».

Похоже, на мой вопрос: «Правильно ли я ответил Оле?» - просто ответа нет. Это, по-видимому, является характерным признаком постмодернистской (постсовременной) философии, психиатрии и психотерапии, в частности. А именно, тот факт, что понятие абсолютной истины устарело.

Но где же выход? В простом лабиринте, как советует Борхес надо идти все время налево. А в психотерапевтическом?

Можем ли мы полностью избавиться от проекций, слияний, ретрофлексий и интроекций, как способов психологической защиты своего "Я" в психотерапии? Думаю, нет, даже если мы будем искусно сопротивляться, имея 300 часов супервизии за плечами. Организм сам позаботится о себе. Идеал психотерапевта, как «светлого зеркала», полностью избавившегося от своих комплексов, на мой взгляд, недостижим. Но что же остается? Что же тогда мы можем на самом деле предложить своим пациентам? Как мы можем помочь сами себе? И здесь гештальт-терапия стала для меня открытием. Кроме внимания - ничего. Кроме осознания - ничего. Кроме ответственности - ничего.

Дорогой читатель, вот и пришло время расставаться. Если Вы еще со мной, то для меня это важно и каждый раз удивительно, что мы можем быть вместе. И я хотел бы, с Вашего позволения, задать последний вопрос: «Кто тот, который читает эти строки и кто тот, который их писал?»

Список использованной литературы

Абаев Н.В. Чань-буддизм и культурно психологические традиции в средневековом Китае., Новосибирск, 1989., 271 с.

Гринсон Р. Техника и практика психоанализа. - Санкт-Петербург, 1996., 398 с.

Лакосина Н.Д. Клинические варианты невротического развития. Москва, 1970., 221 с.

Репс П. Плоть и кости Дзен. Харьков, 1991., 62 с.

Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра. Москва, 1995., 218 с.

Энрайт Д. Гештальт ведущий к просветлению. Санкт-Петербург, 1994., 140 с.

По материалам - <http://www.gestalt.by/>