

ДИАЛОГ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Диалог, как один из трех основных «столпов» Гештальт Теории, заслуживает особого внимания. Теория сама по себе очень проста – Диалог основан на Я-Ты философской антропологии Мартина Бубера, которая утверждает, что индивидуумы тогда полностью становятся людьми, когда между ними происходит *встреча*. Диалог описывается тремя неотъемлемыми составляющими: **Присутствие, Включенность, Преданность Диалогу**. Диалог – это фундаментальная модель взаимодействия в Гештальт-терапии. Это стандартные компоненты теории первого года обучения. Ну вот, их выучили - и что потом? В чем сложности в применении базовых принципов Диалога в терапии? Кроме того, что теория всегда отличается от практики и всегда легче практики, применение Диалога требует дисциплины и терпеливого обучения диалогическому методу, который не является *естественным* и вовсе не так уж прост.

Не так давно в тренинговой группе при обсуждении с членами группы трудностей в практике терапии мне предложили «соблазнительную» идею «делать» Диалог естественно и легко. Относительно трудности «не знаю, что делать в терапии» мне посоветовали просто разговаривать с клиентом так, как будто я разговариваю с другом. Хотя я поддаюсь искушению принять такой «полезный» совет, позже ко мне пришло разочарование. *Должно* быть что-то фундаментально различное между терапией и дружбой, помимо явного различия, обусловленного задачами терапии. Разговор с другом – это (обычно) диалог. С маленькой «д». Пьеса разыгрывается в виде диалога. Любая вербальная коммуникация между людьми – это диалог. Эти естественные формы диалога не полностью готовят нас к участию в Диалоге, особенно тогда, когда у нас нет ясного концептуального различия между диалогом и Диалогом.

Совершенно иное определение Диалога (с заглавной Д) исходит от теоретической модели, описанной Мартином Бубером. Мистический экзистенциалист, Мартин Бубер представил диалогический метод как взаимодействие, вытекающее из отношения, которому необходимо учиться и которое нужно практиковать, даже людям, весьма искусным в «разговорном жанре», действительно заинтересованным в судьбах окружающих и умеющим сочувствовать – неотъемлемые черты хорошего Терапевта. В Гештальт-терапии с ее первоначальным акцентом на индивидуальности, естественности, целостности и спонтанности, порой создаются трудности в теоретической подготовке терапевтов. В Гештальт-сообществах зачастую происходит обесценивание всего, привнесенного извне (интеллектуального и теоретического), что порождает антагонистическую или, по меньшей мере, резистентную среду для настоящей интеграции теории. Недостаток различий между естественным, комфортным взаимодействием между людьми и формальным терапевтическим взаимодействием между Терапевтом и Клиентом подрывает способность обучающегося выработать терапевтические навыки. Поэтому, при внимательном рассмотрении применения Диалога в Гештальт-терапии, важно, прежде всего, рассмотреть сложности, созданные некоторыми нашими послылками относительно Гештальт-терапии.

Я буду обращаться исключительно к трудностям в применении Диалога в тренинговом процессе. Так как я - не Терапевт, я не могу с уверенностью говорить о применении терапии в нормальной терапевтической ситуации. Мой самый богатый терапевтический опыт накоплен в тренинговых условиях. Однако я полагаю, что некоторые ситуации, которые возникают в тренинге, также происходят в офисе терапевта, когда дверь закрыта от окружающего мира, и таким образом надеюсь, что мои наблюдения окажутся полезными для более широкого круга читателей.

Трудности с философским определением Диалога (преданность Диалогу)

Есть что-то мистическое в концепции Бубера о том, что отношения превращают индивидуумов в настоящих личностей. По его мнению «Все изменяется в настоящей встрече». Если просто оглядеться вокруг себя в аудитории, произнеся эти слова в течение лекции, несложно заметить озадаченные, смущенные, «отсутствующие» лица; неизбежно возникают вопросы. МЕЖДУ. Мир междуличностного. Что же это действительно *означает*? Как это получается? Как можно говорить об этом? Многие столкнутся с трудностями, пытаясь найти ответы на эти вопросы. Очень легко можно заменить эти ответы смутными и сложными концепциями или можно ухватиться за самый похожий концептуальный эквивалент: например, за концепцию «встречи» некоторые принимают то, что присуще концепции Контакта. Затем находится подходящее объяснение: если я могу установить полный глубокий удовлетворяющий обоим контакт с этим человеком, который сидит напротив меня в качестве клиента, то я выполняю Я-Ты составляющую диалогического метода.

Проблема конечно в том, что контакт вовсе не является замещающим эквивалентом экзистенциальной Включенности. Мартин Бубер пишет о Диалогической Включенности в «Элементах междуличностного»: «...здесь мы имеем дело с отдельной категорией нашего существования, даже с отдельным измерением, если использовать математический термин; с этой категорией мы так хорошо знакомы, что, порой, ее особенности ускользают от нас». Конечно же, контакт – это часть высокочтимого Я-Ты, но не его полноценная замена. Бубер ясно различал «Диалогическое» и «психологическое»: «Психологическое - то, что происходит в душе каждого, - это только тайное дополнение к Диалогу. Смысл Диалога находится ни в каждом из партнеров в отдельности, ни в обоих, взятых вместе, а в их взаимодействии и «взаимоизменении».

Вопрос о том, как Диалог применяется в терапевтической ситуации, для многих настолько связан с достижением контакта, что как терапевт, так и клиент говорят порой о чувстве удовольствия в контакте, который они установили. Это происходит даже тогда, когда для наблюдателей в группе ясно при самом поверхностном взгляде, что их взаимодействие является безнадежной и вежливой попыткой со стороны обоих сделать кусочек работы, когда ни один из них не касается сердца (центра) их взаимодействия. Приведу пример из группы, в которой я участвовала несколько лет назад, как самую яркую иллюстрацию этого смещения Диалога и контакта. Женщина, которая вызвалась как Клиентка, начала свою работу с того, что начала отодвигать свой стул от Терапевта, для того, чтобы найти для себя наиболее комфортное расстояние. Она утверждала, что у нее есть трудности, в том, чтобы найти свое место в группе. Терапевт был очень понимающим и сочувствующим, убеждая ее, таким образом, в том, что он понимает ее. Тем временем, она продолжала отодвигаться от Терапевта, периодически отмечая со все нарастающим напряжением, что она очень благодарна и признательна за тот контакт, который она установила с ним. Терапевт ни разу не обратил внимания на передвижение стула. Он ни слова не сказал о своей собственной реакции на это. Вместо этого он лишь говорил «положительные» слова об их контакте. К концу работы ситуация обострилась таким образом, что Клиент обвинила тренеров в том, что они покинули ее в ужасном куске работы, и ничем не помогли, а напротив - ранили. Никто в группе не отметил неконгруентности между истинным качеством взаимодействия в работе и молчаливо принятым мнением о «чудесном контакте».

Большинство примеров «упущенных» возможностей не так драматичны. Однако замена экзистенциальной встречи контактом (что бы это ни значило для людей, описывающих взаимодействие подобным термином) подрывает возможности для настоящей встречи. Мы должны напомнить себе, что цель Терапии – это не установление контакта, особенно если контакт означает простое улучшение самочувствия в присутствии Другого. Это - упрощенная форма буберовского идеала человеческих отношений. Цель Терапевта, должно быть, состоит в том, чтобы быть дисциплинированным и готовить себя к открытости в возможной Встрече. Это приготовление является сердцем преданности Диалогу и требует тщательного исследования для

ясного понимания Клиента, дисциплины и, возможно, смелости, для того, чтобы принести себя во «встречу». Терапевт – это не друг. Терапевт Присутствует не для того, чтобы чувствовать себя лучше, и, возможно, даже не для того, чтобы пациент почувствовал себя лучше, по крайней мере, немедленно. Точнее будет сказать, что пациент здесь для того, чтобы чувствовать более полно то, что можно почувствовать, и для того, чтобы вынести из опыта аутентичного существования то, как построить более подходящую жизнь. Диалог требует, чтобы Терапевт приготовил себя к возможности почувствовать себя как лучше, так и хуже. В большей степени это приготовление зависит от других компонентов теории.

Таким образом, важно отметить, что преданность Диалогу невозможно достичь без понимания центральной концепции, без четкого отграничивания ее от других похожих эквивалентов. Философия Диалога является сложной и взыскательной (а также возбуждающей и плодотворной), и я полагаю, что без внимательного прочтения работы Бубера со всеми ее сложностями, Терапевт не сможет быть преданным Диалогу. Перед тем, как пытаться быть преданным Диалогу, необходимо познать онтологическое значение Встречи.

Проблемы, связанные с Присутствием

Большинство дискуссий о Присутствии определяют «Присутствовать» как противоположность «казаться». Хотя различие весьма ощутимое, самая явная сложность для Терапевта в установлении Присутствия в тренинговой ситуации – это осознание, что он – Терапевт, и поэтому предполагается, что он будет работать как Терапевт. Быть Терапевтом опасно, особенно под тщательным наблюдением других Терапевтов. Поэтому для обучающегося существует опасность требовать от себя работать так, как «следует работать» по его мнению, и это может быть ужасно похоже на попытки «казаться», а не быть чем-то. Не забудьте, - базовое представление о Диалоге состоит в том, что «быть» – противоположность «казаться»! Существует другая трудность в установлении Присутствия в индивидуальном тренинге в Гештальт-терапии. Это затруднение связано с тем, что большинство Терапевтов считают себя обязанными «помогать» Клиенту. Этот интроект так глубоко сидит, что нужно снова и снова пытаться искоренить его в процессе тренинга. И без того непростая ситуация - требование неперемного Присутствия, - усложняется еще одной проблемой: как много «Присутствия» допустимо в терапии? «Вынесение за Скобки»* означает, что некоторую часть реакции Терапевта необходимо оставлять при себе. Необходимость различать, что необходимо и полезно в реакции Терапевта, а что нет, усложняет ясность понятия «Присутствие». Вследствие этого легко спутать заботу о благополучии Клиента и заботу о Присутствии Терапевта.

Рассматривая дилемму о том, **как именно** Присутствовать в терапии, мы понимаем важность хорошего тренинга, так как осознание роли Терапевта, несомненно, полезно, но в то же время может являться отвлекающим фактором. В роли Терапевта принципиально важно делать выборы в интересах Клиента, и эти выборы нужно делать на основе чего-то большего, чем интуиция и личность. Тренинг формирует представление о цели терапии и выборах способа интервенции. Тренинг также помогает сфокусировать внимание на том, что важно, полезно и помогает в терапии. Именно прочная теоретическая модель и философская основа терапии делает суждения Терапевта более точными и, помимо здравого смысла и опыта, помогает Терапевту научиться присутствовать как человеку, хотя и занимающему особое (терапевтическое) место.

Мне кажется, что хорошо объясняет требование Присутствия с иной точки зрения метафора, пришедшая к нам из спорта. Лишь блестяще тренированный и дисциплинированный спортсмен имеет наибольшие способности к Диалогу, или к настоящей аутентичной встрече с миром. Возьмем, к примеру, лыжника, который буквально «обрушивается» вниз с непредсказуемо открывающейся перед ним горы. Только хорошо подготовленный и опытный лыжник способен уверенно, грациозно, с достоинством и полным присутствием Встретиться с этой горой и испытать всю ее непредсказуемость и уникальность. Встретить Клиента с достоинством, уверенностью и аутентичностью требует не меньшей тренировки и опыта от Терапевта.

Следует обратить внимание еще на одну проблему Присутствия (и, возможно, с Вынесением за Скобки), связанную с личной терапией Терапевта. На протяжении некоторого времени в Лос-Анжелесском институте обязательна индивидуальная терапия обучающихся. Это требование основано на вере, что без ясного осознания себя, своих проблем и ориентации в мире невозможно аутентично присутствовать в терапевтической сессии. Дисциплина Диалогического метода требует от Терапевта внимания к своим собственным проблемам, знания собственного мира и того, как он соотносится с Терапевтом. Для того, чтобы качественно слушать и слышать Мир Другого человека, требуется понимание своих собственных проблем и противоречий.

Есть небольшой, но подходящий пример Присутствия, подчеркивающий то, что у Гештальт-терапевта есть свобода говорить о своем смущении или растерянности, когда это действительно так. Из собственного обучения я вынесла наблюдение, что Тренеры, известные как мастера Гештальт-терапии, очень просто и легко делятся собственным смущением. Если такое происходит с обучающимися (смущение или растерянность), то они часто останавливаются подумать, осмотреться и посоветоваться с кем-нибудь. А когда Терапевт растерялся и у него полно вопросов о том, что делать, то он не может полностью Присутствовать во встрече с Клиентом. Терапевту невозможно полноценно Присутствовать со своей правдой растерянности, когда он занят размышлениями о собственной растерянности и об адекватности своей работы в целом.

Таким образом, применение Присутствия в терапии предполагает внимательное рассмотрение проблемы Клиента при полном Присутствии Терапевта во встрече. ***Обучение присутствию – это, скорее всего, процесс обучения всему тому, что МЕШАЕТ быть с клиентом в его проблеме, а НЕ тому, что собственно делать.***

Проблемы с Включенностью

Тонкое мастерство «принятия» по-настоящему Другого, как Другого человека, требует от Терапевта многих специальных способностей. Эта часть теории Диалога связана с концепцией феноменологии, ведь для того, чтобы узнать другого человека мы должны быть внимательны к тому, что он рассказывает о своем опыте. Кажется вполне естественным стремление многих терапевтов узнать Другого, опираясь на общее в личном опыте (эмпатия). Однако насколько полезна эмпатия при построении Диалога? Похоже, что в своих основных чертах эмпатия прямо противоположна Включенности, так как она основана на восприятии опыта Клиента через обращение к своему опыту. Таким образом незаметно упускается опыт другого как Другого. Требование Включенности в Диалоге заключается в том, чтобы быть открытым восприятию отличий и «непохожестей» опыта Другого. Главная основа Включенности состоит в остроте восприятия контрастов, отличий Другого от себя и видении Другого как по-настоящему Другого.

В работе «Расстояние и отношения» Мартин Бубер так описывает первый шаг («первичная установка на расстоянии») в жизни человека: «...вступить в отношения можно только с человеком, который находится на расстоянии, или точнее, который стал независимым и противоположным». Расстояние очень существенно для «рождения» жизни человека в аутентичной встрече, которая и является вторым шагом. Для Бубера процесс Включенности одного человека в жизнь другого не равен эмпатии. Процесс Включенности описан им как «представления» реальности другого путем Встречи с Другим. Фридман (Maurice Friedman) в предисловии к «Знанию человека» Бубера резюмирует его взгляд на этот процесс: «Увидеть присутствие Другого значит «представить реальность», очень конкретно представить что хочет человек, что чувствует, воспринимает, думает. Это не эмпатия и не интуитивное восприятие, а решительный шаг в жизнь Другого, который требует от человека серьезных усилий».

Существует некоторое нежелание, даже смущение, относительно того, чтобы смело «вступать в жизнь» другого человека. Определение Включенности нелегко понять и нелегко объяснить, но оно существенно для практики терапии. Оно требует серьезного изучения и размышлений для того, чтобы обойти более легкие и естественные концепции контакта и эмпатии. Если основываться на вере в то, что контакт и улучшение самочувствия – это цели терапии, то требование того, чтобы Терапевт строил свои интервенции на выявлении различий, может показаться неудобным или даже неприятным, так как многие люди интуитивно верят в то, что выявление различий, особенно если это означает несогласие, приводит к разобщенности людей. Это ошибочная и даже забавная точка зрения. Настоящая встреча возможна только, когда люди видят друг друга такими, какими они есть на самом деле, а не в качестве дополнений опыта или взглядов других людей. Быстрый переход к эмпатии в тот самый момент, когда только начинает проявляться какое-либо существенное различие между двумя людьми, подрывает настоящую Включенность. Таким образом, эмпатия похожа на аспирин, который помогает на некоторое время (пока не истечет время терапии или немного дольше) облегчить боль отчуждения. Определение индивидуальности Бубера основано не на видении или знании другого человека как части своего собственного опыта. Мне кажется, что видеть Другого как Другого – более глубоко, более требовательно и более целебно. Именно подобное видение способствует аутентичной встрече.

Другая проблема с Включенностью – это то, что я называю неинтегрированной теорией. Сильная теоретическая ориентация управляет и формирует понимание смысла происходящих событий. Теория – это основа для совершения выборов. Но теория также может являться препятствием для успешной работы, если она не интегрирована. Lynn Jacobs разворачивает представления о важности нарушений границы контакта при лечении. В исследовании проанализированы особенности работы с проекцией. Автор выражает обеспокоенность тем, что «экспертное» мнение Терапевта о нарушении границы контакта у Клиента подрывает его способность относиться к Клиенту по-человечески, что абсолютно необходимо для эффективной терапии и излечения. Теоретические построения являются абстракциями жизненного опыта, и, если сосредотачиваться на теории, то это может превратить видение человека как человека в видение человека в качестве демонстрации теоретических признаков (диагноз, нарушения границы контакта и т.д.). Мне кажется, что это – вовсе не основание для отказа от теории. Данная сложность может означать, что теория не была хорошо интегрирована. Если я излишне сосредотачиваюсь на концепции нарушения границы контакта или цикле формирования-разрушения Гештальтов, и это приводит к тому, что у меня «пропадает» или «искажается» Клиент, сидящий напротив меня, то это лишь свидетельствует о том, что у меня есть серьезная несогласованность между восприятием текущего момента, и пониманием того, что происходит во встрече. Однако это может означать и нечто большее. Это может быть защитой от того, что происходит, и от моего дискомфорта по этому поводу. Проблема слабо интегрированной теории заключается в том, что она, вместо того, чтобы направлять и информировать терапию, становится серьезным препятствием для опыта во встрече с Клиентом.

Некоторые сравнивают терапию с сочинением музыки. Для того чтобы создать прекрасную музыку большинству людей приходится трудиться над теорией, нотами, повторять множество упражнений для того, чтобы у них натренировались мышцы и слух, чтобы они могли слышать, чувствовать и свободно творить именно то, что нравится. Обучение теории – один из шагов на пути к хорошей терапии и важная часть тренинга в терапии, но для того, чтобы теория работала хорошо ее нужно вносить в опыт и она не должна доминировать и «замыливать» глаза Терапевту. Есть компромиссное решение – динамический танец теории и практического опыта.

Проблемы с Подтверждением

Следующая область, требующая обсуждения при рассмотрении проблем Диалога в практике – это то, что Бубер называл Подтверждением. С точки зрения Фридмана «Учение Бубера о Подтверждении имеет существенное значение для целостного понимания философии Диалога и для терапевтической практики, в особенности». В понятии Подтверждения активная роль

Терапевта в его воздействии на Клиента выглядит наиболее выпукло по сравнению с остальными тремя аспектами Диалога. Бубер проводит границу между Подтверждением и принятием другого человека. При этом автор концепции Диалога подчеркивает «полярную» сущность человека, по природе своей не являющегося ни хорошим, ни плохим, а лишь полярным. Детальное рассмотрение проблемы Подтверждения выходит за рамки данной статьи, важно лишь заметить, что данное понятие крайне важно для создания и поддержания атмосферы аутентичной встречи. Отнюдь не следует останавливаться на пути исследования в поисках ответов на крайне «практический» вопрос: когда Преданность Диалогу не вызывает сомнений, Терапевт Присутствует и Включен, ЧТО ЖЕ ДАЛЬШЕ?

Быстрый переход к эмпатии в тот самый момент, когда только начинает проявляться какое-либо существенное различие между двумя людьми, подрывает настоящую Включенность. Таким образом, эмпатия похожа на аспирин, который помогает на некоторое время (пока не истечет время терапии или немного дольше) облегчить боль отчуждения. Определение индивидуальности Бубера основано не на видении или знании другого человека как части своего собственного опыта. Мне кажется, что видеть Другого как Другого - более глубоко, более требовательно и более целебно. Именно подобное видение способствует аутентичной встрече.

Примечание Редактора:

Вынесение за Скобки (ВС), англ. - «bracketing» – неотъемлемый элемент Феноменологии. ВС означает сознательный отказ Терапевта являться «судьей» относительно чего бы то ни было в проявлениях Клиента. Личность Терапевта со всеми его/ее предубеждениями, мнениями и формирующим жизненным опытом, - и есть то, что следует «выносить за скобки». Технологически значимый навык ВС, необходимый для практикующего Гештальт-Терапевта, основан на положениях теории хаоса и постулате о принципиальной непознаваемости субъективных смыслов Другого.

Перевод: А.А.Фокин, К.В.Павлов

Общая редакция: К.В.Павлов

По материалам: <http://vegi.ru/>