

Гештальт-терапия в работе с женщинами переживающими развод или разрыв отношений

В моей жизни случилось так, что практически одновременно я начала заниматься гештальт-терапией, разводиться с мужем и расставаться с любимым человеком. В это же время у меня появились первые клиенты. Это были женщины, переживающие развод, собирающиеся разводиться или переживающие безответную любовь. Я до сих пор не понимаю, как они меня находили, предполагаю, что мои собственные внутренние переживания вызывали сильный резонанс в окружающей среде. С тех пор прошло уже почти четыре года, у меня накопился некоторый опыт в работе с такими проблемами, я попробую в этой статье им поделиться.

Что объединяло этих женщин, приходивших ко мне консультироваться? Все они испытывали сильную душевную боль, состоящую из коктейля чувств: обида, злость, вина, стыд, страх, любовь. Практически у всех, в той или иной форме, присутствовал запрос: «Помогите мне его вернуть». На первых этапах терапии приходилось поддерживать игру «возвращаем ушедшего мужа». Возможно, существовал какой-то другой способ удерживать таких клиенток в терапии; безусловно существовал, но как работалось, так и работалось, некоторые мужья возвращались, к большому моему удивлению и удовольствию клиенток. Но возвращались не ко всем, и тогда вставал вопрос «что делать дальше?» Этот вопрос возникал у меня, а у моих клиентов к этому времени обычно возникал встречный вопрос ко мне «А что происходит в Вашей жизни, Юлия Александровна?» В некотором замешательстве я пыталась решить, говорить ли, что я сейчас тоже прохожу личную терапию, и в моей жизни все не так уж безоблачно. Реакция клиентов на эту информацию была разной. «Чего же я к Вам хожу, какой же Вы психолог, если не можете наладить свою жизнь?» Или «Возможно, Вы лучше сможете меня понять, если сами это переживаете.» Мой контрперенос проявлял себя внезапной головной болью или безудержными слезами после сессии, но благодаря этому, я научилась неплохо его отслеживать.

А теперь о том, с чем же приходилось работать. На первых нескольких сессиях речь, чаще всего шла о работе со слиянием. Клиентки во многом отождествляли себя с ушедшим мужем или любимым человеком. «У меня такое ощущение, что пропала часть меня, как будто я потеряла руку или ногу». Это, наверное одно из самых ярких высказываний, характеризующих состояние таких женщин. Женщины жаловались на то, что не понимают, как теперь жить, чем себя занять, как поступать, то и дело мысленно советуются со своим «бывшим». Думать о будущем было очень больно, еще больнее заглядывать в прошлое. Поэтому в настоящем занимались исследованием чувств по отношению к «бывшим», а также потихонечку учились прикасаться к своей душевной боли, переживать ее и отпускать, когда удавалось. А чувства-то были весьма и весьма разрушительны. Злость кипела внутри большинства моих клиенток и грозила разорвать их изнутри.

— Как он смел, подлец, уйти к этой мерзкой накрашенной стерве?

Когда я спрашивала у этих женщин, выражают ли они злость по отношению к супругу, оказалось:

— Если я буду злиться, он ко мне не вернется никогда. Поэтому при нем я всегда притворяюсь, что все хорошо. Я даже плачу только у Вас. Он иногда приходит домой и не любит, когда я заплакана или недовольна.

Видя беззащитность и покорность оставленных жен, мужики нагтели все больше. Кто-то переставал платить алименты, кто-то прописывал любовницу в общую с женой квартиру, а один просто исчез на полтора года (переехал к любовнице в Москву). Были истории более спокойные и интеллигентные, но они запомнились меньше. Мы с моими клиентками потихоньку учились осознавать и выражать злость, для этого я даже объединила их в группу. В групповом процессе дела пошли быстрее, а поскольку там присутствовали женщины, уже «выходящие из болевой зоны», если можно так выразиться, то в группе оказалось достаточно поддержки. Вообще я считаю, что такие группы хороши для работы с послеразводными проблемами, но одной их вести тяжело.

В процессе осознания «отрицательных» чувств и принятия их в себе, на поверхность всплыла масса разнообразных, как я их называю, «женских» интроектов.

— «Девочки не должны злиться»,

— «Если хочешь, чтобы муж тебя любил, терпи» (мне до сих пор не очень понятно, что нужно терпеть, наверное все),

— «Вышла замуж — терпи» (опять непонятно, что именно).

Со всем этим мы потихоньку разбирались, переводя злость в конструктивное русло, насколько это было возможно. Как-то на группе возник вопрос: «А чего, собственно, злимся?» А злимся, оказывается потому, что ведь любил же раньше, и как-то само собой разумелось, что это на всю жизнь, что «и в счастье, и в горе», что надеялись «жить долго и счастливо и умереть в один день», что «я-то всю жизнь была ему верна, а теперь кому я нужна». И вдруг злость ушла, а за ней глубокая горькая обида, у кого-то любовь к ушедшему, у кого-то вина «наверное, я была плохой женой», а у меня растерянность «что же со всем этим делать?» Я до сих пор их помню, первых пять человек, как они плакали на этом занятии, каждая сама себе, каждая о своей боли, как мне хотелось заплакать вместе с ними, и как они спрашивали у меня «Кончится ли эта боль когда-нибудь?» Хорошо, что на этот вопрос у меня был утвердительный ответ: моя собственная боль к тому времени притупилась, и с ней вполне можно было «обходиться».

Этот мой ответ периодически служил поддержкой для клиентов, но на каждом групповом занятии я вертелась как уж на сковороде с мыслью «что поддерживать и как поддерживать». Тогда еще опыта у меня было маловато, и периодически мне казалось, что если клиентка и не умерла из-за ухода ее «злого неблагодарного» мужа, то уж умрет точно, если я ее недостаточно поддержу. А если серьезно, то в этот период для женщин сильной поддержкой являются дети. Материнский инстинкт срабатывает, и женщина какое-то время удерживается на плаву, поскольку детям она необходима. Здесь важно не перегнуть палку. Одна из моих клиенток превратила в подругу свою одиннадцатилетнюю дочь. Вначале она пыталась с ее помощью манипулировать мужем. Это весьма распространенная игрушка: «увидишь ребенка — не увидишь ребенка». Потом она начала жаловаться дочери на отца: «давай мы с тобой объединимся и будем вместе дружить против папы». А через некоторое время начала брать ребенка с собой в компании, обсуждать с ней своих поклонников и любовников.

Ситуация с поддержкой хуже, если общих детей нет или они уже взрослые. Так было у одной моей сорокапятилетней клиентки, муж которой ушел к молодой женщине, два сына жили отдельно. При этом женщина давно не работала, поскольку муж всегда хорошо обеспечивал семью. Первое время, пытаясь развеяться, она моталась то на Кипр, то в Грецию, но это довольно быстро надоело, и тогда в терапии появились экзистенциальные вопросы: «зачем я здесь, что мне делать с моей жизнью, для чего мне даны все эти страдания?» Эти вопросы и для меня всегда были достаточно болезненны, до сих пор не знаю, чем я кормила эту мою клиентку, но в терапии она удерживалась долго,

до сих пор звонит, присылает клиентов. В последней беседе сказала, что занимается благотворительностью, нянчит внука и чувствует себя счастливой. Последней фразе я сильно позавидовала.

С другими клиентами пробовали выяснять, чего бы они хотели в жизни, чем бы хотелось заниматься, в чем интерес. И тут я наткнулась на неожиданно большие трудности:

— Кроме этого мужчины, ничего не хочу.

— А если бы он был рядом, тогда чем бы занимались?

— А ничем бы не занималась. Жили же как-то раньше, ели вместе, телевизор смотрели. А чем еще надо заниматься?

— А что Вам в жизни интересно?

— Да никаких особенных интересов нет, живем как все, телевизор смотрим, в кино ходим.

Для меня самой сильной поддержкой является работа, мой способ выходить из отношений — это придумать новый тренинг и собрать новую группу, но для этого я должна вначале хорошо разозлиться на партнера. Далеко не со всеми клиентками удавалось нащупать что-то, что было бы для них поддержкой в профессиональной области. Я до сих пор не знаю, то ли работа нетворческая, то ли, действительно, интереса нет, то ли он не осознается. Некоторые женщины в этот период поменяли работу: кому-то удалось найти свой интерес, а кому-то понадобилось больше денег. И то, и другое, в общем, неплохо.

Возвращаясь к работе с сопротивлениями, буквально сразу сталкиваешься с классикой жанра: проекцией на соперницу. Она, дескать, «подлая воровка, увела чужого мужа, небось, с ним по гарнизонам не моталась, по чужим квартирам не маялась. Порядочные женщины (имеется в виду сама клиентка) так не поступают. Подлая она, и пощады ей быть не должно». В процессе работы проекции меняются «Она красивая, молодая сексуальная, а я никому ненужная; на меня никто никогда не обратит внимания, а ей стоит свистнуть, к ее короткой юбке все мужики сбегутся». Забавнее всего было слушать про молодость и красоту от женщины, соперница которой была старше ее на пять лет. Вместе с возвращением проекций к женщинам возвращались уверенность и спокойствие. Дело было гораздо хуже с сексуальностью. На эту тему было сложно говорить, возможно, и мне тоже в тот период. «Секс не для меня — это для молодых», — говорит дама, которой едва исполнилось сорок. При этом прокручиваются самые разнообразные фантазии о сексуальной жизни мужа и его новой подруги. «Она там, наверное, такое в постели выделяет, что мне и подумать об этом стыдно.» Ко мне на терапию попадали женщины из разных социальных слоев, разного образования и воспитания, поэтому и взгляды на отношения мужчин и женщин у них были самые разные. «В сексе ему со мной точно было хорошо, она его хитростью заманила. Льстилась к нему как лисица, я-то всегда ему правду говорила о том, какой он есть на самом деле.» Тем не менее, во всех случаях уязвленной была женская идентичность, и женщины, как могли, ее восстанавливали. Кто-то из них, как в омут с головой, кидался в сексуальные отношения, кто-то собирал комплименты у всех мужчин, попадающихся вокруг. Те, у кого с деньгами было посвободнее, покупали новые наряды, изобретали новые прически и макияж. Хорошо, если находились «объекты», которые могли все это оценить. Если такого не существовало, что бывало чаще, женщины приходили на следующую сессию весьма разобранными. Если бы я была не гештальт-терапевтом, а например, поведенческим, то я запретила бы женщинам вступать в сексуальные отношения со своими «ушедшими», «уходящими» или «бывшими». В момент близости женщине кажется, что все еще можно вернуть, что отношения остались прежними, был лишь небольшой конфликт. Но мужчина уходит, и боль становится еще острее, нестерпимей, одиночество еще более невыносимым. В терапии таких проблем откаты неизбежны, но большинство откатов случалось именно после сексуальной близости.

Обычно проходило от трех месяцев до полугода, пока женщина начинала воспринимать уход мужа как реальность, исчезала надежда на чудо: «вот утром я проснусь, и все снова будет, как раньше». Для себя этот этап в терапии я назвала «Похороны Деда Мороза». Иногда хоронить его приходилось несколько раз. Правда, после этого начинались резкие подвижки в терапии: чуда не произойдет. Надо как-то самой дальше планировать свою жизнь. Раздумываю о том, как эта статья сейчас похожа на нашу совместную с клиентками работу: разбросанная, непричесанная, с откатами назад, болезненная, но как мне кажется, честная.

И вот работали мы, работали и доработались до глубоко запрятанного стыда. Стыд был разный и маскировался то под чувство вины, то под злость, то под растерянность, то еще бог знает под что. О стыде я тогда знала очень мало, запомнила две фразы от Владимира Владимировича Филипенко «стыд — это отсутствие поддержки в поле» и «стыд бывает токсическим». Для себя я поняла, что поддержки в поле может быть сколько угодно, но человек не может ее взять по каким-то причинам, хотя для клиента невозможность взять поддержку равносильно ее отсутствию. А за стыдом опять появились глубокие родительские или социальные интроекты:

- одинокой быть стыдно,
- стыдно разводиться,
- стыдно, когда муж уходит: от хороших жен мужья не уходят,
- стыдно сказать кому-то, что муж ушел.

И ведь не говорили. Одна моя клиентка почти год скрывала от близких людей то, что от нее ушел муж. Она ездила к своим родителям одна, муж в это время «болел», «зарабатывал деньги», «был очень занят». Когда кто-то из знакомых мужа звонил домой, она говорила, что муж спит или только что вышел. Первые несколько сессий со мной она краснела и смотрела в пол, а на мой вопрос что с ней происходит, ответила что боится моего осуждения за то, что она теперь без мужа, а заодно и за то что так давно всем врала. Тут же «выплыла» осуждающая материнская фигура, которая отдавала дочку замуж на всю жизнь и которая боится позора перед соседями. Стыды распутывали долго, прослеживая пути их появления, в стыдах вязли и застревали, видимо у меня много было своих глубоких неосознанных стыдов и страхов. Очень хорошо помню, как во мне отозвался рассказ клиентки:

— Я не могу даже в троллейбус войти, мне кажется, что у меня на лбу написано, что я разведена, что я одинока, я начинаю непроизвольно краснеть. Кажется, что в подъезде уже все заметили, что муж ушел, бабушки на скамейках только об этом и говорят. Я стараюсь после работы сразу быстро-быстро домой шмыгнуть и никуда уже из дома не выходить. В гости я тоже не хожу, там все парами семейными, я там себя чувствую одинокой.

Большая проблема после развода — смена окружения. Старые друзья часто были общими, непонятно, как теперь себя с ними вести. Тут много растерянности, страхов, стыда. Стыд ведет к потере социальных и родственных связей. Парадоксальная ситуация — столь необходимую поддержку получить невозможно, так как она блокируется чувством стыда. Интересные вещи происходили в терапии. Вроде в сессии стыд переживался, клиентка оживала, могла более или менее спокойно переживать ситуацию, вызывающую стыд, но, попадая в свой жизненный контекст, вновь испытывала стыд, практически такой же интенсивности (по рассказу клиентки). Тогда я решила, что, видимо, недостаточно хорошо прорабатывается интроект, стоящий за конкретным стыдом. Иногда одно и то же место, которое, казалось бы, уже прошли, всплывало в терапии по нескольку раз. Нечто подобное позже я прочитала в статье Роберта Резника «Порочный круг стыда: взгляд гештальт-терапии».

Интересное место про стыд, запомнившееся мне почти дословно (примерно десятая сессия):

— Я не могу сказать на работе, что от меня ушел муж, мне стыдно и страшно.

— Расскажите подробнее о своих чувствах.

— Страх больше, чем стыда. Вообще все очень перепутано. Кажется, что все женщины нашего коллектива начнут показывать на меня пальцами и смеяться.

Я всегда на работе была «прима-балерина», мужу «давала указания» по телефону, вся комната это слышала, все спрашивали, как мне удастся так его воспитывать.

При этом клиентка покраснела.

— У нас на работе среди женщин принято хвастаться мужьями и детьми, теперь на мне отыграются, за спиной-то нет никого.

В этом месте я глубоко задумалась, как бы ее поддержать. Женщины, действительно, конкурируют жестоко... Пока думала, еще раз убедилась, что клиенты — народ живучий.

— Да вы не переживайте так за меня. Найду себе любовника, еще более крутого, чем муж, есть тут у меня один на примете.

Параллельно работе с чувством стыда на поверхность всплывали страхи. Опять же совершенно разные: страхи реальные, страхи, порожденные интроектами, страхи экзистенциальные. Мы вместе с клиентами бродили по их лабиринтам, пугались, расстраивались, разбирались, что свое собственное, что проецируем друг на друга, что родительское, а что обусловлено социумом. Два наиболее часто заявляемых страха: страх нищеты и страх одиночества. Нищета пугала всех, но наиболее уязвимы для этого страха были женщины, мужья которых хорошо их обеспечивали, и они давно привыкли брать деньги в «тумбочке» и жить на сумму денег, намного превышающую среднемесячную зарплату белорусских граждан. Печально то, что работать они не умели, да и не хотели. В этом месте часто поддержкой оказывалось то, что когда клиентка «встанет на ноги и перестанет от своего «бывшего» зависеть, она сможет, наконец, высказать ему все, что она о нем думает, отомстить за все последние годы унижений». Воистину, злость — великая движущая сила. Для меня до сих пор открытым является вопрос, можно ли так же конструктивно менять что-то в своей жизни на чувстве любви.

Страх одиночества прикрывался стыдом, обычно женщины говорили о нем очень тихо, как о чем-то очень интимном.

— Я не знаю, смогу ли одна выжить.

— Одной быть стыдно (опять же).

— А вдруг я больше никогда никого не найду.

— Выжить может и выживу, но уж счастливой не буду точно.

Мой вопрос «А что для вас одиночество, что вы знаете об одиночестве?» повергал моих собеседниц в глубокую задумчивость, растерянность.

— Я никогда не была одинокой, сначала все время с родителями, потом рано замуж вышла, дети появились, какое тут одиночество, мне одной страшно и неудобно, я не знаю, что с собой делать, когда я одна.

Женщины начинали знакомиться с какой-то своей новой гранью, с той стороной жизни, с которой раньше никогда не сталкивались. Это пугало, но одновременно манило новизной и какими-то ранее недоступными переживаниями. Эта работа по отделению себя от мужа, от родителей, от детей, по осознанию себя — отдельной, была длительной, но для меня особенно интересной. На этом этапе боль у моих клиенток ослабевала до вполне переносимого уровня, на первый план выходил интерес к себе, к своей личности, у многих из них это был первый опыт знакомства с собой. На поверхность опять начали выплывать интроецированные родительские и социальные запреты.

— Я бы хотела поехать отдыхать одна, но мне всегда говорили, что это неприлично, я всегда ездила с мужем или с детьми;

— Я хочу поменять работу, уже точно знаю, чем хочу заниматься, но ни муж, ни мои родители никогда бы этого не поддержали, а одной мне страшно, вдруг ничего не получится, тогда они все на меня налетят «Мы же тебе говорили...»

Опять возвращались к вопросам выбора, ответственности, к вопросам права на реализацию своих желаний. Собственные желания уже появились, но для их реализации приходилось пересматривать жизненные убеждения, ценности, свою сформировавшуюся Я-концепцию. Раньше все было понятно: Я-жена, Я-мать, Я-послушная дочь, иногда Я-работник какого-то предприятия, все непонятное просто отодвигалось куда-нибудь подальше, и казалось, что так будет всегда, мир упорядочен и строен. А тут в один момент все рухнуло. И кто я теперь? На первом месте оказалось Я-мать. И на самом деле дети, вдруг лишившиеся внимания и постоянного присутствия отца, цеплялись за мать, требовали, чтобы она постоянно была рядом. И первое время женщин это очень поддерживало: они были нужными, даже необходимыми. Но по мере выхода из фазы острой боли хотелось больше времени уделять себе, своей жизни, своим желаниям. Это опять же шло вразрез с какими-то социальными нормами, с воспитанием.

— Если я поеду на выходные за город с компанией, куда меня приглашают, то мне придется оставить детей сидеть в городе без воздуха. Какая же я мать после этого? Я и отдохнуть-то не смогу, все время буду чувствовать себя виноватой.

В этом месте мне было работать очень трудно, потому что моей дочери было тогда одиннадцать лет, и она очень нуждалась во мне. Каждый раз, уходя, я испытывала чувство вины, злилась, удовольствие часто бывало отравлено. Меня неожиданно поддержала одна из моих клиенток, сказав примерно следующее:

— Детям нужны счастливые мамы, что толку, что мы будем киснуть возле них, совершенно несчастные.

Я за эту фразу ухватилась и долгое время питалась ей сама и кормила клиенток. Чувства вины становилось поменьше, а удовольствия побольше.

Многие женщины параллельно вопросам взаимоотношений с бывшим супругом заявляли многочисленные жалобы на здоровье, чаще всего головные боли и различные гинекологические недомогания. С этим тоже как-то пытались разбираться. В одном случае головные боли и обморочные состояния были классической манипуляцией:

— Не может ведь он от меня уйти, когда видит, что мне так плохо. Больных не бросают. (!)

Обмороки и внезапная дурнота повторялись каждый раз, когда бывший супруг приходил навестить детей и вечером собирался уходить. А за этим оказалось: — Мои родители всегда оставались со мной, когда я болела, как бы сильно мы не ссорились.

В некоторых случаях, когда удавалось развернуть ретрофлексию, там оказывалась подавленная агрессия по отношению к мужу, злость, раздражение. Однажды, работая с хроническим гинекологическим воспалительным процессом, нашли отвращение, предназначенное бывшему мужу. Мне нравится такую работу делать в небольшой (человек 5–6) группе, состоящей из женщин с похожими проблемами. Классическое упражнение: побыть больной или отвергнутой частью тела или отождествиться с симптомом, поговорить от его имени. Обычно высвобождается много энергии, всякие неожиданные штуки происходят.

«Муж изменяет, я об этом знаю, но не могу его отвергнуть (по разным причинам), тогда я заболеваю каким-нибудь острым воспалительным процессом женских половых органов с запретом на сексуальную жизнь (больно ведь) и, таким образом, отвергаю его».

Или.

«У мужа любовница, я об этом знаю, но продолжаю с ним спать. Это грязные отношения, И я грязная, потому что участвую в них, поэтому я заболеваю кандидомикозом (становлюсь грязной внутри)». При этом опять же много злости на «негодяя-мужа».

Довольно забавный эпизод о дифлексированной злости на мужа, который мне рассказала одна из клиенток, страшно смущаясь, где-то на двадцатой сессии.

— Я так злилась на него, так злилась, просто убить хотела и его, и девчонку эту. Тогда я поехала в деревню к родственникам и узнала там, как порчу делать.

Потом узнала, где муж с его дамой снимают квартиру, пошла и эту порчу под дверь подкинула, когда они на работе были, а в дверь еще иголки «повтыкала». Запрос ко мне был такой: «что же теперь делать, когда страсти поугасли, к мужу осталось много тепла, а вдруг с ним, действительно, что-нибудь случится?» Я не нашла ничего лучшего, как посоветовать сходить в церковь, отмолить грех. Вроде сработало.

В этом месте работать становилось труднее. С «плохими» чувствами кое-как разобрались, а что с «хорошими»- то? Отзлились, отобижались, отстыдились и оказалось, что внутри много тепла, нежности, желания заботиться, желания глубокой близости. И совершенно непонятно, что теперь со всем этим делать, кому это отдать. Оказалось, что у многих из этих женщин таких чувств много, просто льются через край. К сожалению, раньше сами о себе этого не знали, не осознавали, стеснялись проявлять, а если и проявляли то как-то криво-косо, нарушая и свои и чужие границы. Оказалось вдруг, что, в общем-то, и мужчин вокруг много, и нравятся они, и возбуждают, и нужно теперь учиться выстраивать отношения. Во многом жить стало сложнее, хотя и интереснее. Как пройти предконтакт, например, если мужчина от страха сам готов его просто проскочить? Как сохранить свои границы и при этом не отвергнуть партнера? Как отвергнуть и не обидеть при этом? Как переживать неизбежные отвержения? Как не сравнивать новых партнеров с бывшим супругом? (эготизм?). Вступать ли в отношения с женатыми мужчинами? И как переживать одиночество, если новые интересные отношения все никак не появляются, а неинтересных уже не хочется? И можно ли строить несколько отношений сразу, параллельно? Тут вспоминается известный постулат о том, что «фигура в поле может быть одна». А если энергии больше, чем на одну? Или это уже дифлексия? И, вообще, как получать от взаимоотношений удовольствие? На этом этапе работы вопросов больше, чем ответов. Моих? Или моих клиентов? Или наших общих?

Подытоживая эту работу, могу сказать, что хотя у меня бывают клиенты-мужчины, но я никогда не работала с проблемой переживания мужчиной развода или разрыва отношений. По слухам, да и по опыту нескольких моих партнеров, я догадываюсь, что у мужчин это тоже бывает. Любопытно было бы узнать, как это у них происходит.

Вот так схематично удалось набросать что-то о моем опыте в такого плана работе. Планировала написать более развернуто, но неожиданно наткнулась на собственное сопротивление. Возможно, не все еще отболело...

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