

На что опираться начинающему психотерапевту, если всяк норовит опереться на него самого

*Константин Павлов*  
кандидат мед. наук, директор Восточно-Европейского Гештальт Института  
(ВЕГИ)

Цель данной статьи представляется мне крайне простой, даже незамысловатой: предложить растущему, обучающемуся, начинающему или "продолжающему" психотерапевту некую систему простейших базовых ценностей, обладание которыми позволяет обрести надежную внутреннюю опору, столь необходимую при многочасовой практике представителя "помогающей профессии".

Однако начнем с логического начала. В высокопрофессиональном мировом психотерапевтическом сообществе широко и давно известен целый ряд работ, посвященных описанию и анализу механизмов того, КАК ИМЕННО в процессе терапии Клиент ли, Пациент ли научается пользоваться неведомыми ранее или не полностью используемыми ресурсами, позволяющими ему, при наличии мотивации, изменить собственную жизнь к лучшему (Феноменолог, читай – более желанному). Выделим (для простоты) один из элементов данного, на самом деле, весьма многогранного, процесса: а именно, то, КАКИМ ОБРАЗОМ Клиент может превращать всевозможные события и явления внешнего мира (одним из подобных явлений является личность терапевта, а к классу подобных событий может быть отнесена собственно психотерапия) в ПОДДЕРЖКУ (??? – сноска) для себя. Данный вопрос занимал Гештальт-терапевтов практически с момента зарождения метода. Лора Познер (Перлз) одним из базовых теоретических вопросов, понимание которого во многом определяет успешность психотерапии, считала именно механизм взаимоотношений Средовой Поддержки (Environmental Support) и Самоподдержки (Self Support). Собственно МЕХАНИЗМ данной "чудесной" трансформации (ES - SS) остается, и, видимо, еще долго останется желанным и загадочным объектом пристального исследования специалистов. При этом "топография ресурсных мест", где в Среде Клиент может искать Поддержку, описана и изучена весьма неплохо. Многочисленные труды по Coping-стратегиям, ставшее уже "хорошей банальностью" включение в систему Поддержки Клиента его семьи, рабочего коллектива и проч. на накопительно-описательном, "Линнеевском" уровне, не претендующем на выявление внутренних закономерностей, являются достаточно емкой базой для более глубокого анализа на подступах к искомой тайне. Не вызывает также сомнения факт, что Диалог с "феноменологически-вежливым" Терапевтом, обладающим системным мышлением, придерживающимся основных положений Теории Поля, обычно является условием для роста осознанности (заметьте, что процесс данного роста зачастую носит характер "непонятного" для самого Клиента) и отвечает требованиям Парадоксальной Теории Изменений Арнольда Бейссера. Таким образом, то, на что можно и следует (предложить) опираться Клиенту, в общем, ясно. И на что же?

Но где найти опору тому, кто сам вызвался (по ряду отнюдь не всегда до конца ясных причин) служить пусть временной, но опорой и поддержкой? Как вовремя позаботиться о себе и избежать "эффекта сгорания"? На что опираться, когда рядом нет никого, а Клиент плачет, кричит в гнев или просто молчит уже 15 минут, отвернувшись в сторону? Следует ли вспоминать приятные моменты жизни, думать о любимой(-ом), делать "сочувственно-понимающее" лицо, "фрустрировать" в ответ? Как, наконец, ответить, пускай не придирчиво-недовольному Клиенту, но, что, порой, еще труднее, САМОМУ СЕБЕ, на простой, на первый взгляд, вопрос: "А что я предлагаю Клиенту за его деньги?"

Подобные вопросы, задаваемые самому себе после особенно тяжелых сессий, да, пожалуй, опыт супервизорской работы со студентами, вновь и вновь приносящими собственные тревоги и сомнения, подтолкнули меня к тому, чтобы попытаться сформулировать краткий свод ценностей Терапевта. Ценностей, которые не стыдно не только иметь, но и предъявить при нужде дотошному Клиенту. При этом (удивительное дело!) отмечено, что тем Терапевтам, которые имеют свой неписанный свод ценностей, собственное терапевтическое кредо, данные вопросы слышать приходится существенно реже. С легкой руки (скорее, языка!) кого-то из студентов же эти ценности окрестили "Неандертальскими", то есть, древними, примитивными и в то же время очень жизнестойкими. Осмелюсь заявить, что, отнюдь не всегда являясь достаточным условием для успешной терапии, следование "Неандертальским" ценностям лежит в основе любой психотерапии (по крайней мере, относящей себя к гуманистическому направлению, а в последнее время – гораздо шире), являясь минимально необходимым требованием для того, чтобы терапевтический альянс состоялся.

Итак, три "Неандертальские" ценности, предлагаемые Терапевтом Клиенту в обмен на деньги последнего:

1. Собственное ВРЕМЯ терапевта.
2. Сфокусированное на потребностях Клиента ВНИМАНИЕ Терапевта.
3. Дозированная (по объему и занимаемому времени сессии, но не по "настоящести"!) ИСКРЕННОСТЬ Терапевта в предъявлении себя Клиенту.

Заметьте, что в данном списке нет ни "Надежды", ни "Гарантии Исцеления", ни, наконец, "Ответов на вопросы: Почему?" Позиция Гештальтиста проста и понятна: я предлагаю только то, что могу гарантировать. Поэтому я могу надеяться на положительные изменения в судьбе Клиента, но не могу гарантировать его собственное чувство – надежду – для него самого. Современные представления о природе мироздания и знания о том, как устроен мир, опирающиеся (парадокс!) на теорию хаоса и признающие вероятностный характер подавляющего большинства событий, определяют скептическое отношение к гарантиям вообще. В случае же со столь тонкой материей, каковой является внутренний мир человека, гарантировать что бы то ни было (с научной точки зрения, разумеется) – просто дурной тон. О возможности драматических последствий незримо малых событий сейчас знает каждый уважающий себя школьник, читавший Достоевского, Бредбери, а, может, и Пригожина, Левина или даже Парлетта. Линейной, объяснительной, детерминистской модели приходит на смену релятивистская, увы, лишаящая нас "противотревожной" надежды на то, чтобы, наконец, однозначно понять: "Почему же все происходит именно так, а не иначе?" Однозначных ответов на вопрос: "Почему?" нет.

## **ВРЕМЯ**

Зато уж ВРЕМЯ свое, согласно одному из основополагающих критериев, необходимых для существования Диалога, Преданности Диалогу (Commitment), Гештальт-терапевт (как, впрочем, и представитель практически любого из терапевтических течений) обеспечить обязан. И за ценностью времени в данном случае, разумеется, просматривается базовая экзистенциальная ценность стабильности, стабильности во встрече с Миром, частью которого для Клиента является на период терапии Терапевт. Ценность собственного времени Терапевта отнюдь не самоочевидна. Для меня самого весомость данного параметра прояснилась «взрывообразно», понимание пришло как озарение как-то вдруг, на одной из групп, по-моему, в Харькове или Риге, когда я уже около месяца

путешествовал по постсоветскому пространству, проводя, в основном, терапевтические и обучающие группы, перемежающиеся team-building'ом и индивидуальным консультированием. И тут, услышав довольно простой, растущий, несомненно, из тревоги, вопрос одного из студентов: «А как объяснить Клиенту с улицы, за что ему платить Вам деньги?», я вдруг совершенно ясно осознал, что ничего в жизни не делаю, кроме того, что «разговариваю» с людьми. И это – моя жизнь, измеряемая временем. И проживаю время своей жизни я с совершенно конкретными людьми, Клиентами, которым почему-то это мое время нужно. И я ценю это время моей жизни.

Подобное осознание ценности собственного времени Терапевта необходимо не только и, возможно, даже не столько для того, чтобы данную ценность мочь обозначить перед лицом пытливого Клиента (хотя автору порой приходится сталкиваться с возникающим обычно по механизму «параллельного процесса» стремлением Клиента, переживающего собственную малоценность, обесценить или подвергнуть сомнению значимость работы Терапевта) [Г.Плат, «прод малопон»]. Скорее, ценность данной осознанности проявляется в полной мере в изменяющемся отношении Терапевта к собственной работе: «...это моя жизнь, и я желаю проживать ее максимально качественно, ведь повторной пробы не будет». И парадоксально неизбежным образом наличие данной осознанности у Терапевта транслируется Клиенту, создавая столь необходимую для Диалога атмосферу взаимного искреннего уважения и признания ценности обоих участников Встречи.

Рассмотрим некоторые технологические особенности применения данного принципа на практике. Ведь мало просто постулировать значимость и ценность времени, важно знание данной ценности реализовывать, а, порой, отстаивать. Так, в собственной практике, опираясь на опыт многочисленных моих учителей и коллег, я при заключении контракта с Клиентом предлагаю принять следующее условие: если Клиент по каким-либо причинам отказывается (не может, не успевает и проч.) от условленной встречи, он обязан уведомить о данном изменении не позднее, чем за 24 часа до условленного времени. Если этого не происходит, сессия должна быть оплачена в 100% объеме, т.к. Терапевт не может мгновенно изменить собственные планы, и он будет находиться на рабочем месте в соответствии с договоренностью, ожидая Клиента. Если же перенос времени происходит по желанию Терапевта, то он обязуется согласовать резервное время встречи в соответствии со взаимным удобством для него и Клиента. Разумеется, случаются форс-мажорные обстоятельства: гибель, внезапные тяжелые болезни Клиента и (или) его близких, и в подобных случаях отношения урегулируются особо, но сам факт заключения данного соглашения в рамках контракта позволяет вывести в поле осознанности во встрече Терапевт-Клиент ценность времени Терапевта.

В задачи данной статьи не входит глубокий анализ всех аспектов терапевтической работы, связанных со временем. Отметим лишь, что время в терапии - это еще и time-bound, напоминающий о конечности всего в мире, и требующий от Терапевта способности проживать вместе с Клиентом завершение сессии и расставание. Конечность времени сессии – однозначное послание от Терапевта Клиенту: «Мы – не друзья, это - профессиональный контекст». Непростое послание, стимулирующее волю Клиента изменять что-то в своей жизни (а зачем, если не за изменениями, ходить в терапию?!) и подвергающее проверке готовность Клиента принять волю именно этого Терапевта помогать Клиенту в процессе изменений. Излишне «вежливый» Терапевт, избегающий прямо фрустрировать Клиента данным посланием, рискует так никогда и не возникнуть в качестве значимой отдельной от Клиента фигуры, фигуры самостоятельной, обладающей волей и четкой границей, фигуры, с которой, возможно, разовьются отношения доверия, без которых крайне сложно помыслить Диалог. Возникновение Другого, отграниченного, ценящего свою жизнь, желания и время, и, тем не менее, надежного, неравнодушного

существа, профессионала – необходимое условие для того, чтобы принимая поддержку из среды (Environmental Support), отстраивать в безопасных условиях самоподдержку (Self Support).

С понятием и ценностью времени Терапевт неизбежно сталкивается, вырабатывая ценовую политику, т.е. решая для себя вопрос: «а за какие деньги я готов работать сейчас?». Время неумолимо напоминает о себе, когда от Терапевта требуется прогноз, выраженный в молчаливом или произносимом вопросе: «А как относиться к тому, что мы уже работаем 40 сессий, а Клиент все еще испытывает сложности во взаимоотношениях с матерью?» В ряде терапевтических школ динамического направления значимость времени Терапевта для Клиента некоторым образом гипертрофируется, мистифицируется и сакрализируется. В данной же работе я лишь предлагаю Терапевту и просто заинтересованному Читателю относиться ко времени – одной из трех Неандертальских ценностей – с глубоким и искренним уважением, помнить о нем, ценить собственное время и время тех людей, которые в данный момент выбирают роскошь общаться именно с Вами.

## ВНИМАНИЕ

Сколь часто в жизни приходится сталкиваться с тем, что фундаментальные ценности как бы «выпадают из поля зрения», становясь привычными, теряют собственную значимость, выцветают, обесцениваются и сливаются с фоном ежесекундных мелочей, составляющих «тело» повседневности. Сколь быстро человеческое существо привыкает к хорошему. Сколь естественным нам представляется факт, что мы не осознаем того, как дышим, не участвуем в процессах пищеварения и сокращения сердечной мышцы. О важности чего-либо (или кого-либо) зачастую, увы, мы узнаем лишь после того, как утрачиваем ранее неосознанную ценность. «Что имеем – не храним, а потеряем - плачем», - формулирует данное положение народная мудрость. Оставим в стороне непростой вопрос: «хорошо это или плохо?» Примем лишь, что так есть.

Одной из подобных ценностей, которой никогда не бывает слишком много; незаметную, как воздух, если она есть; и которую в наше время с уверенностью можно назвать редкой роскошью, является пристальное и гарантированное внимание значимого Другого, сфокусированное на нашей бесценной, неповторимой и единственной *punctum fixum* субъективного мироздания, на нашей персоне. И ты, о пронизательный и ранимый Читатель любого пола, отягощенный базовыми знаниями психопатологии, не смущайся при попытке признать значение внимания к тебе, не торопись обозвать естественное стремление тонкой души «истероформным», «демонстративно-инфантильным» или, чего доброго, «эгоистически-нарциссическим», а лучше вспомни те драгоценные и полные истинного покоя минутки, когда тебя, всхлипывающего и жалующегося на несправедливую обиду жестокого Мира, выслушивала мама или когда твоей истории безответной любви, не перебивая, внимал верный друг. Обращаюсь к тебе, о ревнивый и едкий Читатель, знаток иной личности российского менталитета. Не спеши снисходительно указывать на принципиальные отличия мамы и друга от смиренного и чужого Терапевта с его непобедимой «нелюбовью», не шуми, вопи о том, что «...это у них там богатые плачут, а выпить и поговорить по душам не с кем!», апеллируя к авторитету «Брата-2» и призывая на помощь славянофильские лозунги о «умом непонимаемой и аршином немерянной» с ее надрывом, юродивыми и душу исцеляющим хлебным вином. В постсоветской России тоска по недополученному вниманию приобретает еще более витальные оттенки, чем в привычно индивидуалистической атмосфере изначально-буржуазного западного мира.

Порой сконцентрированное внимание Терапевта бывает невыносимым для непривыкшего к подобному положению Клиента, вызывая вежливо-спохватывающиеся реплики вроде: «Ах, да что же это я все о себе, да о себе. А Вы то, Доктор, как? Небось, с такими-то, как Я, несладко приходится?» Однако опыт практики свидетельствует о том, что 90% Клиентов в 90% случаев без особых сомнений и реверансов готовы разворачивать картины собственной внутренней жизни в том пространстве, которое предоставляет им грамотный и искренне заинтересованный Терапевт. Я неслучайно выделил слово искренне. Существенно, что эпитет «искреннее» по отношению к вниманию Терапевта рождает два чрезвычайно важных для практики технологических вывода. Во-первых, одним из ключевых критериев профпригодности для любого обучающегося Терапевта является наличие искреннего интереса к другим людям. Страшно представить себе непрерывно скучающее существо в терапевтическом кресле, вынужденное часами выслушивать нелепые истории неинтересных людей. Лучше даже не представляй себе такого, о пугливый и гневный Читатель! Во-вторых, дабы не утратить диалектически-парадоксальное отражение теории хаоса, следует помнить, что Терапевт не обязан (!) быть непрерывно заинтересованным. К отсутствию (исчезновению) интереса в течение сессии Гештальт-терапевт относится с позиций осознанности, отражая и признавая данное явление и привнося собственное наблюдение в поле встречи с Клиентом, обоснованно (теория поля) полагая, что ответственность за данное явление (снижение внимания и интереса к истории Клиента) лежит не только на нем (Терапевте), но и к экзистенции Клиента это несомненно имеет столь же значимое отношение.

Внимание гуманистически-ориентированного Гештальт-терапевта во время сессии должно быть не только искренним, но непременно сфокусированным на потребностях Клиента. Данное положение формулируется в короткой рекомендации: «следовать за Клиентом или за Фигурой» (to track the Figure). Это значит, что одной из базовых функций Терапевта является посвящение времени и внимания в сессии интересам Клиента. Гештальтист совместно с Клиентом создают своеобразную лабораторию, в которой Клиент наиболее эффективным образом может при поддержке Терапевта исследовать события собственного Организма, отслеживать траектории развития Гештальтов, отмечать механизмы прерывания цикла контакта, повышая осознанность и приобретая возможность достичь желанных изменений в процессе терапии. Для того, чтобы мочь действительно фокусироваться на потребностях и фигурах Клиента, быть с ним, недостаточно просто помнить об этом. Терапевту необходимо параллельно отслеживать возникновение собственных его (Терапевта) фигур, следить за теми процессами, которые разворачиваются между Клиентом и Терапевтом и при необходимости приносить результаты данных наблюдений в сессию. Таким образом, Терапевт имеет три основных фокуса внимания в сессии: Клиент и его фигуры, Терапевт и его фигуры, то, что происходит между Клиентом и Терапевтом.

Важно отметить, что все три главных фокуса – суть процессы, непрерывно изменяющиеся по бесчисленному множеству параметров, а осознанность необходима в каждый абсолютно конкретный момент времени, что требует различения двух типов осознанности: относительно процесса во времени и осознанность в момент времени, на срезе, дискретная осознанность. Рассматривая параметры внимания, одной из базовых Неандертальских ценностей, мы, несомненно, соприкасаемся с анализом составляющих Диалога (включенность, присутствие, преданность Диалогу) и пользуемся феноменологическими принципами («вынесение за скобки», горизонтализация). Наличие осознанности относительно трех основных фокусов внимания а также следование принципу преимущественного распределения внимания в интересах Клиента позволяет Терапевту избежать пагубных последствий «залипания» в собственных фигурах или

банального удовлетворения собственного непрофессионального любопытства. Проиллюстрируем на примере типичного диалога Терапевта и Клиента.

Т.: Так, так... Вы говорите, супруг много работает.... Мммм...

К.: Да, и совершенно обо мне забывает. Мне грустно, он помнит только о своей мебельной фабрике, об этих ненавистных мне полках и шкафах, даже в моменты интимной близости он порой отпускает критические замечания о качестве мебели... И мне...

Т.: (перебивая) Мебели, говорите... А не могли бы вы, простите, как-нибудь нам с вашим благоверным свиданьице небольшое организовать. В отделении, знаете ли, ремонт требуется, да и я тут для дачки уж пару лет как что-нибудь этакое, знаете ли, плетеное, элегантное разыскиваю...

Или в несколько более «мягком», но ничуть не более удачном варианте:  
К.: Когда я не в состоянии пригласить ее в приличный ресторан, это ужасно. Я мучаюсь от того, что она во мне ценит, наверное, только деньги и Мерседес, вовсе не обращая внимание на то, чем живет моя душа. И когда я так думаю, я просто не в состоянии пойти с ней куда-нибудь...

Т.: Да, мне это знакомо. Действительно, ужасно, когда ты не в состоянии себе чего-то позволить. И эти деньги, деньги... Вот раньше на свою зарплату я мог себе позволить каждую субботу даму в ресторан пригласить. В смутное время живем, окаянное. Да, уж... Разумеется, в подобных случаях от неудачливого Терапевта Клиент не получает того внимания, на которое вправе рассчитывать и которое славный Терапевт, памятующий о сермяжных неандертальских ценностях, столь терпеливо выращивает и радостно-уверенно предоставляет благодарному Клиенту.

## **ИСКРЕННОСТЬ**

Об экзистенциальных подоплеках первых двух неандертальских ценностей - времени и внимания - мы уже вскользь упомянули. За пугающе-простыми «брендами» в копилку обучающегося Терапевта легко угадываются несколько, быть может, пафосные, но отнюдь не теряющие от этого «путеводности» маяки стабильности во взаимоотношениях и безусловно признаваемой ценности личности Клиента. Пришла пора сказать еще одно весомое слово: «правда».

Как-то еще задолго до того, как мне довелось познакомиться с переложением древней боевой науки о стратагемах Харро фон Зенгера и трудами М.Бубера, постулировавшего, что, пока во встрече нет двоих, равно открытых, без задних мыслей и специальных корыстей, субъектов, Диалогу не бывать, я, искренне интересуясь тем, как именно люди приносят друг другу столько страданий, трудился над созданием тренинга о «Механизмах Психических Атак». Тогда, подобно бессильно-могущественному и, на мой взгляд, поэтому, несомненно, эффективному Эпиктету, я придумал самое страшное оружие, способное уничтожить любого врага: не давать ему (врагу) ни одной истинной черты себя, не раскрыть истинного отношения, скрыть все истинные реакции, а, при возможности, создать искаженный, вывернутый образ себя, тем самым расшатывая вражескую картину мира. В подобных inferнальных и совершенно безвредных изысканиях меня обильно питала желчная муза ненависти к големоподобной микроцефалической фигуре полковника - начальника факультета Военно-Медицинской академии, где я овладевал секретами врачебного ремесла в нелегких условиях военно-воздушного быта разваливающихся вооруженных сил. С тех пор я сильно продвинулся в осознании

собственного отношения к врагам и друзьям, уволился из ВС РФ, но ценность искреннего предъявления себя не забыл.

Вынося искренность в список милых моему сердцу неандертальских ценностей, предлагаемых в качестве переносной опоры развивающемуся Терапевту, я подчеркнул необходимость дозировать предъявление себя по времени в сессии. Особых комментариев данный тезис, похоже, не требует. В то же время, практически на каждом из форумов и симпозиумов каждой Психотерапевтической Ассоциации можно со смешанным чувством неловкости, сочувствия, отвращения и жалости наблюдать сессии, в которых генеральная линия, несомненно, проводится Терапевтом, жизнь которого много сложнее и богаче всевозможными перипетиями, нежели скромное существование гипнабельного и субмиссивного Клиента. Последнему в данном случае отводится незавидная роль присутствовать и аранжировать поток «мудрот» и «искренних» откровений, продуцируемых без счета «мэтром». Лично мне нравятся сессии, где естественным образом доля участия Терапевта составляет от 5 до 20% (редко более) от общего времени. Также я люблю вопросы-продолжения: «и...», «и что?...», простые повторения с вопросительной интонацией значимого, эмоционально насыщенного слова из реплики Клиента. Очень наглядно бывает предъявление супервизорской «стенограммы» сессии, где элементарно в пространстве, занимаемом Терапевтом и Клиентом на странице бумаги со всей буквальной очевидностью проявляется «пропорция» той волшебной смеси, которую готовят для Клиента оба участника действия.

Разумеется, любое слово или движение Терапевта является интервенцией и предъявлением, но не к каждой реплике можно и следует относить неумолимый критерий правдивости, а лишь к тем посланиям Терапевта, в которых он сознательно сообщает нечто о себе, о своей реакции на то, что происходит в сессии. В Гештальт-культуре наиболее ценными для поддержания Диалога считаются предъявления, содержащие феноменологические описания того, что происходит с Терапевтом, т.е. ощущения, чувства, события тела. Традиционно в несколько меньшей степени поощряются соображения (мысли) Терапевта по поводу происходящего, хотя еще К.Наранхо отстаивал естественность и отдельную важность допустимости «некупированного» предъявления думающим Терапевтом собственных реалий. Современные авторы, действительно, все более единодушно принимают участие в снятии «заклятия», наложенного на мыслительную активность несдержанным Фрицем, с натуралистической тонкостью различавшим множество разновидностей дерьма - от цыплячьего до слоновьего. Вовсе уж особое отношение, практически табу, отмечает возможность возникновения совета, данного Терапевтом Клиенту в сессии. Этому чрезвычайно интересному вопросу я посвящу отдельную статью, здесь лишь подчеркну, что ключевым явлением при любой из подобных интервенций (чувство, мысль, совет) является осознанность, и «случайные» бессознательные предъявления Терапевта – факт, несомненно, тревожный, требующий пристального внимания, супервизии и личной терапии.

Ставший на путь постижения Диалогической терапии (Гештальт) Терапевт, анализируя послание: «Вам следует быть естественным(-ой) и искренним(-ей)», начинает задумываться: «А что, если Клиент мне несимпатичен, вызывает раздражение или отвращение? Следует ли об этом заявить или нет? И вообще, где и когда уместно предъявляться со своими чувствами?» Это – крайне опасная точка. Пару лет назад в одной из дискуссий с Робертом Резником я отстаивал необходимость неискаженного, искреннего предъявления Клиенту, он же, посмеиваясь, спросил: «А что Вы, Костя, будете делать, если Ваша девушка спросит Вас, к лицу ли ей новое платье, а Вам платье вовсе не понравится?» Выглядеть идиотом и упираться не хотелось, я промолчал, но в душе сохранил сомнение. В общем-то, в жизни привычно радуюсь, говоря женщинам правду, и

страдаю в противном случае. В терапии же приходится учитывать еще и тактику взаимоотношений, прочность развившегося альянса и значимость внешней оценки того или иного факта жизни Клиента. Сильно помогает не предъясниться лишней раз память о преимущественном распределении моего внимания в интересах Клиента. Вообще, чрезвычайно важно внимательно прислушиваться к себе, имея некую шкалу допустимых эмоций в работе с этим данным Клиентом, т.е. диапазон моих собственных нормальных, обычных реакций. Знание подобного паттерна помогает отмечать «зашкаливания» на единственном мониторе единственного моего «прибора» – меня самого. И это – очень неплохой сигнал для того, чтобы осознать, удивиться (расстроиться, проч., проч.) и предъяснить собственную реакцию Клиенту. Что же касается предъяснения «репрессированных», «негативных» чувств (гнев, презрение, отвращение), то к возникновению данных чувств предлагаю относиться с двух позиций и в обоих случаях – с любопытством и стремлением осознать, пропустить через тело:

1. «А что это со мной? А чего это меня-то так задело?» Если нашлось что-то подозрительное, связанное не с Клиентом, а, скорее, со мной, рецепт ясен - к личному Терапевту или на супервизию, если, все же, причина – в Клиенте, то

2. «Ты знаешь (Клиенту), что-то странное (грустное, проч., проч.) происходит – мне с тобой скучно (неприятно, проч., проч.)», т.е. – непременно выносить в сессию! Зачастую подобные «странности» в чувствах Терапевта являются маркерами фигуральных явлений, параллельного процесса или же сопутствуют повторению типичных механизмов прерывания цикла контакта для Клиента непосредственно в сессии.

И еще один немаловажный критерий, помогающий отмерить искренность в сессии – гармоничность, красота и уместность. Трудно формализуемый критерий, сложно с этим поспорить, но в квантовом мире легких аргументов искать не приходится. Мне на ум приходит метафора с неким небольшим оркестром для импровизаций. В данном оркестре Терапевт являет собой один из инструментов, вступающих в совершенно определенное время и звучащий совершенно определенным образом по тембру, продолжительности и силе звука, отыгрывая свою уникальную партию, призванную встроиться в полифонию встречи с Клиентом так, чтобы гармония была соблюдена. Совершенно ясно, что от того, какой Вы инструмент, как часто, сколь надолго и сколь интенсивно включаетесь, сколь безупречен Ваш музыкальный слух и вкус, принципиальным образом зависит характер творимой композиции. Примечательно, что уже на втором году обучения студенты обычно довольно легко определяют качество выполненной работы именно по параметру гармоничности, уместности и пропорциональности. Это – в моем опыте. Сомневающиеся – читайте Зинкера, там все написано.

Планируя данную статью, я, в первую очередь, видел перед собой кого-то из моих студентов второй ступени, четвертый год неумоимо грызущих халву Гештальта. К вам, пробующие и ошибающиеся, обращаюсь, отвечая на вопрос: «А что делать, если в сессии случилась АВАРИЯ? Если со своими собственными чувствами Терапевту не справиться, если Терапевт расплакался? А если наломал дров и сам до конца этого не понял, но гаденькое чувство лажи присутствует? Что тогда делать мне, искреннему?!» Вам, стойкие и чувствительные (разумеется, не только мои студенты, но и все-все, кто считает себя стойким и чувствительным), истинно говорю: «Осознайте всё, что происходит, покайтесь во встрече с Клиентом, принеся в сессию умеренный объем собственных чувств (какие уж есть) вкупе с мыслями по поводу АВАРИИ, ибо не с Клиентом встречаетесь, но с Космосом многоликим в одном из его воплощений». А далее, если все еще хочется быть Терапевтом, – в собственную терапию и в супервизию, Отченаш Гештальтистский самому себе читать да осознанность пестовать. Право на «проповедь» имею потому, что сам делал



чудовищные работы, от которых скулы сводит, самого из сессии не раз и не два «выносило», нахлынувшее чувство, практически никакого отношения к жизни Клиента не имеющее. А на вопрос: «А как же Клиент после этого, он, вообще, возвращается когда-нибудь?» - жизнь по своим парадоксальным законам отвечает уверенно-утвердительно, потому что очень ценят люди три огромные редкости в жизни быстрой, очень уж тоскуют по трем незыблемым Неандертальским ценностям, имена которых: ВРЕМЯ, ВНИМАНИЕ и ИСКРЕННОСТЬ.