

## СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Хочу рассказать о работе, которая, несомненно, была важна для меня. На одном из тренингов я познакомилась с молодым человеком, назовем его Александром, двадцати шести лет от роду. Приятная внешность, хорошие манеры, доброжелательность — и вместе с тем некоторая «заученность» жестов и мимики, схематичность эмоциональных реакций — вот что я заметила в нем. В отношениях наших очень быстро проявилось чувство взаимной симпатии. В паре мы выполняли упражнение, которое тренер — не буду упоминать его фамилию — провел не совсем экологично. Погружение в мир детских переживаний у каждого из нас было достаточно глубоким, и я заметила, что мой партнер «виснет», наступил некий ступор, а затем резкий регресс в возраст 3–5 лет. Как могла я поддержала процесс, происходящий с моим партнером, тренер явно про нас забыл. Далось мне это, надо сказать, нелегко т.к. сама я находилась явно в «разобранном» состоянии.

Пару раз после тренинга я вспоминала про Сашу, беспокоилась за него, много у нас было взаимного интереса, и я бы даже сказала, любопытства. Подивилась очередной раз мужской «нечувствительности» — для меня это было очевидно, а он как в воду канул — да и забыла про него. Прошло, наверное, года полтора. И вот до меня дошли слухи, что Саша собирается прийти ко мне на терапию, по его словам, отношения у нас не завершены. Не буду скрывать, такой шаг с его стороны меня обрадовал — любопытство-то мое осталось неудовлетворенным.

И вот — Саша сидит передо мной. За то время, пока я его не видела, он ничуть не изменился. Одна из тем, о которых заявил мой клиент — недостаточная активность его в отношениях с женщинами. Он обычно занимает выжидательную позицию, чем «приманивает» к себе наиболее активных особей женского пола. Тут я стала понимать, чем вызвана такая долгая пауза в наших взаимоотношениях: Саша по-видимому, ждал, когда я первая приближусь к нему, когда же это не произошло, был вынужден сам сделать шаг навстречу. Прямо на первой сессии я предложила сделать ему то, чего он никогда не делал в отношениях с женщинами: взять инициативу на себя и активно поуправлять мной, а для начала расставить наши стулья и посадить нас в пространстве не так, как это принято на терапии, а так представляется возможным ему. Он некоторое время боролся с собой, удерживаясь от того, чтобы не сбросить на меня ответственность в этом выборе, но ничего не поделаешь, пришлось расставаться со стереотипами.

Стиль дальнейших взаимоотношений: «чопорная мама — послушный сын» задал именно он, ну а я его поддерживала в свое удовольствие. Первые две-три сессии можно назвать классическими с точки зрения распределения ролей: терапевт идеально выдерживала терапевтическую позицию, была строгой, образцовой и очень квалифицированной мамой для клиента, ну а клиент аккуратно формулировал свои запросы и предельно точно выполнял мои инструкции. Мы прописали те интроецированные послания, которые он сумел достать из себя. Я предложила ему прочитать каждое послание вслух, добавляя после «И это моя жизнь». Например: «Надо быть прилежным — и это моя жизнь» и т. д. Таким образом, удалось извлечь из него чувство возмущения и неприятия собственной жизненной позиции, осознание своих регрессивных установок хотя бы частично.

Работали и с внутренней феноменологией, а я это дело люблю и, надо сказать, чувствую себя в этом как рыба в воде. Саша жаловался на чувство пустоты внутри, на замороженность, на то, что он проваливается куда-то, незнамо куда, и достать его оттуда нет никакой возможности. В общем, говоря простым доступным языком, сидел как истукан на стуле и буквально жрал мою активность. После двух сессий поисков черной кошки в темной комнате, когда Саша капризничал — то он перестает чувствовать тело, то я вдруг становлюсь для него привидением и исчезаю со своего стула, первая победа. У Саши появляется красивая метафора. То, что мешает нашему с ним контакту, он вдруг видит как пень, простой деревянный пень, находящийся между нами. Я прошу описать, как он выглядит, а потом, ничтоже сумняшеся, прошу его побыть этим пнем. Он говорит задумчиво: «Я — пень... Я — пень? Я -пень! Я веду себя как пень!» О, это был настоящий инсайт. Нашей общей радости и чувству облегчения не было предела. Мы оба очень смеялись.

После этого работа шла в чередующемся режиме: поиски во внутренней феноменологии сменялись робкими попытками выйти на границу контакта, там, где Ира была все еще то строгим гештальт-терапевтом, то грозной мамашей. Я буквально купалась в проекциях и, к своему удивлению, хорошо себя в этом чувствовала. Для меня, в общем, было безопасно видеть перед собой не мужчину, а робкого подростка, поэтому стряхивать проекции я не спешила, просто поддерживала процесс.

Первым взбунтовался Саша. На пятой либо шестой сессии, сейчас уже не припомню, он вдруг стал обвинять меня в том что я недостаточно эмоциональна, и он не чувствует меня «как человека», не знает, какая я. В общем, слегка разозлился на меня и стал активно расспрашивать, о том, как я живу, что читаю, какой вижу свою жизнь. Я с удовольствием включилась в эти разговоры, что принесло чувство явного облегчения Саше. Сейчас нас на терапевтическом стуле было уже трое: строгий терапевт, грозная мамаша и Ира-товарищ. И вдруг посреди всей этой суеты, между мной и Сашей внезапно появляется то, что ни с чем ни спутаешь: минут семь восхитительного со-бытия, совместно переживаемой реальности, есть двое, без масок, без наворотов и украшений, и есть их реальность. Проекция как шелуха, как осенняя листва слетали с меня — я видела это по его глазам, мы — настоящие друг перед другом и мы — вместе. Надо сказать, что ни до, ни после подобных переживаний с клиентами у меня не было. Но, как хитрый терапевт, я не только получила удовольствие, но и запомнила свое состояние, решив в дальнейшем его применять как ресурс для прогресса клиента.

Что до клиента, то он ушел с этой сессии очень удовлетворенный, сказав, именно сегодня денег ему не жалко, а вот раньше было как-то жалковато. На что я не осталась в долгу и напомнила ему, что ритм и стиль наших взаимоотношений задавал, причем довольно жестко, он.

Надо сказать, что к этому времени, к моему удивлению, он стал гораздо меньше «виснуть», как я это называю, т.е. западать в свои ретрофлексивные страхи.

Стало наконец возможным обсуждать и то, что происходит между нами. Мы оба были едины во мнении о том, что я ему для чего-то нужна в роли строгой мамы, и по всей видимости, все для того же — чтобы лишить себя активности. Он причислил себя к разряду, так называемых, пассивных манипуляторов, которые из под тишка управляют людьми: вот он сидит и хитро на меня смотрит, энергетически ничего мне не дает, а я уделяю ему столько внимания. Еще полгода назад я развернула бы полемику на тему «правильности жизни» или же по-просту обиделась бы, но теперь я просто принимаю эту позицию и говорю ему о том, что можно жить и так, хотя мне в этом не очень интересно, я

остаюсь рядом с ним скорее как профессионал, нежели женщина. В другом контексте, я бы давно от него ушла к более энергичному и теплому мужчине. Любопытствую, а для чего вся эта интрига с холодностью и эмоциональной недоступностью ему нужна, ведь преследует же он таким образом какие-то глубинные цели? Моя почти детская искренность и любопытство моментально ставят Сашу в тупик, из которого я не тороплюсь его доставать. И вот посидев в тупичке, он осознает, что хочется-то ему совсем другого: хочется быть дающим, добрым, щедрым, да вот выходит все как-то не так. Я активно поддерживаю его новое понимание себя, говоря о том, что меня по-женски в нем привлекает: прямые красивые плечи, широкая грудь, от которой так и веет сердечным теплом. И это все добро пропадает? И только лишь потому, что его хозяин никак не может распрощаться с ролью послушного сына?! Да все мое женское естество протестует!

Хотелось бы написать и о том, как в моей жизни отозвалась работа с Сашей. Безусловно, он попал в мое проективное пространство, и я очень быстро это поняла (вторая сессия). Своим поведением, внутренними запретами, нерешительностью, пассивностью очень напоминал он моего бывшего мужа. Даже имя у него такое же. Вот диво! Скажу пару слов о своем браке.

Вышла замуж я в институте, до этого встречались мы четыре года — учились в одной группе. Брак просуществовал семь лет, и, надо сказать, закончился для меня глубокой депрессией, сильным эмоциональным истощением. При всем том, что мы с мужем были нежно привязаны друг к другу, и привязанность эта причиняла нам обоим боль долгое время после распада брака. В чем же причина такого финала? Роли в нашем союзе распределились очень быстро: я — активная, напористая, временами дерзкая и властная, он — молчаливый, покладистый и очень сдержанный. Помню состояние хронической усталости от бесконечных попыток «разговорить» вторую половину. Мне тотально не хватало его живости, радости, энергии. Все очень благородно, респектабельно и ... однообразно. Работа, книги, учеба — его способ защититься от близости. Постоянное недовольство, непроходящая тревога, обесценивание его достижений — это уже про меня. Сейчас я могу только удивляться тому, как я выдержала так долго, ведь он попросту использовал меня как батарейку для подзарядки, и когда я просто билась об его холодность, не забывал упомянуть про свою тоску. Годы такого бега по кругу породили во мне чувство хронической безнадежности, командные нотки в голосе, постоянное раздражение и я бы сказала «мужские» паттерны в поведении и характере. Ну что поделаешь, жили как умели, по-другому не получилось. Несколько лет личной терапии сделали свое благородное дело, практически все мое тяжелое эмоционально-духовное наследство сработано, сейчас я живая и теплая. И вот ... Саша. Для меня работа с ним — своеобразный критерий моего становления, моих изменений. Какая я в этих отношениях? Не вваливаюсь ли в свои ранние паттерны? Да нет, совсем другая, и критерий этого — постоянное чувство радости от контакта, легкости, живого волнения и, я бы сказала, прозрачности наших отношений.

Это ведь экзамен, который предоставила мне жизнь, и сдаю я его с удовольствием.

Новым для меня в этой работе был выбор: постоянно осознавать, где находится мой интерес и удовлетворять его. Вместе с этим пришло чувство неспешности, легкости и удовольствия. Точно знаю — не делаю за клиента его работу, а, следовательно, и не устаю. Основная задача — поддерживать его живость, а когда проявляются его защитные механизмы, помочь ему осознать их существование. Как я уже упоминала, ретрофлексивные петли — вот способ контактирования, выбранный моим клиентом. Поначалу была мысль, погрузиться с ним в пучину его страхов, но я быстро ее оставила, поняв, что манера замирать и холодеть передо мной, не говоря ни слова, — всего лишь

способ выудить из меня сочувствие, тревогу за жизнь бедолаги и т.п. Поэтому в такие моменты я говорила Саше что продолжаю находиться рядом с ним, но совершенно не понимаю того, что с ним происходит. Преэдагала поискать то место в комнате, где бы он чувствовал себя более смело и свободно. В одну из сессий я сообщила ему о том, что он таким образом замораживает меня, и о своем желании покинуть его. Он сказал мне, что сейчас мое присутствие не играет для него никакой роли, и я удалилась на кухню. Так мы просидели минут пять-семь, после чего клиент осознал, что все-таки для чего-то второй человек ему нужен. В дальнейшем подобные «застывания» случались все реже и были все короче, хотя поначалу, честно говоря, я была несколько озадачена и даже напугана его шизоидностью.

Большое внимание я уделяла эксперименту. Каждую сессию я все большее поле оставляла клиенту, и все меньше активности проявляя сама, сохраняя в себе состояния события, о котором я писала выше. Это оказалась очень продуктивным, Саша стал энергетически разворачиваться в том пространстве, которое я ему организовала, и какие-то свои защиты просто стряхивал с себя сам.

равда бывали и моменты, когда сопротивление его я попросту продавливала. Так, например, на его робкое заявление о том, что его все ненавидят, я просто потребовала сказать то же от своего лица: «Я вас всех ненавижу», что произвело неожиданно для меня очень сильный эффект. Саша вдруг понял, насколько теплые и сильные чувства он испытывает к людям.

Мой клиент женат вот уже год, и в процессе терапии не раз обсуждалась тема его взаимоотношений и с женой, и с женщинами. Выяснилось, что дома он старается занять подчиненное положение, избегает конфликтов, в общем, играет роль эдакого великовозрастного недоросля, впрочем, сам же от этого и страдает. В процессе терапии приходилось разьяснять некоторые ситуации, что помогло более конструктивно конфликтовать, и обстановка в их семье стала гораздо менее напряженной. Свою задачу я видела в том, чтобы помочь ему понять, что он не мальчик, а мужчина, принять и осознать степень своей ответственности в отношениях с женщиной.

Была затронута и тема сексуальных отношений. Обнаружилось, что клиент проецирует на меня образ женщины, с которой он когда-то встречался и завершил отношения не совсем самому ему понятным образом, т.е. по сути, сбежал, и отношения не были завершены. То, что я увидела в клиенте — это чувство глубокого стыда и неприятия собственной сексуальности, когда страстно желаемая им женщина была отвергнута, т.к. он не смог принять силу своих чувств к ней, и стал выбирать наиболее безопасные объекты.

Для меня была бы очень интересна работа в этом направлении, но тут я пошла за клиентом, ему стоило большого труда хотя бы заявить об этом. Форсировать процесс принятия клиентом собственной мужественности я не стала. Хорошо было уже то, что мы говорили об этом.

Кульминацией нашей работы явилась сессия, когда мы поменялись с Сашей местами. Это было настоящее шоу, поскольку он играл Ирину, а я — его. Началось все с того, что клиент стал обвинять меня в замороженности, непонятности и тому подобным грехам, и я, поленившись отбиваться, просто предложила поиграть — поменяться ролями. Он с удовольствием согласился — устал от своей подчиненной роли. Что тут началось! Я села на клиентский стул, сгорбилась и стала хихикать и ухмыляться так, как делал это он: «да я ничего не знаю, не понимаю, моя хата с краю», т.е. попросту «включила дурака». Саша тут же узнал себя, мигом повзрослел и был просто ошеломлен: «Да ведь это я!

Какой кошмар, зачем мне все это нужно?», а затем погрузился в свои чувства, и обратился ко мне со смесью брезгливой жалости-изумления: «Господи, да откуда же ты такой, да что ж ты хочешь?». Впору процитировать Жванецкого: «Как же вас теперь спасти?». Очень энергично проявилась его злость: «Да я злюсь на тебя!», чего раньше вообще не наблюдалось. Передо мной сидел взрослый, самостоятельный человек. Все это действие продолжалось минут пятнадцать-двадцать, мой клиент все никак не мог накушаться взрослости. Я уже порядком устала, когда он возбужденно сказал мне: «Когда-нибудь еще поиграем!».

Терапия с Сашей еще продолжается. Я испытываю чувство глубокого уважения к нему, к его целеустремленности, последовательности и, я бы сказала, верности выбранному пути. Сама, когда-то выбрав путь духовного становления, я знаю как это непросто, а иногда больно. Многие с него сворачивают, останавливаются. Процесс возмужания моего клиента вызывает во мне искреннюю радость.

The beaches of Mexico

Have you ever seen the beaches of Mexico?  
Have you ever walked the streets of San Juan?  
Have you ever been to Haiti?  
Have you ever been to Spain?  
Have you ever walked bare foot in the heavy rain?  
Have you ever been in trouble?  
Have you ever been in pain?  
Have you ever been in love?  
Would you do it all again?  
Well, I've never seen the beaches of Mexico.  
I've never walked the streets of San Juan.  
I've never been to Hait.  
I've never been to Spain.  
I've never walked bare foot in the heavy rain.  
But I've sure been in trouble.  
I've sure been in pain.  
I've sure been in live.  
I'd do it all again.

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