

Содержание

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ.....	7
ОБ АВТОРЕ.....	8
ПОСВЯЩЕНИЕ.....	9
БЛАГОДАРНОСТИ.....	10
ПРЕДИСЛОВИЕ. Чему научили меня клиенты.....	12
ВВЕДЕНИЕ.Центральное послание этой книги.....	16
ПРОЛОГ.....	21
1. ЧТО ТАКОЕ. ЖИВОЕ МГНОВЕНИЕ? Два примера психотерапевтической работы.....	23
2. ПРОЯСНЕНИЕ СМЫСЛА ТЕРМИНА «ЖИВОЕ МГНОВЕНИЕ» Психотерапия должна быть сфокусирована на переживании клиента.....	36
3. ЖИТЬ МОЖНО ТОЛЬКО СЕЙЧАС. Ориентирование психоте- рапии на то, что присутствует непосредственно.....	63
4. ПОНЯТИЯ ПОИСКА И ЗАБОТЫ. Два динамических процесса, необходимых для жизни и терапии.....	87
5. ROU STO: ТОЧКА ОПОРЫ. Продуманные предположения усиливают работу.....	110
6. НАЧАЛО ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА. Помочь клиенту начать ценить живое мгновение.....	120
7. ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМ СКАФАНДР. Наши конструкт-системы «я-и-мир».....	135

8. СТРУКТУРЫ ЖИЗНИ: ОЖИВЛЯЮЩИЕ И ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ. Понимание сопротивлений и работа с ними.....	150
9. ДВА ГЛАЗА ЛУЧШЕ, ЧЕМ ОДИН. Нам нужно как объективное, так и субъективное.....	174
10. РАЗВИТИЕ И НАСТРОЙКА ТРЕТЬЕГО УХА. Внимание к имплицитному раскрывает переживания.....	190
11. РЕКА СУБЪЕКТИВНОГО. Значительная и важная часть нашей внутренней жизни остаётся без внимания.....	211
12. ГЛАЗАМИ КЛИЕНТА. Психотерапия идёт по уникальному пути с каждым клиентом.....	227
13. КОММЕНТАРИИ К ТЕРАПИИ, СОСРЕДОТОЧЕННОЙ НА ЖИВОМ МГНОВЕНИИ. Любой ответ клиента — это возможность.....	263
14. ПОДВЕДЁМ ИТОГИ. ТЕРАПИЯ, ЦЕНТРИРОВАННАЯ НА ПЕРЕЖИВАНИИ. Психотерапия освежает наше восприятие собственной жизни.....	283
ЭПИЛОГ. Жизнь — это не то, что вы думаете.....	294
ПРИЛОЖЕНИЕ. Аксиомы психотерапии актуального.....	295
БИБЛИОГРАФИЯ.....	301

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

«Психотерапия — это не то, что вы думаете» — мудрое и необычайно ясное изображение человеческого измерения в психотерапии. Именно такого руководства ожидаешь от Джеймса Бьюдженталья. Оно будет очень ценным для любого студента и практикующего психотерапевта.

Ирвин Ялом

Работа «Психотерапия — это не то, что вы думаете» опирается на полувековой опыт Джеймса Бьюдженталья в преподавании, консультировании и супервизии психотерапевтов в США и за их пределами. Эта книга отражает десятилетия наблюдений за коренными условиями человеческого существования. Она является важным и очень своевременным вкладом в психологическую литературу, предлагая видение, необходимое в практике любого современного терапевта.

Доктор Бьюдженталь утверждает, что именно живое переживание клиента в настоящем мгновении представляет собой как скрытый, так и непосредственный процесс психотерапии. Таким образом, внимание к этому измерению является более мощным фокусом, нежели погоня за информацией, обычно высасывающая энергию из партнёров по терапии.

Что чувствует клиент в кабинете? Как клиент использует собственные ресурсы для достижения целей, которые привели его в терапию? Что мешает работе? Как клиент использует ресурс терапевта? Эти вопросы, часто игнорируемые в традиционной терапии, ведут к сердцу переживаний клиента здесь и сейчас.

Эта книга показывает как опытным практикующим, так и заинтересованным студентам силу и надежду, которую привносит в терапевтическое взаимодействие подход, сосредоточенный на переживании.

ОБ АВТОРЕ

Джеймс Бьюдженталь (1915–2008) — американский психотерапевт, один из основоположников экзистенциально-гуманистического подхода в психотерапии. Удостоен награды «За выдающийся вклад в клиническую психологию» Американской психологической ассоциации и первой награды Ролло Мэя за вклад в гуманистическую психологию.

ПОСВЯЩЕНИЕ

Сейчас, вступая в поздние годы своей жизни, я осознаю, как много у меня было учителей и какими они были разными. В предисловии я благодарю некоторых из них; здесь же я хочу немного расширить перечень тех, у кого я в неоплатном долгу.

Поскольку эта книга посвящена удивительному предприятию, имя которому «жизнь», в первую очередь я вспоминаю о своей семье. В частности, я бы хотел отметить те вдохновение и поддержку, которые получил от Элизабет, Карен, Джей О, Джейн и Мэри Эдит Бьюдженталь. Иногда наши пути расходились, однако на более глубоком уровне они всегда дарили мне смелость и поддержку, когда мне это было необходимо.

Четверо из моих учителей: Ролло Мэй, Джордж Келли, Карл Роджерс и Абрахам Маслоу — сыграли особенно важную роль в формировании моего видения. Мне посчастливилось быть лично знакомым с каждым из них, и я многое получил от общения с ними, а также от их преподавательской деятельности и написанных ими книг и статей.

Также моими учителями были мои клиенты, коллеги, ученики и стажёры. Их слишком много, чтобы назвать всех, и это лучше всего отражает то, насколько мне повезло.

БЛАГОДАРНОСТИ

Чем больше поваров, тем наваристей бульон

Я хочу выразить благодарность всем тем, кто внёс свой вклад в создание этой книги. Огромное число этих людей — настоящее благословение, однако невозможность перечислить их всех для меня мучительна. Многие делились своим опытом, обучая меня тому, что отражено на этих страницах. Я надеюсь, что они знают о моей благодарности, пусть и невысказанной.

Мне очень посчастливилось получать постоянную помощь и поддержку моей жены, подруги, партнёра и коллеги доктора Элизабет Кебер Бьюдженталь. Именно она настолько точно поняла моё фундаментальное намерение, проявившееся в этой книге, и предложила столь подходящее для неё название. Поскольку Лиз знает меня, как никто другой, её комментарии после прочтения рукописи часто помогали мне лучше выразить то, что я хотел сказать.

Доктор Мёртл Хири скрупулёзно прочла эту книгу, обращая особое внимание на те фрагменты, которые не относились к сути. Поскольку она долгое время обучала этой психотерапевтической ориентации, она также сумела указать на те моменты, которые, вероятно, были бы неверно истолкованы новичками.

Доктор Артур Дейкмен, сам являющийся признанным автором и психиатром, поделился со мной своим обширным видением, задавая вопросы, которые, хотя иногда и были сложными, всегда находились в поощряющем контексте его интереса и поддержки.

Свой уникальный вклад также внесли доктор Молли Меррилл Стерлинг и доктор Дэвид Дж. У. Янг, которые долгое время оставались моими партнёрами в профессиональном объединении, пока я не вышел на пенсию. Они много лет преподавали

этот взгляд на психотерапию и предоставили мне уникальные сведения.

Участники моих консультативных групп и обучающих программ слишком многочисленны, чтобы перечислить всех по отдельности, однако их вкладом были воодушевление, энтузиазм и готовность тут же испытать то, что я предлагал.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Чему научили меня клиенты

Живо то, что есть сейчас

Я должен стараться практиковать то, что проповедую. Я хочу донести важность максимы «живо то, что есть сейчас». Однако я пишу это ранней весной 1998 года в своём кабинете в Новато, небольшом городке на севере Калифорнии, и знаю, что вы, читатель, возможно, читаете эти слова в XXI веке в Атланте, Нью-Йорке или Каньоне, штат Техас, а может быть, в библиотеке небольшого английского городка, названия которого я даже не знаю, или в одном из десятков тысяч других мест и других времён.

Я могу направлять через пространство и время лишь собственные переживания и признание того, что вы путешествуете в обратную сторону, и это проявляется в том факте, что вы читаете данные слова.

Хотя нам не слишком хочется это признавать, подобное положение дел также характеризует всё предприятие психотерапии. Мы должны постараться услышать через пропасть разделённости — услышать слова клиента, его намерения, эмоции, потребности, усилия и всё остальное, что выражает его уникальное переживание жизни.

Фундаментально важное различие

Важно чётко различать переживание и информацию о переживаниях. Переживание — это то, что происходит прямо сейчас, это процесс. Информация же инертна, она может говорить о жизни, но сама не является живой. То, что живо, по сути своей подвиж-

но, способно выбирать, меняться, дышать. Таким образом, то, что живо, — субъективно и всегда в какой-то степени непредсказуемо, не полностью постижимо, запредельно определённости. Таким образом, то, что говорится о субъективном, всегда состоит из двух шагов: извлечение из потока жизни и облечение в слова, удаление от реальности.

О чём эта книга

Писать книгу, которая предположительно бросит вызов устоявшимся взглядам в нашей области, само по себе является вызовом для автора. Я глубоко и искренне уважаю людей, которые были моими учителями и примерами для подражания, и благодарен за мудрость, которой они так великодушно делились. Кроме того, я постоянно получаю подпитку и стимуляцию от своих творческих и экспрессивных товарищей. Ещё один источник импульса к расширению моих собственных границ — это мои ученики, стажёры и практикующие терапевты, оказывающие мне честь тем, что приходят ко мне за наставлениями и руководством. Я бы не смог писать эту книгу так, как писал, если бы не получил все эти дары. И всё же лучший способ отблагодарить их — это изложить то видение, которое они позволили мне узреть с высоты оказанной ими поддержки.

Этот плодородный источник позволил мне более полувека обучаться, практиковать, получать и проводить супервизии и консультации, а также учить и писать о тех человеческих предпрятиях, которые мы называем психотерапией. В целом, как мне кажется, я учился тому, что нам пора двигаться дальше. Такое движение должно быть чем-то большим, нежели применение привычных принципов. Я намерен подвергнуть эти принципы ревизии.

Далее приведены некоторые постулаты, которые в целом направляли нашу теорию и практику и которые я предлагаю пересмотреть и переосмыслить:

- личная история отвечает за текущее состояние бытия (то есть существует историческая обусловленность);
- обнаружение источников жизненных паттернов, вызывающих страдания, в личной истории ведёт к изменению или отбрасыванию этих паттернов;
- разработанное психотерапевтом и переданное (проинтерпретированное) им видение паттернов жизни клиента необходимо для глубоких и устойчивых изменений.

На этих страницах я предлагаю свежие трактовки психологических феноменов, для упорядочивания которых были сформированы данные предположения. То, что здесь предложено, можно рассматривать как размышления следующего поколения, выросшие из моделей, в основном преобладавших на протяжении последних 25–50 лет.

Я также уверен, что, даже если это переосмысление будет принято и воплощено в жизнь, со временем оно само потребует пересмотра, модификации и замены. Такова природа жизни и человеческих усилий, направленных на то, чтобы понять эту постоянно окружающую нас, включающую нас и бросающую нам вызов загадку, а также работать внутри неё.

Об экзистенциально-гуманистическом взгляде

Помимо прочего «Психотерапия — это не то, что вы думаете» является дальнейшим развитием взглядов, изложенных в моей книге «Искусство психотерапевта»¹. Понимание содержания данной книги не зависит от знакомства с предыдущей работой, однако если читатель знаком с обеими работами, это может помочь или расширить его понимание².

¹ Bugental J. F. T. The Art of the Psychotherapist. New York: Norton, 1987 (русскоязычное издание: Бьюдженталь Дж. Ф. Т. Искусство психотерапевта. М.: Корвет, 2015. — Прим. ред.).

² Кроме того, имеет смысл упомянуть ещё две книги, в которых представлен фундамент для текущей: Psychotherapy and Process, 1987 («Психотерапия и процесс»,

По сути, в вышеупомянутых книгах можно проследить эволюцию моего понимания экзистенциально-гуманистического взгляда на психотерапию, меняющую жизнь клиента. Такая работа в своих ранних формах была проиллюстрирована в двух книгах кейсов автора (1976, 1980).

Этот подход также описан во многих других публикациях.

ВВЕДЕНИЕ

Центральное послание этой книги

Краткий обзор содержания

Этот краткий обзор призван способствовать пониманию читателем того, что будет представлено на последующих страницах. Наличие первоначального видения с максимальной высоты поддерживает коммуникацию между автором и читателем. Переход к основным процессам можно было бы метафорически назвать полётом на крейсерской высоте, тогда как примеры и частности метода можно считать приземлением.

На протяжении всей книги для нашей коммуникации будут использоваться дополнительные средства. Каждая глава будет начинаться с краткого обзора, чтобы поместить её материал в более широкий контекст книги в целом. Сноски направят читателя к другим источникам для прояснения тех моментов или терминов, которые могут оказаться неизвестными.

Центральный тезис, который я выдвигаю в этой книге, таков: различие между психотерапией, которая в первую очередь заинтересована в информации, и психотерапией, сосредоточенной на непосредственном переживании клиента в живом мгновении, имеет огромное значение для процесса жизненных изменений.

Разумеется, во многих терапевтических ориентациях учитывается и то и другое, однако на этих страницах я постараюсь обозначить контраст между данными подходами. Следуя этому духу, я подробно описываю ценности, требования и процессы направления основного внимания на непосредственное переживание клиента.

Глава 1 иллюстрирует контраст этих двух видений. Глава 2 подробнее концептуализирует их различия. В следующих абзацах я очерчу дополнительные контрасты, чтобы пояснить это различие.

Подходы, *сфокусированные на информации*, с большой вероятностью в значительной степени полагаются на тщательно подготовленные истории случаев и осторожно представляемые интерпретации переживаний клиента (жалоб, причинно-следственных связей, сопротивлений и т. д.). По сравнению со вторым подходом они уделяют прошлому больше внимания. Они часто видят в терапевте основного (или по крайней мере важного) агента изменений.

Терапия, *в центре которой находится переживание*, отводит центральное место тому, что действительно происходит в субъективном измерении клиента в живом мгновении. Она интересуется интенциональностью, качеством, скрытым аффективным тоном, силой и продуктивностью (то есть тем, насколько нечто способствует дальнейшему внутреннему исследованию и выражению) того, что представляет клиент. В основном она идёт в настоящем времени (в непосредственном мгновении). Важно, что клиент признаётся единственным агентом изменений, тогда как терапевт главным образом является тем, кто способствует работе клиента.

Разумеется, другие видения, включая новые психоаналитические подходы, видят важность переживания клиента как места терапевтических изменений. Однако эти подходы часто интерпретируют мотивацию клиента в настоящем с точки зрения его или её истории. Я придерживаюсь точки зрения, что это уменьшает воздействие работы и в итоге ведёт к менее продуктивным путешествиям в воспоминания клиента. В основании всего этого лежит широко распространённое убеждение о том, что личная история является причинным ядром человеческой психопатологии. Эта идея обсуждается в главе 3.

Субъективно или объективно направленное человеческое осознание всегда пребывает в движении. На что бы ни было направлено внимание: на внешний объект (например цветок, человека или сцену на улице) или на внутренний объект (на эмоцию, идею или намерение) — оно всегда является эволюционирующим процессом. Невозможно удерживать внимание без изменений. Наши глаза, эмоции и мысли всегда движутся. Это движение принимает

форму поиска или исследования того, что оно обнаруживает, своих границ и своего содержимого.

В более широком контексте сознание человека можно представлять себе многоуровневым, простирающимся в диапазоне от того, что мы с готовностью осознаём, до того, что скрыто в глубинах нашего бессознательного. Процесс поиска постоянно черпает из этого резервуара свежее и часто более глубокое осознание. Здесь лежит потенциал к изменению опыта жизни человека, включая облегчение его жизненных страданий, посредством раскрытия и расширения осознания (глава 4).

Чтобы терапевт мог наиболее эффективно способствовать поиску, он должен уверенно опираться на продуманное представление о собственной роли и обязанностях, а также о правах и ответственности клиента. Такое основание делает возможным большую широту стилей и уровней энергии, но удерживает главный фокус на потребностях и благополучии клиента (глава 5).

Терапевтическое интервью требует достаточной структуры, чтобы обеспечить непрерывность и фокус работы, однако должно избегать жёсткости и не позволять форме превалировать над содержанием. Такая структура передаёт клиенту значительную ответственность за его способ участия. Она также обеспечивает постоянный ориентир в эволюции работы (глава 6).

Мы учимся идентифицировать природу своего личного мира и коллективного мира в терминах, которые начинают составлять наши идентичности для себя и других. Таким образом, наши определения себя и мира одновременно делают возможной нашу жизнь и ограничивают, а иногда и искажают её (глава 7).

Определения себя и мира, с которыми мы отождествляемся, также предоставляют нам непрерывность и ощущение идентичности и наполненности, однако, играя такую важную роль в наших жизнях, они также сопротивляются изменениям. Это сопротивление изменением является центральным свойством глубинной психотерапии, а работа с ним бросает вызов смелости клиента и навыкам психотерапевта (глава 8).

Значительная часть нашего повседневного мира делает акцент на том, что не скрыто, проявлено и объективно. Есть бесконечное количество того, что толкает нас относиться к себе и друг к другу как к предметам. Когда этот акцент на объективном становится чрезмерным, он наносит ущерб психотерапевтической теории и практике. Выдвинутое здесь видение подчёркивает внимание к субъективному измерению клиента. Такой подход, в свою очередь, призывает быть внимательным к сопутствующим переживаниям терапевта. Этот тезис настолько важен, что разрабатывается в главе 9 и следующих двух главах.

Психотерапевты, останавливающиеся на очевидном, имеют критические ограничения. Разумеется, терапевты редко ограничивают себя таким образом целенаправленно, однако многие профессионалы, сами того не ведая, делают именно это. Явный смысл слов ловит нас в ловушку: мы начинаем решать проблемы, собирать улики и давать объясняющие интерпретации — и всё это отвлекает наше внимание и усилия от того, что может сообщаться менее явно. Наши клиенты во многом обнаруживают свою внутреннюю жизнь в бессознательных привычках речи, а особенно в скрытом отношении к себе самим (глава 10).

В современной жизни богатство человеческой субъективности, её сила и уместность часто игнорируются. Если мы уделим место её рассмотрению, мы можем осознать, что субъективное измерение — это, по сути, и есть на самом деле та область, где мы по-настоящему живём в самой значительной мере. Психотерапия, способствующая существенному жизненному обновлению, не может игнорировать этот важнейший факт (глава 11).

Вымышленный и обзорный рассказ о полном курсе индивидуальной психотерапии даёт возможность довольно подробно проиллюстрировать применение такой психотерапии. Это позволяет читателю проследить происходящее на протяжении нескольких месяцев вплоть до успешного завершения, таким образом давая ему более насыщенное и обладающее текстурой понимание представленной теории (глава 12).

Комментарий, следующий за примером работы терапевта и клиента, представленным в предыдущей главе, в большей степени подчёркивает их взаимодействие и его возможные эффекты. Здесь довольно подробно исследованы «развилки» в работе, зачастую оказывающиеся источником сложностей для психотерапевта (глава 13).

Формулировка действенных ингредиентов психотерапевтических изменений делает очевидным то, что намерение заключается не столько в излечении или исцелении, сколько в том, чтобы прививать склонность к улучшению жизненных навыков и повышению уровня самореализации (глава 14).

Итак, я предлагаю сместить фокус с усилий терапевта, направленных на исцеление, перейдя к поддержке самоисследования клиента. Я не пытаюсь ниспровергнуть более распространённую доктрину психотерапии — скорее, я хочу придать ей большую силу, подчёркивая ценность непосредственных переживаний клиента в живом мгновении и то, как терапевт может поддержать уже присутствующее намерение клиента расти.

ПРОЛОГ

Психотерапия — это не то, что вы думаете. Это не исцеление от болезни. Это не руководство мудрого консультанта. Это не взаимный обмен мыслями и чувствами хороших друзей. Это не получение эзотерического знания. Это не указание на ошибки в образе мыслей и поведения. Это не поиск новой религии. Психотерапия — это не то, что вы думаете.

Психотерапия — это не то, что вы думаете. Она удивляет многих людей, поскольку её главным фокусом не является детство... то, что причинило вам боль или травмировало вас... микробы в вашем теле... деструктивные привычки, которые вы выработали... или негативные отношения, которые вы носите в себе...

Психотерапия — это не то, *что* вы думаете. Это то, как вы думаете. Она обращает внимание на неосознанные предположения в том, как вы думаете. Она проводит различие между тем, о чём вы мыслите, и тем, как происходит этот процесс мышления. Она озабочена не столько поиском причин, объясняющих, что вы делаете, сколько обнаружением паттернов в смыслах, которые вы вкладываете в свои действия.

Психотерапия работает с тем, как вы думаете. С тем, как вы живёте со своими эмоциями. С теми взглядами, которые вы привносите во взаимодействие с важными для вас людьми. С тем, к чему вы стремитесь в своей жизни и как вы, сами того не ведая, мешаете себе в достижении этих целей. С тем, чтобы помочь вам увидеть, что перемены, к которым вы стремитесь, уже внутри вас. Это путешествие к осознанию искры чего-то вечного в вашей собственной сущности и способности ценить её.

Психотерапия имеет дело не с тем, *что* вы думаете, а с тем, как вы живёте с собой прямо сейчас.

Пара слов о словах

Человек, чувствительная к грамматическому роду, нахмурится, прочитав это предложение, — а может быть, и нет. Очевидно, что мужчинам не нравится, когда к ним обращаются с местоимением «она», и всё больше женщин склонны обижаться, когда их без разбору причисляют к общему «он».

То, что мы осознали неуместность использования слов мужского рода применительно к обоим полам, является показателем прогресса общества. То, что мы ещё не нашли действительно удовлетворительный способ скорректировать этот недочёт, является показателем культурной отсталости.

Готовя эту книгу, я старался обойти эту проблему, упоминая людей во множественном лице («Клиенты приходят к терапевтам по разным причинам»). Это довольно хорошо работает для широких обобщений.

Однако эта книга посвящена одной из наиболее интенсивных форм взаимодействия один на один, и фрагменты-иллюстрации, а также сопровождающие их описания при переходе во множественное число выглядят несогласованно.

Вследствие этого мы прибегли к импровизированному плану, согласно которому меняем пол клиентов и терапевтов в примерах от главы к главе, за исключением случаев, когда у нас есть важные причины этого не делать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru