

О НАС И ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Для нас троих процесс написания этой книги давал возможность измениться, вырасти и объединить в единое целое части нашего опыта по созданию семейной и индивидуальной терапии. Мы пришли к ясному пониманию того, как применить к совместному написанию этой книги то искусство общения, которое используем в терапии. Взяв три очень разных модели мира, — три весьма различных типа квалификации и, используя искусство общения друг с другом, мы сумели изложить на бумаге то знание, которым обладаем. Так что мы хотим рассказать нашим читателям о тех способах общения, которые оказались весьма плодотворными и полезными не только в семейной терапии, но и при написании этой книги. Те модели общения, которые приводятся здесь как образцы эффективного общения с членами семьи в процессе терапевтических занятий, являются теми же моделями общения, которые использовались для совместного написания этой книги. Способность общаться гармонично — это искусство, которое мы надеемся пронести с собой через всю жизнь: как в терапии, так и в своих межличностных взаимоотношениях. Такое общение приносит ощущение подлинной удовлетворенности. Наибольшее удовольствие и радость дают нам открытия новых, более эффективных

путей общения. И общение для нас — это непосредственное переживание и соприкосновение с тем, что чувствуют другие; возможность ясно видеть непрерывный танец данного момента, слышать полнозвучие жизни.

Это наслаждение общения играло важную роль при написании этой книги. И конечно же, главным нашим устремлением при создании этой книги было желание предложить людям, занимающимся терапией, некоторые новые возможности, модели общения, новые пути решения семейных проблем, которые вплоть до сегодняшнего дня мы использовали, только общаясь между собой. Мы призываем и надеемся воодушевить вас на поиски новых возможностей межличностного взаимодействия с семьями, с которыми вы работаете, как это постоянно делаем мы. Ведь существует великое множество способов эффективного и созидательного общения — целые пласты человеческого существования, которые мы все еще не открыли в своей жизни.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга о людях, которые страдают, и о тех, кто старается им помочь. Этот мир полон добрых намерений, и при этом все осознают, что эти добрые намерения не всегда осуществляются. Родители хотят самого лучшего для своих детей, дети хотят того же для родителей, терапевты — для своих клиентов, клиенты — для терапевтов. И почему же потом люди с такими добрыми и благородными намерениями вступают во взаимоотношения, приносящие боль и горе, а совсем не то, чего они хотели? Очевидно, происходит что-то такое, что не контролируется и не осознается личностью — какой-то упущенный момент; эта неопознанная часть общения, может быть найдена, осознана и использована каждым. Эта книга посвящена тому, как это сделать в семье, как помочь ей найти этот упущенный фрагмент.

Если вы ощущаете себя в полной мере самостоятельным, ответственным человеком, то, вероятно, понимаете, что намерения людей очень часто не совпадают с тем результатом, который они получают из взаимодействия друг с другом — из неудовлетворительного взаимодействия. И что люди, открывшие для себя новые возможности общения, скорее всего не ограничатся лишь благожеланиями, но и смогут использовать, будут использовать, научатся использовать эти возможности и достигнут положительных изменений с помощью этого знания. естественный, жиз-

неутверждающий путь развития. Мы считаем, что у всех людей есть для этого все необходимое: наша работа семейных терапевтов заключается в том, чтобы сделать это знание доступным и полезным для каждого. В этом плане ни у одного человека нет «зон молчания». То есть все, что влияет на человеческую личность, или каким-то образом касается ее, следует открыто обсуждать, если это поддается восприятию, и если в это время, личность способна воспринять это. Мы стремимся воспринять другую личность как можно более полно, целиком, во всех ее проявлениях. Наверное именно это и является заботой о личности, вниманием к ней в подлинном смысле этого слова. Для терапевта иногда необходимо объединиться с частями личности клиента, с которым он работает; и сделать это нужно таким образом, чтобы стать твердым ведущим во взаимоотношениях с сопротивляющимися частями личности. Для терапевта иногда бывает трудно просто присутствовать, когда рядом борется и страдает другой человек. Конструктивная борьба — это процесс, во время которого люди учатся и развиваются. Если внимательно наблюдать, то становится видно, что в любой момент времени любой человек делает все что может, с учетом того, что он знает о себе. Обратите внимание, что для нас одинаково важно и желание и возможность измениться, и мы готовы и направлять и поддерживать этот процесс. Здесь не должно быть неудач.

Наш подход предполагает, что личность терапевта — это главный инструмент для изменения личности пациента. В идеале терапевт моделирует то, что, как он ожидает, должно измениться. Мы специально

говорим о процессе, но не о содержании. Стимул, придаваемый пациенту заключается в том, чтобы измениться, копируя процесс, и, следовательно, терапевт использует первоначальное обсуждение этого процесса. Обратите особое внимание на сенсорные каналы терапевта: постоянно должна развиваться и совершенствоваться его способность видеть, слышать, чувствовать, обонять, ощущать вкус и т. д. В нашей модели очень важным является то, что терапевт обязан собрать информацию о процессе общения, а не делать всевозможные заключения о нем. Более того, терапевт обязан различать вводные, которые включают его собственный опыт и знания, накопленные в прошлом, и то, что целиком и полностью идет от человека, с которым он работает. Это означает, что терапевт должен четко отличать свою личность от личности пациента. На результат терапевтического процесса очень сильно влияет то, с чем, терапевт работает: с неким расширением своей личности, или с личностью, сидящей напротив него. Именно четкое представление о том что есть «ты» и что есть «я», является стимулом терапевтического процесса и приводит к встрече двух личностей, а это и есть цель терапии.

Предполагается, что в это время еще только начинается вовлечение личности клиента в процесс становления. Реальная терапия — исследование, и терапевт — также часть процесса, он не остается вне терапевтического преобразования. Легко заметить, что в результате каждого соприкосновения с другой личностью мы слегка (или сильно) меняемся. Если с нами этого не происходит, то мы чувствуем, что переходим в категорию непогрешимых судей.

То, что представлено в этой книге, является моделью постоянного процесса, восполняющего утраченные части в общении и приводящего к тому, что намерения людей в процессе общения и то, что в действительности из этого получается, постепенно начинают совпадать. Наш метод — это создание новых возможностей, а не уничтожение старых. Многие терапевтических модели, построенные ранее, основаны на представлении об идеальной личности, и поэтому представляют собой подгонку реальной личности под некую «форму». К сожалению, похоже на то, что нет никакой универсальной модели человеческого существа, что каждая личность имеет свою собственную модель, свой собственный идеал. Мы рады этому и стремимся к развитию именно этой уникальности. Это согласуется и с биологической неповторимостью каждого человека.

Хочется подчеркнуть, что предлагаемая в этой книге модель семейной терапии сконструирована специально для создания жизненного опыта. Мы верим, что много времени и усилий тратится впустую на создание моделей, которыми люди в дальнейшем подменяют реальный жизненный опыт. Семьи — те люди, которые обращаются за помощью — помещаются в рамки определенных категорий, содержащихся в моделях, а ведь их надо просто выслушать, ощутить их проблемы и побудить их к созиданию. Наша модель — это путь, который поможет вам более полно участвовать в изменениях, происходящих с вами и с вашей семьей в процессе развития, осознания жизненного опыта, в семейных радостях и печалях. В сущности наша модель является способом помочь терапевтам

настроиться на процессы развития и изменений, происходящих в семьях, с которыми оно работает, и вести себя адекватно. На этом пути вы смотрите, слушаете, чувствуете и участвуете в освоении жизненного опыта, в создании четкого и конструктивного взаимодействия и в преобразованиях, происходящих о ходе семейной терапии.

В результате нашей работы и наблюдения за поведением хорошо знакомых людей мы сделали вывод, что так называемая «цивилизованность» ограничивает проявления свободы личности. Ниже мы перечисляем то, что люди при этом утратили:

1. Свободу видеть и слышать то, что происходит сейчас (вместо этого мы удаляемся в то, что должно быть, может быть, было или будет).
2. Свободу чувствовать то, что ощущается сейчас (вместо этого мы ощущаем то, что должно ощущаться, может ощущаться или будет ощущаться).
3. Свободу чувствовать то, что есть сейчас (вместо этого мы чувствуем то, что должно быть, может быть, было или будет).
4. Свободу достичь того, что именно вы хотите, не дожидаясь, пока кто-то вам это не предложит.
5. Свободу идти на риск в ваших собственных интересах, не дожидаясь того, пока ситуация изменится, и вы сможете получить то, что хотели.

Учитывая сказанное выше, заметим, что человек только тогда становится по-настоящему свободным, когда он может сказать то, что он думает, слышит, видит здесь и сейчас; когда он может достичь имен-

но того, что он хочет сейчас; когда он прямо сейчас может пойти на риск в своих собственных интересах; когда он может общаться и эффективно осуществлять обратную связь.

Только тогда он становится человеком, который непосредственно контролирует свою внутреннюю жизнь и жизнь за границами своей личности.

Данная книга это наша попытка сделать «несвободных» людей свободными.

Часть первая

Примеры эффективной семейной терапии

ВВЕДЕНИЕ

Далее мы изложим наш взгляд на обширную и волнующую деятельность в сфере семейной терапии. В той мере, в какой это касается любой сложной области человеческого поведения, способность терапевтов проводить семейную терапию — это нечто большее, нежели просто способность понимать других людей и общаться с ними. Проводя семейную терапию, терапевт делает все это, но делает весьма специфически. Цель этой книги — объяснить читателю те модели общения, к которым мы пришли в ходе наших занятий семейной терапией, и связать воедино теорию и практику семейной терапии. Специально, тщательно отбирая модели поведения, применяемые в семейной терапии, мы хотим достичь нескольких вещей: во-первых, заставляя самих себя осознавать и фиксировать примеры, модели нашего собственного поведения или проведения при семейной терапии, мы систематизируем свою работу и будем оказывать более эффективную помощь; и, во вторых, мы будем способны эффективно передавать наш опыт другим психологам, занимающимся семейной терапией, так что по мере передачи нашего опыта и знаний диалог между нами и другими терапевтами будет все более эффективным и насыщенным.

Мы попытаемся достичь этих целей, создавая упрощенные модели или схемы нашего поведения при проведении при семейной терапии. Под упрощенной моделью мы подразумеваем просто учебник, который может быть использован любым человеком, желающим эффективно работать в качестве семейного терапевта. Этот учебник для проведения семейной терапии будет простым, если в нем будут представлены модели поведения, необходимые терапевту для эффективной и творческой работы в стиле «шаг за шагом», который позволяет терапевту одновременно использовать и учиться использовать представленные модели поведения. Как нам представляется, представленные модели не могут быть истинными или ложными, точными или не точными, но скорее их следует подразделить на полезные, эффективные или бесполезные, неэффективные для тех целей, для которых они предназначены. Поскольку цель модели, которую мы здесь создаем, — помочь каждому из вас стать более эффективно действующим терапевтом, мы представляем ее вам и предлагаем рассматривать ее как пример поведения, которое мы здесь идентифицируем, и использовать его в вашей работе семейного терапевта.

Первая наша цель — найти некий опыт, некие знания, которые известны любому терапевту. Если нам удастся это сделать, то дальше мы будем двигаться совместно. Если мы осуществим это, то у нас будет хорошая отправная точка, отталкиваясь от которой можно построить модель так, что она будет полезной для всех нас. В такой сложной области, как семейная терапия, очень много точек, с которых возможно

стартовать, так что на лицо проблема выбора. Тем не менее, мы решили начать с примеров вербального общения: когда терапевт и члены семьи общаются друг с другом с помощью слов. Это вовсе не означает, что слова более важны, или что они обладают неким приоритетом над другими формами общения, например, такими как движения тела, тон голоса и т. д., но просто это та самая отправная точка, то знание, которое нам всем доступно и откуда мы начнем.

Для того, чтобы помочь каждому из вас по мере прочтения этой книги, связать текст с вашими реальными чувствами, взглядами, звуками, запахами, вкусами, с возбуждением и наслаждением от работы с конкретной семьей, мы приступим к делу, представляя отрывки из стенограмм для иллюстрации определенных примеров нашего опыта. Эти отрывки мы считаем наиболее яркими. И, наконец, перед тем как начать, нам хотелось бы напомнить вам о том, что вы должны идентифицировать эти примеры из стенограмм в первой части книги; эта часть собственно и предназначена для того, чтобы дать вам некоторую практику в распознавании таких примеров. Как только мы дадим определение примеру, мы больше не будем останавливаться на нем, если он еще раз встречается нам; но продолжим давать определения другим случаям. Во второй части эти примеры распределены по естественным группам, которые помогут вам систематизировать свой опыт в проведении семейной терапии.

А сейчас мы предлагаем вам расслабиться, устроиться поудобнее и применить все ваши познания и мастерство для того, чтобы связать наши слова со своим собственным опытом.

ПРИМЕРЫ: ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

Есть несколько важных вещей, о которых не должен забывать эффективно действующий семейный терапевт когда идет на встречу с семьей.

Первое — это то, что сам факт, что семья обратилась к семейному терапевту, — это прямое указание на то, что они надеются измениться к лучшему. Основываясь на собственном опыте, мы можем сказать, что это является реальностью даже в том случае, когда члены семьи не осознают этого. В самом деле, даже в экстремальном случае судебного разбирательства семья предпочитает обратиться к терапевту, а не к судье. И ее присутствие в кабинете у терапевта — это прямое указание на то, что они надеются сохранить семью и в глубине души верят, что смогут измениться.

Второе, как мы полагаем, — это то, что на каком-то уровне члены семьи понимают, что для того, чтобы измениться, им нужна помощь. На основе своего опыта, мы также пришли к выводу, что такая семья может измениться, и наша задача — помочь им реализовать эту возможность. Следовательно, одна из наших главных целей — помочь членам семьи обнаружить и воспринять

внутри семейной системы возможности, необходимые для таких изменений, хотя в данный их невозможно обнаружить и воспринять. Терапевт будет работать с семьей, развивая молчаливое доверие и внутреннюю уверенность как первый и необходимый шаг к изменениям. Без доверия нельзя пойти на какой-либо шаг, и никаких реальных изменений не произойдет.

Третье: когда семья общается с каким-то определенным терапевтом, она воспринимает его личность, как проводника, лидера, который поведет ее к изменениям. Такой терапевт служит для семьи моделью. Скажем более конкретно: такой терапевт предлагает модель открытости, свободы выбора уместных возможностей, относящихся к делу в данное время и в данном месте. Для этого необходимо, чтобы терапевт хорошо осознавал и контролировал процессы, происходящие в нем самом, а также требования и нужды семьи. Эта модель работает не только на уровне сознания, но также и на подсознательном уровне, то есть определенные сигналы передаются позой терапевта, тоном голоса и т. д., и это служит моделью для членов семьи. Прежде всего мы оценим начало терапевтического занятия по семейной терапии. Терапевт представляется и запоминает имена членов семьи. Сейчас мы представим вам пример терапевтического занятия, который служит иллюстрацией того, как достичь желаемого результата. Мы хотим подчеркнуть, что нижеследующая стенограмма весьма фрагментарна. Выделенная часть, относящаяся к Дейву, является лишь частью общей стенограммы. Терапевт в общении с другими членами семьи использует те же самые примеры общения и уделяет им столько же внимания и

времени. Для того, чтобы представить эти примеры в должном виде мы опускаем часть стенограммы.

Терапевт. Очень рад нашей сегодняшней встрече. И мне очень хотелось бы знать, что именно каждый из вас надеется изменить, придя сюда для совместной со мной работы. Я не знаю, был ли процесс, через который вы прошли, перед тем, как прийти сюда, трудным или простым для вас, но я знаю, что ваш приход сюда — это первый шаг навстречу тем изменениям, которых вы так хотите (пауза). Дейв (адресуясь к главе семьи), хотелось бы знать, не можете ли вы пролить немного света на свои надежды относительно вас самих и относительно вашей семьи. Не могли ли бы вы сказать мне, что вы хотите изменить своим приходом сюда.

Дейв: Хорошо... Я чувствую, что мы больше не можем удерживать, сохранять себя как семью... похоже, что что-то теряется, упускается... я не совсем точно уверен в своих ощущениях. Я не могу ни избежать этого, ни контролировать это.

Терапевт: Хорошо, Дейв. Не могли бы вы указать мне нечто, что утрачивается для вас, проходит мимо?

В этой короткой стенограмме есть несколько ярко выраженных важных примеров. Первое: терапевт предлагает или допускает, что:

1. Есть определенные вещи, которые семья желала бы изменить («хотелось бы знать, что именно каждый из вас надеется изменить...», «те изменения, которых вы так хотите...», пролить немного света на ваши надежды...», «что, по вашему мнению, должно конкретно измениться...»).

2. Семья прошла через определенный процесс перед тем, как решилась пойти к терапевту или обратиться к терапии («...был ли процесс, через который вы прошли, чтобы прийти сюда, трудным или простым для вас...»).
3. Процесс изменений уже начался («...ваш приход сюда — это первый шаг на встречу тем изменениям, которые вы так хотите...»).

Заметьте, что терапевт не спрашивал членов семьи, есть ли у них надежда на возможные изменения, есть ли у них способности к изменениям; он предполагает, что они есть, и он не абстрактно спрашивает, что они хотят изменить, он спрашивает, каких конкретно изменений они хотят. Следовательно, он фокусирует внимание на том, какие именно у семьи надежды, каких изменений она желает, а не на том, существуют ли вообще эти изменения и надежды. Терапевт очень последователен в использовании определенных лингвистических форм; конкретно — он использует языковые предложения как инструмент языкового введения семьи в терапию. Другими словами, вместо использования языковых форм из колонки А, он использует их из колонки Б:

| А | В |
|---|---|
| Есть ли у вас надежды? | Какие у вас надежды? |
| Прошли ли вы через какой-либо процесс, чтобы решиться придти сюда? | Был ли простым тот процесс, который привел вас сюда? |
| Все ли вы хотите изменений (каждый ли из вас?) | Каких именно изменений хочет каждый из вас? |

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru