

**Мэри Гулдинг
Роберт Гулдинг**

ПСИХОТЕРАПИЯ НОВОГО РЕШЕНИЯ

Теория и практика

Перевод с английского В.М.Сариной

**Mary McClure Goulding, Robert L. Goulding
CHANGING LIVES THROUGH
REDECISION THERAPY**

Москва

Независимая фирма "Класс"
1997

УДК 616.851.6

ББК 53.57

Г 94

Г 94 Гулдинг М., Гулдинг Р.

Психотерапия нового решения. Теория и практика. -

М.: Независимая фирма «Класс», 1997. — 288 с. -(Библиотека психологии и психотерапии).

ISBN 5-86375-068-5 (РФ)

Каждый из нас имеет какие-то привычки или черты характера, которые мешают нам жить счастливо и от которых нам хотелось бы избавиться. В книге известных американских психотерапевтов в живой и увлекательной форме описывается оригинальный метод, позволяющий быстро и безболезненно изменить то, что отравляет нам жизнь и мешает эффективной работе или полноценному общению. Множество примеров из психотерапевтической практики автора убедят вас в том, что никогда не поздно пересмотреть свою жизнь и принять другое решение. Профессионалы найдут в ней немало интересного для пополнения своего «рабочего арсенала», а читатель, просто интересующийся психологией, — полезное и приятное чтение.

Публикуется на русском языке с разрешения издательства «БРАННЕР/МЭЗЕЛ» и его представителя Марка Патерсона.

ISBN 0-87630-191 -X (USA)

ISBN 5-86375-068-5 (РФ)

© 1979 М.Гулдинг, Р.Гулдинг

© 1979 Браннер/Мэзел Паблишерс

© 1997 Независимая фирма «Класс», издание, оформление

© 1997 В.М.Сарина, перевод на русский язык

© 1997 Л.М.Кроль, предисловие

© 1997 А.А.Кулаков, обложка

Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству «Независимая фирма «Класс». Выпуск произведения или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.

НОВОЕ РЕШЕНИЕ «ОТ ГУЛДИНГОВ»

В сказках герой порой проходит испытание - он должен явиться "не голым и не одетым", "не верхом и не пешком", "не с подарком и не с пустыми руками". Герой - на то он и герой! - находит нетривиальное решение, оказываясь "не дураком и не умным", - а другим, неожиданным, - и достигает цели через снятие кажущегося неразрешимым противоречия.

В реальной жизни принять новое решение - выходящее за рамки привычного жизненного сценария - без посторонней помощи бывает гораздо труднее.

Психотерапия - странный жанр, если смотреть "от жизни", глазами обывателя. Давать советы гораздо многие и каждый считает, что уж себя-то самого он знает лучше всех. Направлений психотерапии - изрядное количество. Одни стараются стать прототипом образа жизни, ее "корсетом". Другие предпочитают сосредоточиться на анестезии, предлагая сладкий или горький обман. Третьи выбирают "пунктирный", не видимый другими путь, ведущий к цели.

Авторы книги, которую Вы держите в руках, демонстрируют простой и стройный подход, который на глазах складывается из отдельных "кирпичиков" - реплик и действий. То, о чем они пишут, - не трансактный анализ и не гештальт-терапия - хотя и то и другое - но в очень авторском исполнении.

Собственно, этот сказочный мотив - решение "не голый - не одетый" - навеян воспоминанием о Мэри Гулдинг на ее семинаре. Она очень хорошо несла свой возраст (ей за 60) и в то же время казалась лишенной возраста. Была вовлечена в работу с клиентом и одновременно отстранена. Открыто отвечала на любой вопрос, чувство, поворот ситуации - и оставалась закрытой. Казалась некрасивой и одновременно красивой - со спокойным улыбающимся лицом. Была не радостна и не грустна, а скорее грустна и радостна одновременно, как будто эти чувства в ней плескались совсем рядом.

Она работала с разными клиентами и в результате ее коротких интервенций действительно открывались новые решения. И был узнаваем один из принципов подхода: принятие нового решения - скорее начало, чем конец работы.

Отвечая на вопросы, она говорила о чувствах к умершему мужу, соавтору книги и жизни, о том, как хотела бы умереть сама, о внуках, о друзьях. Говорила не сложно и не просто и, к счастью, совсем не нравоучительно, да и афористичной быть не стремилась.

Я встречался с ней на больших конференциях "Эволюция психотерапии", где на 25 тренеров - создателей собственных направлений было более 5000 участников. Мэри Гулдинг была одной из немногих ведущих, кого можно было встретить среди участников других мастерских и увидеть, что ей действительно интересно.

Джеффри Зейг, организатор конференций и один из основных тренеров, представляя ее, вспомнил, как в юности в ее группе впервые удостоился подробного разбора своей работы. Мэри говорила ему только хорошее и оценила

работу значительно выше, чем она тогда, по мнению самого Зейга, этого заслуживала. Когда же он спросил про ошибки, то получил ответ, что вряд ли есть смысл разбирать то, что "не так".

Кроме того, Дж.Зейг рассказал, что, начиная свою карьеру, еще до встречи с Милтоном Эриксоном, он в течение года проходил тренинг у Мэри и Боба Гулдингов. И хотя стоило это недешево, он до сих пор считает это лучшим вложением капитала в своей жизни. (Количество участников на организованных им конференциях убедительно доказывает, что в инвестициях он знает толк.)

И хотя "вложения капитала" на покупку книги значительно скромнее, хочется надеяться, что и они будут помянуты добром.

"Нану", "Заху" и всем участникам семинаров, ставшим или не ставшим героями этой книги, с любовью и уважением.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Содержание, дух и направление данной книги - это дерево, выросшее из робкого ростка психотерапии нового типа, возникшей во время второй мировой войны.

Мир был потрясен необъяснимой жестокостью проявляемой одной группой людей по отношению к другой группе.

Чтобы остановить этот кошмар, была необходима энергия каждого мужчины и каждой женщины, вовлеченных в войну. Для вооруженных сил это означило, что, когда военнослужащий получал психологическую травму, его необходимо было вернуть в строй как можно скорее.

Нельзя было терять ни дня. Довоенная терапия ориентировалась более на патологию, терапевтические методы были медленны и подчас мало результативны.

Быстрые и результативные подходы стали жизненной необходимостью. Целью терапии стало быстрое восстановление здоровья. Методы лечения основывались на твердом убеждении, что быстрое выздоровление возможно.

Избитая фраза "необходимость - мать изобретения" как нельзя верно описывала ситуацию, так как вскоре обнаружилось, что в людях заложены неизмеримо более мощные возможности самоизлечения, нежели предполагалось ранее. Новые терапевтические методы стали приобретать конкретные очертания.

В гражданской психотерапии результат усилий военных терапевтов проявлялся очень постепенно. Тем не менее через несколько лет после окончания войны из глубин военных ведомств начали всплывать методы, основанные на интеграции, надежде на изменения и на убеждении, что люди могут "поправляться". Гештальт-терапия, трансактный анализ, рационально-эмотивная терапия, биоэнергетика, Ролфинг и другие телесные терапии, семейная терапия, краткая терапия - все они возникли из одного источника.

Не вдаваясь в детали "взлетов и падений", испытанных лидерами новых терапий, сейчас мы можем с полной очевидностью признать, что люди могут расти и меняться и что люди могут "быть ответственны" за свое душевное здоровье.

Все дети рождаются маленькими. Их инструкторы по полноценному взрослению - это взрослые, опекающие их с момента рождения до возраста, когда дети уже в состоянии сами о себе заботиться.

Эти инструкторы (чаще всего родители) могут передать детям только то, чему сами научились. Если их умение быть полноценными людьми неполно или

искажено, все искажения и вся неполнота будут переданы детям.

Эти инструкторы стараются изо всех сил. Однако, так мало внимания уделялось воспитанию нормально функционирующих людей, что большинство из нас стоит на шатком фундаменте. Процесс воспитания строился, как правило, на конформизме и подчинении, которые часто являются почвой для вредных, а то и разрушительных решений и выводов. Более того, эти решения и выводы часто ощущаются как врожденные, генетические.

Среди людей тяга к надежде животворна. Среди терапевтов она решает все.

Философия надежды, понимание того, как в человеке происходит процесс роста и изменения, методы и подходы, запускающие этот процесс, и глубокое внутреннее убеждение, что люди могут меняться, превращают для терапевтов угрозу "взрыва" в ощущение надежды и веры в исцеление людей.

Я думаю, Мэри и Боб Гулдинги это очень четко осознают. И это осознание дает им силы подходить к каждому с милосердием, надеждой и верой в его способность стать полноценным человеком. Они просто и открыто показывают нам, как этого достичь.

1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕРАПИЮ НОВЫХ РЕШЕНИЙ

Эта книга написана для того, чтобы научить психотерапевтов излечивать людей.

Она написана также для того, чтобы научить людей излечивать самих себя.

Авторы не видят никакого противоречия между этими двумя целями. Наша аудитория - это, в первую очередь, психотерапевты, но мы не считаем, что они наделены некой магической силой, недоступной их пациентам. Напротив, если бы результат лечения зависел исключительно от магической силы психотерапевтов, излечения просто бы не происходило.

Более 15 лет нашей основной деятельностью было обучение терапевтов. Тому, как излечивать людей. Наши методы сочетают в себе много подходов, среди которых транзактный анализ, гештальт-терапия, интерактивная групповая психотерапия и десенсибилизация. Мы интересуемся всем, что помогает людям избавиться от фобий, беспокойство обратить в энтузиазм, избавиться от подавленности или депрессии и вместо этого начать *наслаждаться жизнью* - и именно этому мы обучали. Одним парам мы помогали прекратить ссориться и начать любить друг друга. Другим мы помогали искать радость где-то еще, если они не расположены найти ее друг в друге. Мы обучали людей самих управлять своими чувствами, а не обманывать себя, считая, что это окружающие делают их злыми, печальными, подавленными, беспокойными, взбешенными, растерянными, разочарованными или озабоченными.

Эрик Берн, гениальный отец транзактного анализа (ТА), написавший разошедшуюся миллионным тиражом книгу "*Игры, в которые играют люди*" и создавший стотысячную Международную ассоциацию транзактного анализа (МАТА), писал и говорил об *излечении* людей, а не о "достижении определенного успеха". Он рассказывал, как каждый раз перед тем, как войти к группе, он останавливается на мгновение и спрашивает себя: "Как я могу вылечить *каждого* в этой группе *сегодня!*". Именно этот вопрос мы задавали себе последние 15 лет и эта книга - ответ на него.

Методы, которые мы используем, просты, понятны и кратки. Однако этого недостаточно - нужно, чтобы им *можно было обучить* других. Психотерапию принято считать искусством, а не наукой. И все же она может быть наукой, а науке, как известно, обучают. Можно обучить и мастерству. Наши методы не требуют, чтобы терапевт был всемогущим или всезнающим. Они требуют от терапевта умения внимательно слушать, внимательно наблюдать и внимательно сопоставлять.

Наш подход - творческий, и мы постоянно ищем новые методы. Мы не обвиняем наших пациентов в неудачах и не составляем списков "неизлечимых пациентов" для распространения их на ежегодном съезде Американской психиатрической ассоциации. Напротив, мы ищем в себе и в других путь к созданию среды, способствующей изменениям. Терапевтический метод, который мы используем и который приводит к изменениям, мы называем *терапией новых решений*. Наша книга излагает этот метод, начиная с теоретической структуры

усовершенствованного нами транзактного анализа, а затем подробно описывает примеры нашей работы.

При установлении контакта с пациентом, мы выслушиваем и выясняем ряд взаимосвязанных вещей: На что пациент жалуется в первую очередь? Что он делал по отношению к себе, когда решил обратиться за помощью? Каковы его чувства? Какое поведение он в себе не любит? Преследуют ли его навязчивые идеи? Подавлен ли он? Он часто злится, скучает, чего-то боится? Он несчастлив в браке? Всегда существует некое *особое* чувство или особая мысль, или особое поведение, из-за которого пациент несчастлив; иначе он не сидел бы перед нами. Что он хочет изменить? Достижение желаемого пациентом изменения и становится нашим с ним *контрактом*.

Выясняя вместе с пациентом, чем он конкретно недоволен, и сформулировав таким образом контракт с ним, мы начинаем вглядываться в его эмоции. Как он обычно ощущает себя и окружение, в котором живет? В какие игры он играет, чтобы поддерживать свое ощущение несчастья? Например, лежит ли он без сна в ночи, беспокоясь о будущем? В общем, игнорирует ли он "*здесь*" и "*сейчас*", чтобы чувствовать себя несчастным?

Выслушивая пациента, мы просим его говорить в настоящем времени. Когда он повествует о прошлом, мы просим представить, что он находится в прошлом прямо сейчас, и рассказывать о событии, как о происходящем в настоящий момент. Когда пациент хочет рассказать о ком-то, мы просим представить, что этот человек находится в комнате и с ним можно разговаривать. Так мы фокусируем терапию на "*здесь и сейчас*". Будучи внутри действия, а не снаружи, рассказывая о нем, пациент соединяет память с эмоциями и может встретиться со своими внутренними проблемами лицом к лицу.

Каждый раз, когда пациент пытается отказаться от собственной автономии, мы принуждаем сохранять ее. Например, пациент может сказать: "Ко мне пришла мысль." Как может мысль прийти? Кто эту мысль создал? Поэтому мы просим его сформулировать сказанное иначе, требуя доверия к собственным мыслям. Например, рассказывая о своем подавленном состоянии или обеспокоенности, он начинает предложение со слова "это": "Это меня достало", что одновременно и невозможно и неподконтрольно ему самому. В таком случае мы просим его начать предложение со слова "я". "Я пугаю себя", и "Я печалю и ввергаю себя в депрессию" - такого рода утверждения показывают, что пациент действительно работает с собой. Мы заставляем пациента осознать, что он несет ответственность за свои чувства. Мы учим, что он сам является источником своего беспокойства. В природе не существует опускающихся на нас неуправляемых эмоциональных облаков, пусть даже мы делаем вид, что они есть. Мы учим и тому, что каждый человек сам заставляя себя что-либо чувствовать, и что никто другой не может заставить его чувствовать.

Не другие люди "делают человека злым", он сам выбирает злость в ответ на действия другого - это его собственный гнев. Это утверждение - стержень нашей книги. Эта идея - о том, что мы сами отвечаем за свои чувства - идет вразрез со всей нашей литературой, песнями и системой воспитания. "Ты меня

заставил полюбить тебя ", - поется в песне. "Ситуация в мире заставляет нас беспокоиться", - утверждает телекомментатор. "Твое поведение так меня волнует, что я не в состоянии заснуть ночью", - говорит мать дочери. Психотерапевт, который спрашивает: "Что заставляет вас чувствовать подобным образом?", также поддерживает представление пациента о себе как о беспомощной жертве обстоятельств, не способной контролировать даже свои эмоции.

Мы "раскапываем", какие решения принял пациент в детстве, чтобы выжить в родительском доме. Какие решения соответствуют тайным и явным правилам его поведения? Какой у него стиль жизни? Герой ли он или обычный человек, победитель или проигравший? Как влияют на сегодняшнюю жизнь его детские решения? И снова - как он хочет измениться? Как именно "по-другому" он хочет себя ощущать? По-другому себя вести? Думать иначе?

Нас интересует области его "ступора", которые в гештальт-терапии называются "тупиками". Нас интересует, как его тупики соотносятся с его недавним прошлым и как - с далеким прошлым, и каким образом мы можем помочь ему выбраться из этих тупиков.

Например, человек, говорящий: "Я хочу бросить курить", в то время, когда он курит сигарету, находится в очевиднейшем тупике. Одна

его половина говорит: "Я не хочу курить", а другая: "Я хочу курить". Пока он не разрешит это противоречие, он будет курить и изводить себя или не курить и чувствовать себя несчастным. Этот тупик, как впрочем большинство тупиков, может быть напрямую связан с каким-то давним решением, которому человек подсознательно следует... ну, например, с решением причинить себе боль.

Наш опыт показывает, что наиболее эффективная психотерапия заключается в том, чтобы помочь пациенту преодолеть ряд тупиков, корни возникновения которых лежат в сообщениях, полученных им в детстве, и в принятых на основе этих сообщений решениях.

В процессе работы пациента над преодолением тупиков мы даем ему возможность самому понять, как его архаичные образчики думания, чувствования и действия соотносятся друг с другом и как они влияют на его сегодняшнюю жизнь. Традиционные гештальт-терапевты не дают подобной познавательной обратной связи; традиционные ТА-терапевты крайне редко используют эмоциональный подход в работе по выходу из тупика. Исследования, проведенные Либерманом, Йаломом и Майлзом¹, указывают на важность как аффекта, так и познавательной деятельности. Они утверждают, что психотерапевты, которые при умеренной эмоциональной стимуляции создают наиболее сильную познавательную обратную связь, достигают наилучших результатов.

Мы работаем только с группами и, по большей части, с группами интенсивной терапии, в которых люди занимаются три дня, неделю, две или четыре недели. Мы обнаружили, что процесс изменения про сходит намного эффективнее в группе людей, живущих вместе, нежели собирающихся на час-другой раз или два раза в неделю. Мы работаем в группах по целому ряду причин, в частности из-за того, что участники группы обеспечивают друг другу важную поддержку и одобрение. Пациент может использовать группу как среду для

эксперимента по изменению себя. Например, у человека во втором классе был травмирующий опыт ответа у доски, после которого возник страх и, как следствие, было принято решение никогда не отвечать у доски. Сейчас же у него существует проблема с публичными выступлениями и даже с чтением лекций своим студентам. После того, как пациентом проделана основная работа по выходу из тупика, он может использовать группу как аудиторию для своей первой "публичной речи".

Групповая терапия дает терапевту больше возможностей для быстрого прекращения работы с пациентом, если возникает такая необходимость. Например, если выход из тупика происходит уже в первые минуты работы, мы хотим, чтобы пациент имел возможность сполна насладиться вкусом победы. Это трудно сделать, когда впереди еще целых 40 минут индивидуальной терапии (в случае часового сеанса). В группе же мы переключаем внимание на кого-нибудь другого, а пациент в это время смакует свою победу. Другим преимуществом групповой терапии является то, что время работы одного пациента используется всеми участниками группы. Каждый, вспомнив что-либо похожее или отличное из своей жизни, может работать внутри себя и делать внутренние выводы. Когда один из пациентов находит выход из тупика, остальные, наблюдая за этим, получают поддержку и уверенность в собственных силах, в собственной способности измениться.

Эмоциональный настрой в группе совершенно несравним с тем, когда пациенты не пересекаются даже в приемной - один заходит в переднюю дверь, а другой в это время выходит через заднюю. Хотя терапевты, работающие с пациентом один на один, также добиваются весьма ощутимых результатов, наш опыт показывает, что групповая терапия более эффективна и (что для нас особенно важно) доставляет больше удовольствия.

Наш терапевтический метод несложен. Да, он не без хитростей и особых приемов, но эти приемы не направлены против пациента и не скрыты от него. Мы излечиваем страх высоты за 10 минут и водобоязнь менее, чем за полчаса (см. главу 11, посвященную фобиям). Какие-то другие проблемы могут занять больше времени, но, на взгляд тех терапевтов, которые считают психотерапию сложным, длительным процессом, люди у нас меняются невероятно быстро. Конечно, когда мы делали первые шаги в терапии и работали по классическим схемам, терапия занимала у нас гораздо больше времени, иногда просто бесконечно долгое время - и была слишком сложна.

Мы преподаем метод терапии новых решений на встречах и семинарах Американской ассоциации групповой психотерапии (ААГП), Американской академии психотерапевтов, Американской психиатрической ассоциации и Международной ассоциации трансактного анализа (МАТА), на семинарах и профессиональных встречах по всему миру. Часто терапевты относятся к нашему методу скептически. Люди не верят нам и ... приезжают учиться у нас. Билл Халлоуэй, бывший казначей ААГП, пять лет слушал нас со скепсисом, а затем приехал в Калифорнию, чтобы увидеть все своими глазами. Он изучил наши методы, сплавил их с собственными методами и навыками, сдал членские

экзамены в ТА, стал президентом МАТА, начал работать на нашей кафедре в Западном институте групповой и семейной терапии (ЗИГСТ), и сейчас сам учит и лечит в Южной Калифорнии. Во многих частях света

обучавшимися у нас терапевтами основаны институты терапии новых решений.

Что такое новое решение? Однажды после посещения одной из наших лекций пациент выразил своему терапевту недовольство тем, что она, мол, никогда "не занималась с ним новыми решениями". Та напомнила пациенту, что сейчас он уже не думает о самоубийстве, заводит друзей, а не проводит время в одиночестве, работает все более и более эффективно. Чтобы все это делать, он должен был принять новые решения. "О! - разочарованно сказал пациент. Вообще-то я думал, что новые решения - это более причудливая штука."

Новые решения не всегда "причудливая штука", если под причудливым понимается эффективное или сложное. Перестав бояться, ребенок отправляется в экспедицию в подвал. Он может гордиться своей новой смелостью, а может даже и не вспомнить о прежних страхах. В любом случае, он принял новое решение.

Новые решения не могут быть приняты путем простого изучения "фактов". Если ребенок пытается уговорить себя спуститься в подвал, внушая себе: "Факты свидетельствуют о том, что в подвале нет ничего опасного",- его реакция может быть похожа на реакцию ребенка из истории про беляш. Эту историю часто рассказывают студентам-психотерапевтам. Маленький мальчик очень боялся беляшей, и родители решили отвести его к психиатру. Психиатр разработала исключительно искусный план лечения. Она пошла с мальчиком в магазин и купила все необходимое для приготовления беляшей. Затем, опять же вместе с мальчиком, она порезала мясо, добавила в него специи, замесила тесто. Мальчику все страшно понравилось. Они раскатали тесто, разрезали его, разложили мясо и начали лепить первый беляш. Они завернули левый уголок - мальчик не испугался, завернули второй - мальчик не испугался, завернули последний - и с криком "Ой, беляш!" мальчик выскочил из комнаты. Взрослых доводов оказалось недостаточно.

Приспособление также не приводит к новому решению. Если ребенка пристыдить, или отшлепать, или пригрозить поставить в угол, он может спуститься в подвал, потому что родителей боится еще больше подвала. В этом случае он, вероятно, сохранит свой страх и даже добавит к нему новые патологические решения. Он может перестать доверять родителям. Он может решить никогда и никому не рассказывать о своих страхах. Он может начать презирать свою "детскость", решив, что именно она - причина его проблем. Если его любят за то, что он может быть храбрым и вопреки страху спускаться в подвал, он, вероятно, спустится, желая добиться любви. И, плюс ко всему, он, возможно, примет еще одно решение - теперь уже о цене, которую надо платить за любовь.

В терапии новых решений клиент ощущает детскую часть себя, высвобождает свои детские качества и создает воображаемые сцены, в которых может избавиться от принятых в детстве ограничительных решений. Он

воссоздает сцену с подвалом, но на этот раз *делает её такой, какой хотел бы ее видеть.*

Джей, который боялся оставаться один в темноте после того, как ребенком посмотрел "*Волшебник страны Оз*", воспроизводит подобную сцену. Он представляет, что он у себя дома, ночью, в руках фонарик. Он знает, что может включить фонарик, как только испугает себя темнотой, и выключить, как только перестанет пугать себя. Когда Джей подходит к чердачной двери, он включает фонарик и сообщает нам, что боится. Терапевт предлагает ему крикнуть: "Эй, я не пойду на чердак, ведь там, наверно, Злая Ведьма!". И когда Джей это делает, он невольно смеется, осознав, что вообще-то уже не боится ведьм.

Пегги представляет, что у нее в подвале сидят гоблины, и пытается запугать ими других "детей" в группе. Когда она становится тем, кто запугивает других, она перестает запугивать себя. Элейн, воссоздавая раннюю сцену с матерью, понимает, что на самом деле боится не подвала, а свою садистку-мать, сажавшую девочку в подвал в качестве наказания. Элейн утверждает, что сейчас может защитить себя от матери... и внезапно добавляет, что не боится подвала.

Клиент, находящийся в депрессии, представляет, что он берет себя новорожденного на руки, качает себя и говорит: "Я позабочусь о тебе". Затем клиент представляет себя младенцем, любимым и окруженным заботой. Снова и снова, в печальных или радостных, волнующих или тревожащих сценах клиенты "становятся маленькими детьми", чтобы преодолеть патологию прошлого. Вот, в общих чертах, то, что мы понимаем под терапией новых решений.

В этой вводной главе мы осветили некоторые стороны терапии новых решений. В последующих главах мы опишем основные понятия транзактного анализа и то, как мы используем их для принятия новых решений. Затем детально обсудим применяемые нами методы, сопровождая описание записями нашей работы с пациентами.

2. ОСНОВЫ ТРАНСАКТНОГО АНАЛИЗА

Трансактный анализ - это несложная теория развития поведения пациента. В этом - одно из ее основных преимуществ как для терапевта, так и для пациента. Тем не менее, как и в других системах, в ТА есть и терминология, и своя структура понятий. В данной главе мы дадим краткий обзор этой структуры, в качестве пролога к детальному представлению нашей работы, и определим некоторые - конечно же, далеко не все - слова языка ТА. В главу включено краткое обсуждение следующих терминов: эго-состояния (Ребенок, Родитель и Взрослый), трансакции, поглаживания, игры, шантаж, предписания, обратные предписания, решения и сценарии.

Основы теории ТА были описаны Эриком Берном и рядом других психотерапевтов, а также несколькими не психотерапевтами. Об основных положениях ТА можно прочитать в книгах, в "Бюллетене ТА" и "Журнале ТА", в "Голосах" и других публикациях. Наша концепция ТА не во всем совпадает с описанной и практикуемой теорией. Некоторые отличия мы опишем в данной главе, о некоторых скажем по ходу книги.

Эго-состояния

Строительными "кирпичиками" ТА являются эго-состояния, которые Берн определяет как доступные наблюдению психологические позиции, принимаемые человеком. На рис. 1 они представлены в виде трех известных эго-состояний. Используемая нами расширенная система трех эго-состояний показана на рис. 2. Эго-состояние Родитель - это объединение того, что получено от родителей или людей, их заменяющих, и та информация о воспитании, которую человек узнал и воспринял. Люди ведут себя так, как вели себя их родители, и мысленно посылают сами себе сообщения о поведении, мыслях и чувствах - сообщения, как полученные от других, так и сформулированные самостоятельно. Эго-состояние Ребенок - это та часть человека, которая думает, чувствует и ведет себя так, как он вел себя в прошлом ... чаще всего в детстве, но иногда и во взрослом состоянии. Эго-состояние Взрослый - это часть думающая, накапливающая и восстанавливающая информацию, ведущая себя безэмоционально.

Эго-состояние Ребенок

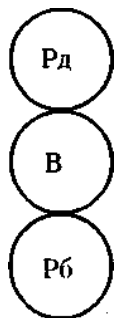
Ранний Ребенок

Чтобы легче понять развитие эго-состояний, полезно сначала рассмотреть, как строит ребенок в довербальном возрасте (*до того, как он начнет разговаривать - прим, ред.*) свои первые эго-состояния: раннего Ребенка, раннего Взрослого и раннего Родителя.

Младенец рождается с функционирующим телом и набором импульсов: он

испытывает голод, он пьет, он использует пеленки по назначению, он ведет себя практически так же, как и все младенцы. Его основные импульсы реализуются в наблюдаемом поведении и без внешней информации и моделей поведения. Здесь ТА и теория психоанализа в чем-то похожи. Теория психоанализа утверждает, что существуют импульсы, называемые "id". В ТА зафиксированы некоторые феноменологические характеристики маленького ребенка, называемые эго-состоянием раннего Ребенка - состоянием существования на младенческом уровне. В любой момент развития ребенка, если он ведет себя как младенец, мы говорим, что он находится в своем раннем Ребенке. (В ТА большая буква в словах Родитель, Взрослый и Ребенок означает, что речь идет об эго-состояниях, а не о реальных родителе, взрослом или ребенке). Если в пятилетнем возрасте ребенок, получив травму, начинает вести себя как младенец - хныкать, сосать палец, мочиться в трусы - и не общается с окружающими, мы говорим, что он находится в своем раннем эго-состоянии. Это эго-состояние показано на рис. 3, на котором большой круг означает всего Ребенка, а внутренний маленький круг - младенца в Ребенке, обозначаемого в ТА Рб₁. Весь Ребенок обозначается Рб₂.

Ранний Ребенок - это источник, чистый родник чувств. Если младенец окружен любовью и заботой, Рб₁ становится не просто основным стимулом к жизни, а стимулом радостным и вдохновляющим



Эго-состояние Родитель

Эго-состояние Взрослый

Эго-состояние Ребенок

Рис. 1. Простая диаграмма эго-состояний

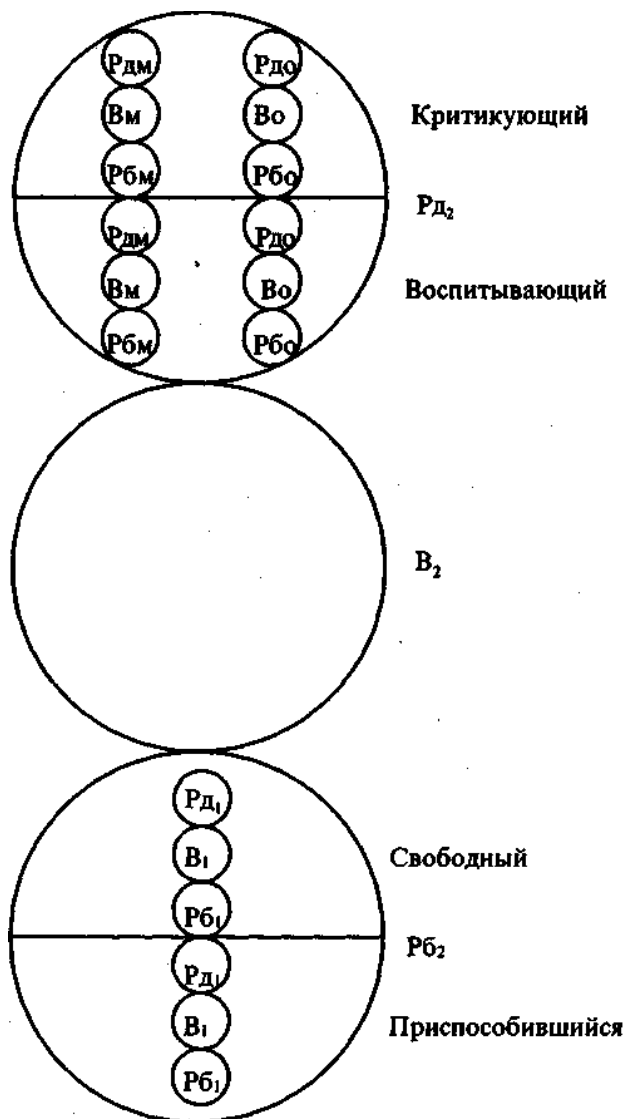
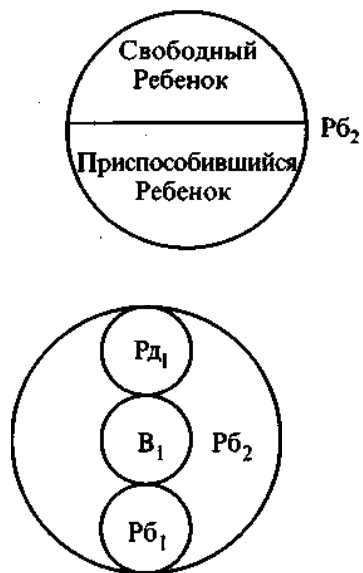


Рис. 2. Сложная диаграмма эго-состояний

Ранний Взрослый

Постепенно младенец начинает наблюдать за своим окружением и за собой и создавать раннего Взрослого (которого Берн называет "Маленький Профессор" из-за присущей тому интуиции). Этот строящийся Взрослый обозначается V_1 (см. рис. 3.). Младенец осознает, что грудь или бутылочка не являются частью его тела, а появляются и исчезают; он осознает, что пальцы ног и рук, напротив, принадлежат ему и ими можно управлять. Младенец создает свой маленький банк информации, склад. Он обрабатывает информацию и делает выводы, основанные на результатах обработки. Информация довербальная и состоит из ощущений, часто запоминаемых как картинки. Боб лечил шизофреников, у которых воспоминания из раннего детства сохранились в виде картинок, и если во время терапии у них наблюдалось ухудшение, им требовалось много усилий, чтобы

найти слова для описания своих ощущений. Чтобы описать, что они чувствовали в ранней (происходившей в раннем детстве - прим. перев.) сцене, им часто необходимо было вернуться (в терапевтической сцене) в более старший возраст.



Эго-состояние
Ребенок

Рис. 3. На этой диаграмме показана структура эго-состояния Ребенок. На ней пока не показаны состояния Взрослый и Родитель, а присутствуют только развитие раннего Ребенка, раннего Взрослого и раннего Родителя.

Рис. 4. На этой диаграмме показано функциональное деление эго-состояния Ребенок

Когда младенец начинает "думать", наблюдать, накапливать информацию и поступать в соответствии с наблюдениями и накопленными данными, этот примитивный, невербальный Взрослый остается внутри эго-состояния Ребенок. Некоторые называют его маленьким Взрослым или интуитивным Взрослым. Как мы уже упоминали выше, Берн нежно называет его Маленьким Профессором, потому что в своих наблюдениях и реакциях на окружающий мир ребенок порой выглядит поразительно мудрым и интуитивным. Хотя временами он может быть на удивление сообразительным, используя лишь невербальные подсказки для объяснения происходящего вокруг, он накапливает также и ошибочную информацию и поступает в соответствии с ней. Например, внук Мэри, Брайан, слезал вниз по лестнице головой вперед и орал как резаный, когда мы пытались повернуть его ногами вперед. В этом возрасте его ранний Взрослый (V_1) разработал метод "вниз головой", вероятно, для того, чтобы Брайан мог видеть, куда ползет.

Ранний Родитель

Маленький ребенок также создает эго-состояние рудиментарного Родителя, обозначаемое Rd_1 (см. рис. 3). Когда Брайану (внуку Мэри) было три месяца, а внуку Боба, Роберту, - 13, Роберт любил прижимать голову Брайана к своей груди, полностью копируя мамин жест. Это было первое проявление раннего Родителя Роберта. В другие моменты он переходил в эго-состояние ранний Ребенок, Rb_1 ; например, похищал у Брайана погремушку. Затем, когда взрослые вмешивались, он использовал своего раннего Взрослого, V_1 , чтобы выяснить, можно ли сохранить погремушку, подсунув Брайану другую игрушку.

Таким образом, Ранний Родитель - это включение реального родителя невербальным ребенком, и состоит он из раннего, предшествующего пониманию языка, детского *восприятия* родительских поведения и чувств. Так, если мать и отец в качестве средств воспитания применяют наказание, например, бранят и наказывают ребенка за сосание пальца, ребенок может включить их "наказывательное" поведение и "бранную" эмоцию в своего раннего Родителя. Позже с позиции своего раннего Родителя он может совершенно иррационально бранить себя, аффектировано, чаще всего невербально и чувствовать к себе отвращение. Если он не изменится, то, став родителем, он может неожиданно для себя взорваться при виде своего ребенка, сосущего палец, и передать тому неразумное, преувеличенно отрицательное мнение о сосании пальцев.

Многие ТА-терапевты считают, что весь Rd_1 состоит из таких иррациональных и деструктивных элементов. Некоторые терапевты даже дают этому эго-состоянию выразительные имена: мать-Ведьма, отец-Людоед и родитель-Свинья. *Мы возражаем против таких названий.* Они уничижительны, а мы против уничижительных терминов в научной литературе. Кроме того, этот

взгляд игнорирует как воспитывающую, питательную часть Р_д, так и включение радостных, волнующих сообщений, получаемых от родительского эго-состояния Ребенка.

О разрешении быть радостным и веселым, которое ребенок получает от веселых мамы и папы, в ТА написано немного. Обычно счастье и способность играть рассматриваются как естественные условия детства. Мы не будем спорить с тем, что ребенок естественно развивает в себе способность играть и свободный дух. Тем не менее, мы думаем, что родителей слишком часто упрекают за то негативное, что есть в ребенке, и недостаточно хвалят за образцы радости, которые они дарят своим детям. Ощущаемые многими родителями радость и вкус к жизни также включаются в эго-состояние ранний Родитель и становятся разрешением радоваться жизни. Вспоминается маленький сын одного нашего знакомого психиатра. Проходя вслед за отцом, человеком значительного роста, сквозь гаражные ворота, он всегда с энтузиазмом наклонял голову, в точности повторяя отцовское движение. Копируя отца, он одновременно вбирал в себя отцовский радостный подход к жизни.

Однажды Боб и его невестка наблюдали, как Роберт бегал от большого бассейна к маленькому и обратно. После нескольких путешествий Роберт свалился в большой бассейн и пошел под воду. Если бы его мама боялась воды, она могла бы закричать, повести себя запальчиво, и Роберт, находясь в эго-состоянии испуганный Ребенок, впитал бы в себя испуганного маленького Родителя, которого позже будет ощущать как страх, переводимый предписанием "Не приближайся к воде!". Кроме того, он мог бы приобрести пугающий опыт общения с водой, который, вероятно, построил бы в свое эго-состояние раннего Взрослого. Без корректирующего опыта он вырастет с фобией по отношению к воде.

В действительности же произошло следующее: Боб немедленно подхватил Роберта и вытащил его из бассейна. Роберт начал кривить лицо, собираясь заплакать, но Боб, смеясь, воскликнул: "Ух ты, Роберт плавает! Да ты настоящий пловец. Молодец!". Роберт быстренько изменил выражение лица, присоединился к смеху и включил в эго-состояние Ребенок память о поведении Боба, которая будет присутствовать в его раннем Взрослом и Родителе. Вечером мама Роберта взяла малыша с собой в бассейн и, держа его на воде, поиграла с ним. Роберт бил ручками и ножками по воде, а мама смеялась, и дневной инцидент становился просто веселым приключением.

В отношении Р_д мы не согласны с теоретиками ТА по двум основным вопросам. Во-первых, с тем, что Р_д полностью негативен, и во-вторых, с провозглашенной Берном концепцией формирования Р_д. Он был уверен, что Р_д - это склад автоматически накапливаемых всех негативных сообщений, переданных родителями. В книге "Что вы говорите после того, как сказали "здравствуйте!" Берн пишет: "Включатель возникает в Ребенке отца или матери и встраивается в Родителя Ребенка... Там он действует как положительный электрод, дающий автоматическую реакцию". По Берну, ребенок здесь - беспомощная жертва, так

как Рд₁ встраивается в его голову автоматически. Ребенок - жертва всего, что говорит или делает родитель: "Когда Родитель в его голове нажимает кнопку, Дждер (имя пациента) включается, хочет он этого или нет. И тогда он говорит глупости, действует неуклюже, прикладывается лишний раз к рюмке или ставит все на следующий забег, ха-ха-ха". Таким образом, родительское вранье, ярость, громкий голос становятся автоматически частью детской интроекции и частью эго-состояния Рд₁ раз и навсегда.

Мы же, напротив, верим, что ребенок *сам* фильтрует, выбирает и принимает решения в ответ на подобные сообщения и в определенной степени контролирует то, что впитывает. Маленький Роберт мог продолжать бояться воды вопреки действиям матери и бабушки. Другой ребенок, напуганный родительским страхом, позже может принять новое решение о том, что вода не страшная, и может решить научиться плавать.

Мы знаем пациентов, которые, судя по всему, отфильтровали подобные сообщения и говорят о них объективно и спокойно. Так, один пациент рассказывает: "Конечно, я не обращал особого внимания на то, что она говорила, потому что пьяной она всегда говорила одно и то же. Я просто выскальзывал из дому и уходил гулять". Итак, мы хотим сказать, что ребенок принимает участие в создании своего раннего Родителя - либо принимает сообщения, либо против принятия сообщений выстраивает баррикаду с помощью своих ранних Ребенка и Взрослого.

Свободный и Приспособившийся Ребенок

Растущий ребенок принимает решения на основе своих потребностей и желаний. Он принимает решения и в соответствии со своим пониманием того, каких решений ждут от него другие. Например, если он получа-

ет позитивные поглаживания за пользование горшком и/или негативные за мокрые штанишки, он научится ходить на горшок, чтобы доставить удовольствие окружающим. Если же он учится пользоваться горшком просто потому, что ему не нравится ощущение мокрых штанишек, тогда его тренировки обслуживают его собственное желание. Когда маленький Роберт схватил погремушку Брайана, он действовал спонтанно. Он посчитал погремушку игрушкой, захотел ее и взял. Никакого приспособления - пока что - к родительским правилам об эгоизме, собственности и прочей глупости о "будь-хорошим-мальчиком!". Тут же, однако, он обнаружил, что взрослым не нравится его поступок. Он слышит их рассерженные голоса и видит их строгие лица и - быстренько придумав, как их задобрить - отдает Брайану другую игрушку. Представьте его восхищение, когда он видит, что может приспособиться так, чтобы удовлетворить и себя, и других. Для тринадцатимесячного ребенка это настоящая изощренность!

Разница между изначальным "свободным" Ребенком и "приспособившимся" Ребенком - это *функциональное* различие, если сравнить его

со структурным различием между Рд, В и Рб, на которое мы ссылались выше. Структурное деление представлено на рис. 3. Рис. 4 - графическое представление функционального эго-состояния Ребенок, так как поделено на свободного и приспособившегося Ребенка. Мэри модифицировала этот "график" (см. рис. 5), показав, что три ранних эго-состояния присутствуют и на функциональной диаграмме. Эта *функциональная* диаграмма со *структурными* компонентами демонстрирует терапию новых решений, являющуюся стержнем данной книги. Приспособившийся Ребенок решает принять родительские жизненные правила в самом раннем детстве и, чтобы выжить, подавляет свободного или естественного Ребенка. Позже, во время терапии новых решений, ранний Взрослый в Ребенке принимает новое решение - преодолеть патологическое приспособление и действовать свободно.

Обзор эго-состояния Ребенок.

Некоторые ТА-терапевты уверены, что эго-состояние Ребенок прекращает развиваться уже в раннем детстве. Мы рассматриваем Ребенка как эго-состояние, находящееся в постоянном развитии и росте, как общую сумму всех впечатлений, которые он получал в прошлом и имеет в настоящем. 45-летний мужчина ведет себя в соответствии со своим возрастом, пока не увидит человека, похожего на мучителя, в плену у которого он был во Вьетнаме; он внезапно съезживается в ужасе, слышит бешеный стук своего сердца, его ладони потеют, он объят страхом. 50-летняя женщина может лихо гонять в большой, тяжелой машине, но пересев в маленький "Фиатик", она ведет себя так, как будто каждый проезжающий грузовик - реальная угроза; она снова переживает аварию, случившуюся с ней в возрасте 40 лет. Ее Взрослый знает, что ситуация сейчас другая, но все равно она *чувствует* себя, как в той старой машине перед аварией.

Эго-состояние Ребенок развивается. Мы подчеркивали, что Ребенок не беспомощен, он проделывает работу: ощущает и копирует, а затем встраивает в себя. Никто ему ничего не сделает, если он сам не захочет сделать что-нибудь с тем, что хранит и ощущает. Таким образом, если он что-то изначально воспринял, но продолжает воспринимать, когда растет, мужает и стареет, он может меняться и перестраиваться - в соответствии с собственными решениями и новыми решениями. Это необычайно важно с практической точки зрения, важно для терапии.

Например, если вы, читатель, в соответствии с вашим опытом, реальным или мнимым, когда-то решили бояться воды, затем вы можете решить не бояться. В этом случае помощь Боба, который отлично плавает, может очень пригодиться, хотя вы можете и сами научиться, если пожелаете войти в воду и убедиться на практике, что с легкими, наполненными воздухом, и руками, закинутыми за голову, вы спокойно лежите на воде. Вам не потребуется 10 лет анализа; вы сможете обнаружить, что ваше тело не тонет, и решить больше не бояться воды. Вы можете почувствовать душевный подъем, основанный на ощущениях вашего Ребенка и понимании вашего Взрослого, что ваше тело держится на воде, что вы

просто *не сможете* утонуть и не будете тонуть, пока удерживаете достаточно воздуха в легких - достаточно для вашей плавучести.

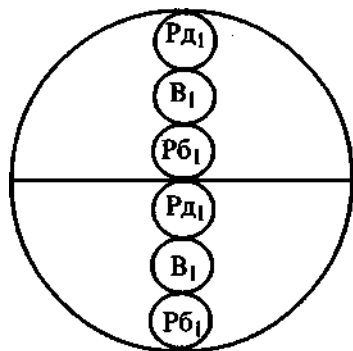


Рис. 5. Эта диаграмма показывает структуру эго-состояний свободного и приспособившегося Ребенка

Эго-состояние Родитель

Мы считаем, что Родитель складывается как из всех убеждений, эмоций и схем поведения, которые человек *выбирает* для встраивания на вербальном уровне, уровне своей памяти, так и из Родителя, которого он или она создает для себя и продолжает создавать всю жизнь. Эго-состояние Родитель есть нечто большее, чем просто серия интроектированных "записей в голове". Он составлен из выбранных записей и из творческих процессов Ребенка и Взрослого. Здесь мы снова отличаемся от Берна, который рассматривал эго-состояние Родитель скорее как автоматический, чем активный выбор развивающегося человека. Мы думаем, что человек фильтрует и выбирает к чему прислушиваться в зависимости от того, в каком психологическом и физическом состоянии он находится и какие дополнительные системы поддержки ему доступны (братья и сестры, бабушки и дедушки, близкие друзья). Люди достраивают родителей всю жизнь, используя как материал и настоящих родителей, и значимых для них людей, и даже людей, созданных своим воображением. Один молодой человек, никогда не знавший своего отца, придумал себе любящего, доброго, заботливого героя и вырос, обладая всеми этими качествами в своем Родителе. Этот процесс творчества длится всю жизнь. Мы часто видим людей, которые достраивают своего Родителя из данных, собранных их Взрослым для исправления предыдущих искажений; в естественном развитии и/или во время терапии они создают тип Родителя, соответствующий их идеалу. В главе, посвященной депрессии, мы описываем в деталях, как пациент Нан во время терапии создал для себя собственного любящего Родителя.

Сравните: ребенок строит невербальное, довербальное эго-состояние ранний Родитель, встраивая черты окружающих его людей. Это эго-состояние составлено из картинок, звуков и интерпретации значения этих картинок и звуков. Позже они переводятся в слова: критикующие, воспитывающие, требующие, а также веселые, любящие, радостные. Вербальный Родитель (Рд₂), по нашему

мнению, строится позже и включает в себя, кроме скопированных поведения и чувств, родительские убеждения и правила жизни. Религия, философия и мораль - часть Родителя.

По структуре эго-состояние Родитель разделено на три части: Родитель, Взрослый и Ребенок реальных родителей. Например, клиент, слушающий пленку, на которой записано его общение со своими детьми, мгновенно узнает голос, интонации маминого Родителя, а позже слышит в своем голосе утомленный голос отцовского Ребенка, проявлявшийся, когда отец приходил с работы замотанным. На этом примере видны различия Ребенка и Родителя одного реального родителя (рис.6) и двух реальных родителей (рис. 7). В терапии новых решений эти различия, а также распознавание разных эго-состояний внутри Родителя, становятся крайне важными при разрешении тупиков.

Точно так же, как мы разделяем Ребенка на структуру и функцию, на структуру и функцию мы делим Родителя. Функционально Родитель делится на критикующего и воспитывающего (см. рис. 8). Термины говорят сами за себя. Мэри также делит Родителя на внешнюю и внутреннюю компоненты; внутренний Родитель воспитывает и критикует себя, а внешний - других.

Эго-состояние Взрослый

Когда мы читаем лекции, нам часто задают вопрос "Чем отличается Взрослый от эго?" Взрослый так же, как и эго - понятие, однако Взрослый - это видимая извне сущность человека. Когда вы читаете эту книгу, накапливаете данные, отделяя подходящее для вас от неподходящего, и делаете все это безэмоционально - вы действуете изнутри вашего Взрослого. Когда вы сердитесь и говорите: "Да они сами не понимают, о чем пишут!" - вы перешли из Взрослого в критикующего Родителя или гневного Ребенка. Мы четко видим и слышим, что такое эго-состояние Взрослый, когда инженер разрабатывает проект, юрист толкует закон или врач ставит диагноз. Это наблюдаемое, безэмоциональное состояние существования, находясь в котором, мы накапливаем данные, оцениваем их и действуем в соответствии с ними. Различие между Маленьким Профессором, или V_1 , и Взрослым, или V_2 , заключается в способности Взрослого на основе собственного и чужого опыта и проверенной информации вербально оценить данные, проверить их, отделить реальность от вымысла.

Патология эго-состояния Взрослый может быть результатом нехватки адекватной информации, вроде того, когда образованные люди основывали свои расчеты на "факте", что земля плоская. Обычно вся проблема в контаминации. Этот термин используется, чтобы объяснить проникновение одного эго-состояния в другое. Человек принимает Родителя или Ребенка за Взрослого. Подумайте о высказываниях "Все мужчины хотят только секса" или "Женщины непрактичны". Какой-то мужчина может хотеть только секса, какая-то женщина может быть непрактичной, но здесь убеждения рассматриваются как *факты*, что бы поддержать предубежденность (см. рис. 9). В случае вторжения Ребенка во Взрослого (см. рис. 10) страх может рассматриваться как факт: человек, боящийся

летать самолетом, помнит все аварии, но забывает о самолетах, которые благополучно летают и благополучно приземляются, и говорит: "Если я полечу, я разобьюсь". Иллюзии также являются Детскими контаминациями, при которых Ребенок, испугавшись, превращает что-то реальное - то, что он и правда видит - во что-то несуществующее, например, тень на стене - в паука.

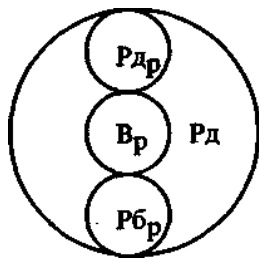


Рис. 6. Структурная диаграмма эго-состояния Родитель

Рис. 7. Структурная диаграмма эго-состояния Родитель, показывающая включение ДВУХ родителей.

Рд_м - Родитель матери, Рд_о -Родитель отца, В_м - Взрослый матери, В_о - Взрослый отца, Рб_м - Ребенок матери, Рб_о -Ребенок отца.

Очевидно, что сюда можно вписать и всех суррогатных родителей: учителей, психоаналитиков и т.д.

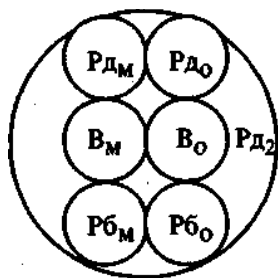
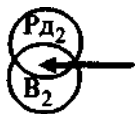
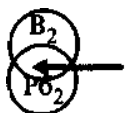




Рис. 8. Функциональное деление эго-состояния Родитель

Эрик Берн не писал о сложных контаминациях, таких как на рис. 11. На нем все эго-состояния контаминированы, включая Родителя, про-; плачущего в Ребенка. Такая ситуация наблюдается у шизофреников, когда Ребенку пациента кажется, что родительский голос звучит у него в голове и что отец и на самом деле гоняет шары на соседней дорожке, повторяя: "Ты, парень, с причудами". Одновременно с этим пациент может слышать и психиатра, говорящего: "Голос вашего отца - это галлюцинация, ведь как ни крути, а он мертв", - и продолжать, как ни в чем ни бывало, запускать шары в кегли. На этой стадии он действует еще не с позиции Взрослого, а с позиции недавно встроенного Родителя (психиатра). Позже он начнет деконтаминацию, по мере того, как мы будем работать с ним над определением того, является ли "факт" фактом на самом деле или все-таки он фантазия. Так мы помогаем клиенту рассортировать свои эго-состояния. Книга Джейка Дюсея "Эког-раммы"² сослужит добрую службу в прояснении данной проблемы. Периодически мы используем также технику пяти стульев Штунца³, в которой клиент использует пять стульев, чтобы представить Взрослого, свободного и приспособившегося Ребенка, воспитывающего и критического Родителя. Многие из гештальт-терапии тоже служат деконтаминации, что мы в следующих главах и проиллюстрируем записями сеансов с клиентами.

На заре ТА много терапевтического времени тратилось на идентификацию эго-состояний. Берн в "Принципах группового лечения"⁴ писал, что лечение должно быть анализом эго-состояний, трансакций, игр и сценариев, причем именно в таком порядке. Мы, однако, склоняемся



Контаминация

Контаминация

Рис. 9 Родитель-Взрослый	Контаминация	Рис.10 Взрослый-Ребенок	Контаминация
-----------------------------	--------------	----------------------------	--------------

к использованию концепции эго-состояний в виде построения диаграмм уже после того, как работа проделана, с целью добавить когнитивное понимание к эмоциональной работе. Как правило, мы не спрашиваем: "*В каком эго-состоянии вы сейчас?*" и не указываем: "*Это ваш Родитель говорит*". Тем не менее, мы внимательно прислушиваемся к изменениям в эго-состояниях. Во время одного семинара мы услышали, как еще до начала работы участник-психиатр сказал: "Я так устал; вы много работайте, и вы не развлекайтесь". Он поведал о своих ощущениях, об усталости. Затем дал Родительские сообщения "Много работай" и "Не получай удовольствие". Вместо того, чтобы просить его идентифицировать эти сообщения, мы спросили, готов ли он оспорить их. Он так и сделал, приняв новое решение, что получать удовольствие - это нормально, и что работать он будет так много, как *он* захочет.

Обычно более эффективным оказывается использование перемен эго-состояний так, как это сделано в приведенном выше примере, нежели их простая идентификация. Однако, чтобы эго-состояния стали доступными для работы, в первую очередь может потребоваться идентификация. Перемены проявляются в словаре, интонации, высоте, громкости и/или скорости речи, в положении тела или в определенных жестах.

Используя аудио- и видеоаппаратуру, мы вновь проигрываем клиенту то, что он только что сказал, для того чтобы он идентифицировал свои эго-состояния. "Будьте непредвзятым сторонним наблюдателем и послушайте этого человека. Слушая, решите, сколько ему лет". Голос 60-летнего мужчины может звучать, как голос 6-летнего мальчугана. Когда человек наклоняет голову к плечу, он, скорее всего, находится в своем Ребенке, и, вероятно, приспособившемся. Просьба принять эту позу, а затем "выпрямиться и говорить" обычно приводит клиента к большему самоосознанию и часто изменяет приспособительный способ мышления, поведения и чувствования на неприспособительный. По

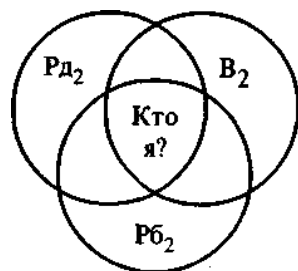


Рис. 12. Контанамияция всех эго-состояний

мере того, как пациенты учатся осознавать свои текущие эго-состояния, они учатся лучше управлять своими чувствами, лучше понимать свою роль в своем сценарии жизни, четче осознавать, что они играли или продолжают играть в игры. Они глубже осознают свое адаптивное поведение - адаптивное как по отношению к внутреннему Родителю, так и внешнему миру. Осознание дает им возможность сознательно выбрать - стоит или не стоит приспособливаться.

Трансакции

По Берну, базисом транзактного анализа - в дополнение к эго-состояниям - является изучение транзакций, что, собственно, и отражено в названии "транзактный анализ". Берн делил транзакции на дополнительные, пересекающиеся и скрытые. *Дополнительные* транзакции параллельны друг другу, как на рис. 12, и осуществляются от любого эго-состояния одного человека к другому и обратно, например, в симбиозе мужа и жены (см. рис. 13). Она - матерински заботливая, он - покорный и ребячливый. Обоим это нравится, и они остаются в таких отношениях практически все время. Когда же он внезапно переключается и начинает действовать из своего Родителя, возникает *пересекающаяся* транзакция (см. рис. 14), а с ней - потеря коммуникации, и проблемы делятся, пока они вновь не возобновят дополнительные транзакции.

Скрытые транзакции - это шифровка, секрет, по крайней мере для эго-состояния Взрослый. В старом примере Берна ковбой спрашивает девушку, не хочет ли она осмотреть сеновал. Его секретная, скрытая транзакция: "Пойдем покувыркаемся в сене". Она отвечает: "Давай. Всегда обожала сеновалы", ... и, если она соглашается на скрытую транзакцию, ее секретный ответ: "Здорово!" Затем они вместе наслаждаются сексом - единственной целью использования скрытой транзакции для них было скрыть от своих Взрослых, чем они в действительности собрались заниматься. Если она не поняла его скрытого сообщения, то она удивлена, а может, и рассержена его попыткой залезть под юбку. Он растерян и разочарован ее откликом и в то же время удивлен. Теперь они вовлечены в игру (Игры мы опишем позже). Чтобы избежать присущей этой ситуации сексуальной окраски в типичном описании игры "насилие", на рис. 15 мы показываем, что предложение делает девушка.

Кроме дополнительных, пересекающихся и скрытых транзакций,

существуют также прямые, не прямые и смазанные транзакции. *Прямые* - это Я-Ты-транзакции, при которых человек обращается напрямую к собеседнику. *Непрямые* - Я-Он/Она, при которых кто-то говорит с кем-то о третьем лице. *Смазанные* - это Я-Вы все, при которых человек обращается к группе людей.

Как правило, во время психотерапии мы используем *только* прямые транзакции и просим пациентов придерживаться именно этого типа транзакций. Многие пары начинают работу с не прямых транзакций, играя в игру "суд": "Он никогда ничего не делает по дому", "Она ни за что не приготовит то, что я захочу". В этой игре нам отводятся роли судьи и присяжных и ожидается, что мы втянемся в игру. Когда мы просим пару говорить друг с другом, судебное разбирательство закры-

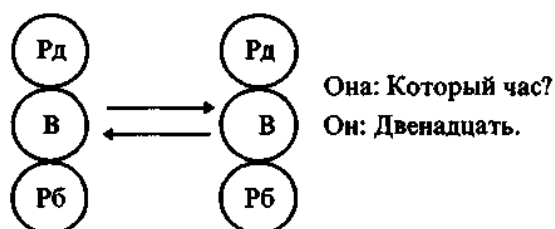


Рис. 12. Параллельная транзакция

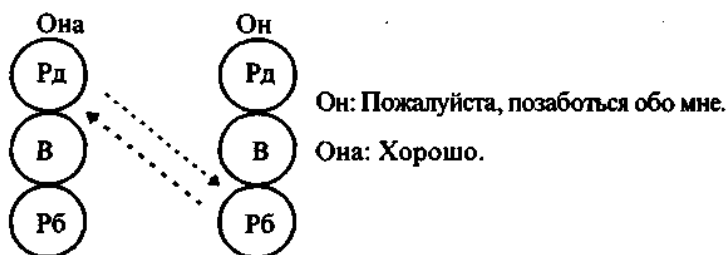
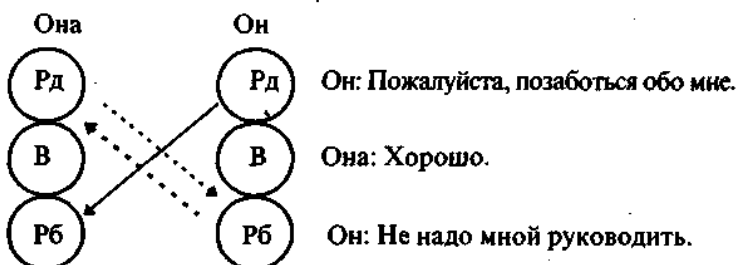


Рис. 13. Параллельная транзакция (Симбиотическая)



Она Он
Рис. 14. Пересекающаяся транзакция

ваются, а они становятся доступнее лечению. Пока они говорят друг о друге, интимность, близость для них практически недоступна, пусть даже провозглашенная ими цель - перестать ссориться и стать ближе друг другу. Когда же они разговаривают друг с другом, они узнают, что многое из сказанного относится на самом деле к их незаконченным делам с родителями, и тогда мы просим их адресовать свои замечания родителям "напрямую".

Мы просим пациентов представить, что мать и отец сидят перед ними, и повторить родителям то, что они говорили нам. Так мы устанавливаем прямую транзакцию "здесь и сейчас" между Я и Ты. Пациент мгновенно перемещается в это состояние Ребенок и из него, а не из Взрослого, разбирается с ситуацией. Говоря с родителем и перемещаясь на другой стул, чтобы говорить от лица родителя, он воскрешает поток воспоминаний и о событиях, и о чувствах, связанных с ним, и ощущает себя на сцене этого события "здесь и сейчас". С позиции своего Ребенка, оживляя сцену и закрывая старые незавершенные дела, пациент получает возможность произвести эмоциональные изменения в своих ранних решениях (принять новое решение). В главе 8 мы детально опишем процесс изменения решений или, другими словами, принятия новых решений.

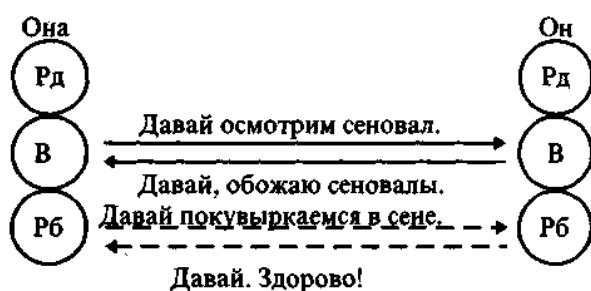


Рис. 15. Скрытая транзакция

Мы крайне редко используем смазанные транзакции (Я-Вы все) в терапии, но часто при сообщении организационной информации: "Все знают, что сегодня вечером - семинар?", или: "Приступим к еде!". На наш взгляд, многие терапевты используют смазанные транзакции очень неаккуратно. Например, после того, как пациент что-то сказал, терапевт обращается к группе: "Что группа чувствует по этому поводу?" - или даже хуже: "Что его слова заставляют группу чувствовать?". Проблема с первым вопросом состоит в том, что "группа" ничего не чувствует, ибо является единством социальным, а не эмоциональным. Один из участников может злиться, другой расстраиваться, третьему станет больно, четвертый запутается, пятый заскучает. Со вторым вопросом связана дополнительная проблема - ни один человек не может ничего заставить чувствовать другого; каждый из нас несет ответственность за свои чувства.

Поглаживания

Хотя поглаживаниям мы посвятим отдельный раздел, однако определение дадим заранее, так как это понятие используется нами очень часто. Поглаживание - это знак одобрения. Существует три типа поглаживаний: *физическое* (касание), *вербальное* (слова) и *невербальное* (подмигивание, кивки, жесты и т.п.). Поглаживания даются за "существование" (*безусловные*) и за "поступки" (*условные*). Они могут быть *позитивными*, такими как дружеское физическое прикосновение, теплые слова и доброжелательные жесты; и *негативными*, какими как шлепки, хмурые взгляды, брань.

Структурирование времени

Берн утверждал, что есть шесть способов, которыми люди структурируют время: избегание (сон), ритуальное поведение (распевание литаний в церкви), развлечение (разговор о погоде), деятельность (работа, постройка дома), участие в играх (см. главу, посвященную играм) и интимность (любовные сексуальные взаимодействия или другие типы близости между двумя или несколькими людьми). Как пример интимности мы приводим именно "любовные сексуальные взаимодействия", а не просто "секс", ибо секс может работать на любой из способов: избегание (мастурбация), ритуальное поведение (навязчивые сексуальные ритуалы типа садомазохистской игры), развлечение (на улице дождь, пошли в кровать), деятельность (проституция), участие в играх (например, Насильник - игра, упомянутая в разделе о трансакциях) и, конечно же, настоящий, интимный секс.

Игры

Берн писал об играх в своей первой книге, посвященной ТА, "Транс-актный анализ в психотерапии" но термин стал широко известен после его "Игры, в которые играют люди". К сожалению, сейчас существует так много разных определений игр, что возникает некоторая путаница. Для нас игра - это серия трансакций, которая заканчивается, по меньшей мере, тем, что один из игроков чувствует себя уязвленным, задетым. Игра начинается с помощью прямого стимула. Этот стимул содержит также секретное или скрытое сообщение. Ответ на это секретное сообщение дается открыто. В конце игры игрок получает расплату - он несчастлив, и ему больно. Взрослый игрока не осознает всю последовательность трансакций.

1. Прямой стимул ("*Я покрашу для тебя заднее крыльцо*").
2. Секретное сообщение (Человек откладывает покраску, "*Продолжай пилить меня*").
3. Ответ на секретное сообщение ("*Почему ты до сих пор не покрасил крыльцо?*").
4. Расплата. Человек злится, грустит, беспокоится, чувствует себя виноватым и, таким образом, молча дает себе и другим оценку, которая укрепляет его жизненную позицию, формулируемую в

терминах "Я в порядке" или "Я не в порядке" и "Ты в порядке" или "Ты не в порядке". ("Я злюсь. Она всегда меня критикует. Пожалуй, мне никогда не угодить ей").

Джек Кауфман⁷ расширяет данное определение, делая акцент на том, что игра представляет собой повторяющийся образец поведения. Человек играет в одну и ту же игру много раз. Кауфман предлагает терапевту не противостоять играм, пока не накопятся доказательства, что человек играл в нее три раза. Конечно, это правило должно быть нарушено, если расплата в игре несет в себе реальную угрозу игрокам. Первый раз может быть случайностью, второй раз - совпадением, но третий уже свидетельствует о существовании игры.

Мэри учит, что каждый человек получает свою расплату и что эта расплата является повторением важных неоконченных в прошлом дел. Гарри, Джордж и Джем играют в абсолютно идентичную игру: они всегда опаздывают на званые ужины, и их всегда ругают за это. Гарри грустит и говорит себе: "У других все получается лучше, чем у меня" и "Я все делаю не так". Джордж злится и говорит себе: "Ну и друзья, так критиковать меня" и "Лучше бы я провел этот вечер один". Джем беспокоится и говорит себе: "Они, наверное, подумали, что я совсем плохая" и "Я вечно все путаю ...интересно, что же я наделаю в следующий раз?"

Опоздание или объяснение опоздания - это прямой стимул. Секретное сообщение - "Критикуйте меня". Другие критикуют. Расплатой является то, что каждый игрок чувствует и думает о себе и других. Все это происходит за пределами Взрослого осознания. Это значит, что все трое игроков не знают, что цель их опоздания - получить в ответ критику и чувствовать то, что они в результате почувствовали. Они не знают, что воссоздают в настоящей сцене, на самом деле являющиеся повторением незаконченных сцен в прошлом. Гарри играл в эту игру с отцом, Джем - с матерью, а Джордж повторяет игру, в которую играл его отец со своей женой, матерью Джорджа.

Стивен Карпман⁸ изобрел для объяснения игр драматический треугольник. Он предлагает рассматривать игру как пьесу с тремя ролями: преследователь, спасатель и жертва. "Действие" разворачивается, когда игроки меняются ролями.

Формула Берна из его книги "Люди, которые играют в игры" гласит: подначка плюс уловка приводят к ответу, переключению, удивлению и расплате. Берн не указывает, что игра проходит за пределами Взрослого осознания, он также уверен, что не все игры включают негативную расплату. Он определяет "подначку" как наживку, используемую игроком, чтобы "подцепить" другого. "Уловка" - это психологическая трещинка в человеке, который позволяет себя "зацепить". Он "на крючке", когда отвечает на "подначку". "Переключение" - это переход из одного эго-состояния в другое или, более вероятно, из одной роли в драматическом треугольнике в другую. "Удивление" описано Берном как чувство, аналогичное тому, что можно было увидеть на лицах хитрецов в старом телевизионном шоу "Невыполнимое задание", когда они были уверены, что выиграли, и вдруг осознавали, что на самом деле они на грани проигрыша.

Хотя правила игр, описываемые многими ТА-терапевтами, требуют

участия как минимум двух игроков, строго говоря, это необязательно. Например, игра "Потерянные Ключи". Игрок мчится к машине, как будто стая волков насаждает ему на пятки, и внезапно... паника! Ключи в машине, дверь закрыта. "Ты, придурок, - говорит он себе,— У тебя все всегда наперекосяк!" Он злится, он растерян, он продолжает обзывать себя с позиции Родителя. В игре никто, кроме него, не участвует, хотя в прошлом, конечно, он играл в "Идиота" с родителями или кем-то еще. Это пример игры с одной ролью - одиночной игры.

Некоторые игры опасны (игры третьей степени) и заканчиваются травмой, тюремным заключением или смертью. Если возникает подозрение, что ведется подобная игра, мы не позволяем довести ее до конца. Например, на семинаре терапевт/клиент рассуждает о радостях открытых сексуальных контактов или говорит, что рассказывает своим клиентам об их с женой свободном брачном союзе. Мы немедленно спрашиваем, вступает ли он в сексуальные отношения с клиентами. Мы убеждены, что для клиентов это вредно, но вместо того, чтобы сразу обрушиться на него с этическими и моральными обвинениями, предпочитаем сначала втянуть его Ребенка в осознание ведущейся игры. Мы просим его вообразить, что будет, если кто-нибудь однажды пожалуется на него в Контрольный медицинский совет или подаст на него в суд за злоупотребление врачебным положением. Если он утверждает, что не вступает в сексуальные контакты с клиентами, но клиенты знают, что у него более одного сексуального партнера, мы просим его представить, что он находится в суде и пытается защититься от обвинений мстительной клиентки, которая лжет, чтобы выиграть дело о злоупотреблении врачебным положением. Осознание расплаты помогает этому терапевту/клиенту понять истинную природу своей игры. Теперь он более склонен прекратить ее, нежели в том случае, если бы мы решили сначала оспорить его моральную, этическую позицию, что могло вызвать лишь "обоснованный" гнев его Ребенка.

В этой игре прямая транзакция: "У меня сексуальные связи с другими женщинами помимо жены" (звучит прямо, как чисто информативное сообщение). Секретное сообщение к игроку в игре "Насильник": "Пожалуйста, донеси на меня" или "Пожалуйста, подай на меня в суд". Ответ игрока - рассказать своему адвокату, что терапевт склонял ее к сексу. Расплата состоит из его чувств плюс выводов о себе и другом игроке. Он может разозлиться, почувствовать боль, ощутить себя раздавленным. Он может сказать: "Как только я приблизился к успеху, я упустил его", или "Я прогнал насквозь, я должен покончить с собой", или любые другие слова, подходящие его представлению о себе. О ней он может сказать: "Она меня подставила" или "Она меня провела", и оба утверждения только подтвердят его внутреннюю уверенность, что "ни одной женщине нельзя доверять!". Вся серия транзакций проходит вне сознания его Взрослого. Он думал, что делал все это, чтобы быть "честным", или потому, что так сильно любит женщин!

Шантаж

Неприятные чувства, испытываемые людьми во время игры, называются шантажом. Для термина "шантаж", подобно "игре", существует много определений. Берн определяет его как "сексуализация, транзактный поиск и эксплуатация неприятных чувств". Сложная фраза, и мы не знаем, зачем он добавил сексуализацию, если только не пытался примирить ТА с психоанализом. Мы также не совсем представляем, что он имел в виду под "транзактным поиском". Предположительно, он утверждал, что серия транзакций производится, чтобы получить расплату или шантаж, но его определение породило путаницу в ТА-литературе и привело ко множеству толкований. Некоторые ТА-терапевты определяют шантаж как процесс, приводящий человека к ощущению несчастья. Для нас процесс - это развлечение, фантазия или игра, шантаж же - просто хроническое, стереотипное неприятное чувство.

Эти чувства используются как попытка изменить других. Конечно, иногда, если мы достаточно сильно страдаем, люди делают то, что мы хотим. У каждого из нас есть опыт того, как печаль или гнев на кого-нибудь - супруга или супругу, ребенка, родителя, начальника - заставили этого человека изменить свое поведение. Вымогательством мы называем использование шантажа в целях изменить чье-либо поведение.

Детей шантажу учат родители. Мать или отец говорит: "Ты меня злишь, когда хлопаешь дверью", "Ты нервничаешь меня своим свистом", "Я так беспокоюсь, когда тебя поздно нет дома", "Я так счастлива, когда ты пользуешься горшком". Так ребенку говорят, что он несет ответственность за родительские чувства. Ребенок растет с искренней верой в то, что заставляет людей чувствовать. А спрашивал ли он себя, о чем они беспокоились, из-за чего нервничали и злились до его появления на свет?

Шантаж используется и по-другому. Если кто-то, например, живет по суицидальному сценарию и однажды решает, что убьет себя, "если дела пойдут совсем плохо", то он хранит свои отрицательные эмоции, собирает их, как будто это торговые карточки, и как только накопит их "достаточное" количество, может покончить с собой. Эти карточки или марки могут множиться разными способами. Человек может играть в игры, в которых получает пинок под зад и чувство униженности; может искать, что такого плохого происходит в мире, вроде войны в Ливане или растущей инфляции; может ворочаться без сна в постели, вспоминая все несчастья, происходившие с ним в жизни; вспоминает, что мама его не любила, а папа никогда не играл с ним; может проводить свое терапевтическое время, вытаскивая на свет божий все более и более печальные воспоминания. Чтобы чувствовать себя достаточно печальным, он может даже придумать себе несчастья. Например, вообразить, что жена ему изменяет, хотя никаких тому доказательств не имеется.

Одна из целей ТА-гештальт-терапии - помочь пациенту избавиться от шантажа и заменить его хорошими чувствами. Хронически беспокойные люди заменяют беспокойство на энтузиазм. Хронически виноватые учатся избавляться от вины и наслаждаться жизнью. Хронически злые стремятся использовать гнев как предложение к действию, а затем избавляться от него. Боб - в те времена,

когда он каждое утро просыпался, пылая ненавистью к Ричарду Никсону - направлял свой гнев на написание сотен писем сенаторам, конгрессменам и другим высокопоставленным лицам!

Предписания и обратные предписания

Каждая психологическая система предлагает собственное объяснение развитию психопатологии. Мы не считаем, что другие системы неверны, и используем то, что они предлагают. Теория сексуального развития Фрейда, зонально-модальная модель развития эго Эрика Эриксона, теория обучения бихевиористов, теории систем - все они объясняют развитие ребенка и предлагают спектр лечебных возможностей. В этом спектре мы выделяем передаваемые родителями детям патологические сообщения, которые, если ребенок в них поверил, могут привести к хроническим проблемам в его жизни.

Предписания

Предписания - это сообщения от родительского эго-состояния Ребенок, передаваемые вследствие обстоятельств их собственных болезненных проблем: несчастий, беспокойства, гнева, растерянности, тайных желаний. Эти сообщения в глазах ребенка могут выглядеть иррациональными, однако для передающего родителя они абсолютно рациональны.

Мы составили список предписаний и за последние 10 лет опубликовали несколько статей, посвященных этой теме. Мы рассказывали о них на лекциях и семинарах по всему миру. Наш список не исчерпывает всех возможностей; без сомнения, существует много других сообщений, которые передаются родителями и в соответствии с которыми дети либо действуют, либо не действуют. Тем не менее, приводимый ниже короткий список поможет терапевту лучше слышать то, что говорит пациент, а значит, корректировать план лечения.

Наш основной список предписаний: *Не делай. Не будь. Не сближайся. Не будь значимым. Не будь ребенком. Не взрослей. Не добейся успеха. Не будь собой. Не будь нормальным. Не будь здоровым. Не принадлежи.*

Не делай. Это предписание передается боящимися родителями. Обуреваемые страхом, они не позволяют ребенку совершать многие обычные поступки: "Не ходи рядом со ступеньками (малышам); не лазай по деревьям; не катайся на роликовой доске и т.д." Иногда такие родители не хотели ребенка и, понимая, что инстинктивно не желают, чтобы этот ребенок существовал, они чувствуют вину и панику от собственных мыслей и становятся в результате сверхзаботливыми и осторожными. Иногда родитель сам - психотик или имеет фобии или сверхосторожен после потери старшего ребенка. По мере взросления ребенка родители волнуются по поводу любого поступка, который тот намеревается совершить: "Но, может, это надо еще разочек обдумать". И ребенок не верит, что сможет совершить что-либо правильное и безопасное, не знает, что же ему делать, и ищет, чтобы кто-нибудь подсказал правильное решение. Такой

ребенок, выросши, будет иметь большие трудности при принятии решений.

Не будь. Это смертельно опасное сообщение - во время лечения на нем первом мы фокусируем внимание. Оно может быть дано очень мягко: "Если бы не вы, дети, я бы развелась с вашим отцом". Более жестко: "Хоть бы вы и не рождались... тогда бы мне не надо было выходить за вашего отца". Это сообщение может передаваться невербально: родитель держит ребенка на руках, не покачивая его, хмурится и бранится во время еды и купания малыша, злится и кричит, когда ребенок что-нибудь хочет, или просто бьет его. Есть множество способов передачи данного сообщения.

Предписание может быть передано матерью, отцом, няней, гувернанткой, братом или сестрой. Родитель может быть подавлен тем, что ребенок зачат до женитьбы или после того, как супруги решили больше не иметь детей. Беременность может закончиться смертью матери, и семья винит ребенка в этой смерти. Роды могут быть трудными, и ребенка обвиняют в том, что он был слишком велик при рождении: "Ты меня всю порвал, когда рождался". Эти сообщения, повторяемые много раз в присутствии ребенка, становятся "мифом рождения": "Если бы ты не родился, нам бы лучше жилось".

Не сближайся. Если родители расхолаживают ребенка от попыток сближения, то ребенок может воспринять это как сообщение "*Не сближайся*". Недостаток физического контакта и позитивных поглаживаний ведет ребенка именно к такой интерпретации. Аналогично, если ребенок теряет в результате смерти или развода родителя, с которым был близок, он может сам себе дать предписание, сказав: "*Какой смысл в близости, если все равно они умрут*". Так он решит больше не сближаться ни с кем и никогда.

Не будь значимым. Если, например, ребенку не разрешают говорить за столом: "*Дети должны быть видны, а не слышны*" или еще как-нибудь снижают его значимость, он может воспринять это как сообщение "*Не будь значимым*". Он также может получить подобное сообщение в школе. В прошлом в Калифорнии испаноязычным детям было трудно утвердить собственную значимость. На каком бы языке они ни говорили, на английском или на испанском, - англоязычные дети все равно насмехались над ними. Черные получали подобные сообщения не только от Белых, но нередко и от своих матерей, которые не хотели, чтобы они выросли с чувством собственной значимости и в результате имели неприятности с Белыми.

Не будь ребенком. Это сообщение передается родителями, которые поручают младших детей заботам старших. Оно исходит также от родителей, которые "гонят коней", пытаясь сделать из своих малышей "маленьких мужчин" и "маленьких женщин", поглаживая детей за вежливость еще до того, как те поняли, что же вежливость означает, говоря, к примеру, совсем маленьким деткам, что плачут только маленькие.

Не взрослей. Это предписание обычно передается от матери ее последнему ребенку, неважно, второй он или десятый. Оно часто дается отцом дочери, когда та достигает предподросткового или подросткового возраста и отец начинает с испугом чувствовать в ней просыпающуюся сексуальность. Тогда он может запрещать девочке делать то, что делают ее подруги - употреблять косметику,

носить соответствующую возрасту одежду, бегать на свидания. Он также может прекратить физические поглаживания, и девочка интерпретирует это так: "*Не взрослей, а то я не буду любить тебя*".

Не добейся успеха. Если папа играет с сыном в пинг-понг, только когда выигрывает, и прекращает играть, как только сын его побеждает, мальчик может интерпретировать его поведение как сообщение: "*Не выигрывай, а то я не буду тебя любить*". Это сообщение преобразуется в "*Не добейся успеха*". Постоянная критика со стороны родителя-перфекциониста дает сообщение "*Ты все делаешь неправильно*", которое переводится как "*Не добейся успеха*".

Не будь собой. Это сообщение чаще всего дается ребенку "неправильного" пола. Если у матери трое мальчиков, а она хочет девочку, то из четвертого сына она может сделать "доченьку". Если сын видит, что девочкам достается все лучшее, он может решить: "*Не будь мальчиком, а то тебе ничего не достанется*" - и иметь впоследствии проблемы со своей половой принадлежностью. Отец может сдать после четырех девочек и начать обучать пятую "мальчишеским" и "мужским" занятиям, например, футболу. (Мы понимаем, что это утверждение с позиции полового неравенства, но оно отражает реалии нашей культуры.)

Не будь нормальным и Не будь здоровым. Если родители поглаживают ребенка, когда он болен, и не поглаживают вовсе, когда здоров, - это равносильно словам "*Не будь здоровым*". Если безумное поведение вознаграждается или если оно моделируется, но не корректируется, то само моделирование становится сообщением "*Не будь нормальным*". Мы видели много детей шизофреников, у которых были трудности в разграничении реального мира и его восприятия, хотя сами они не были психотиками. Они вели себя как безумные и часто лечились от несуществующих психозов.

Не принадлежи. Если родители все время ведут себя так, как будто они должны быть в другом месте, например, в России, Ирландии, Италии, Израиле, Англии (как бывает у некоторых англичан, живущих ныне в Австралии или Новой Зеландии), то у ребенка возникает трудность в понимании того, к какой стране он принадлежит. Он может все время чувствовать, что тоже не примкнул ни к какому берегу - пусть даже он родился в США или Австралии, или Новой Зеландии.

Обратные предписания

Обратные предписания - это сообщения родительского эго-состояния Родитель, которые могут ограничивать, и если воспримутся ребенком, и препятствовать взрослению и развитию гибкости. Обратные предписания включают в себя "драйверы", сформулированные Тайби Калером¹⁰: "*Будь сильным*", "*старайся*", "*делай все на отлично*", "*спеши*" и "*радуя меня*". Все это, естественно, невозможно выполнить - кому и когда удавалось быть достаточно сильным, достаточно много работать, достаточно радовать кого-то и в достаточной мере спешить куда-то? Нет способа стать верхом совершенства. Мэри добавляет к калеровскому списку обратное предписание, парное предписанию "*Не*

будь": *"Будь осторожен"*.

Обратные предписания также включают в себя религиозные, расовые и половые стереотипы, передаваемые из поколения в поколение. Даже женщины, уверенные в своей эмансипированности, часто готовят и убирают дом в дополнение к своим регулярным обязанностям и работе потому лишь, что верят обратному предписанию "место женщины - дом".

Обратные предписания являются сообщениями открытыми, вербальными и несекретными. Тот, кто дает обратное предписание, верит в истинность своих слов и будет защищать свою позицию. *"Конечно, место женщины дома. Если женщина забудет о своих обязанностях, что же будет с детьми?"*. Этим обратные предписания резко отличаются от предписаний. Тот, кто дает предписание, делает это тайно и не осознавая влияния своих слов. Если родителю объяснить, что он предписывает своему ребенку не существовать, это вызовет лишь взрыв негодования с его стороны, ведь у него и в мыслях этого никогда не было.

Родительские сообщения названы обратными предписаниями, потому что Эрик Берн верил сначала, что они *оборачивают*, переворачивают предписания. Так, если клиент подчиняется обратному предписанию, он свободен от следования предписанию. Например, если предписание *"Не существуй"*, а обратное предписание *"Много работай"*, у клиента есть возможность спасти свою жизнь, много работая и игнорируя суицидальные импульсы. Однако клиенты более склонны подчиняться предписаниям, а не обратным предписаниям, и поэтому остаются в депрессии, даже "много работая". Сообщениям, подобным обратному предписанию *"Много работай"* и предписанию *"Не взрослей"*, крайне трудно следовать. А представьте себе положение мальчика, следующего предписанию *"Не будь мальчиком"* и, чтобы порадовать родителей, поступающего как девочка, которому те же самые родители говорят идти играть в футбол и перестать вести себя как тряпка. Иногда предписания и обратные предписания совпадают. Изнутри всех своих эго-состояний родитель приказывает ребенку не существовать, не взрослеть, не быть значимым. В таком случае тому необыкновенно трудно избавиться от сообщений.

Смешанные сообщения

Некоторые сообщения даются либо Родителем, либо Ребенком родителей, особенно те, что касаются мыслей и чувств. Предписания и обратные предписания против мыслей: *"Не думай"*, *"Не думай так"* (какие-то определенные мысли) или *"Не думай так, как ты думаешь - думай так, как я думаю"* (*"Не спорь со мной"*). Сообщения о чувствах те же: *"Не чувствуй"*, *"Не чувствуй так"* (какие-то определенные чувства) или *"Не чувствуй так, как ты чувствуешь - чувствуй так, как я чувствую"* (*"Мне холодно - надень свитер"* или *"Ты не ненавидишь своего братишку, ты просто устал"*).

Решения

Чтобы предписания и обратные предписания стали значимыми для развития ребенка, он *должен* их принять. Он властен принять их или отбросить. Ни одно предписание не "вживляется в ребенка подобно электроду", как считал Берн¹. Более того, мы считаем, что многие предписания вообще никогда не давались! Ребенок придумывает, изобретает и неправильно интерпретирует, и таким способом сам себе дает предписания. Смерть брата вызывает у ребенка уверенность, что это его ревность убила братишку, а не какая-то там непонятная пневмония. И, обуреваемый

чувством вины, ребенок дает себе предписание "*Не будь*". Если умирает любимый отец, сын или дочь может решить ни с кем больше не сближаться. Чтобы в будущем избежать боли, подобной той, что причинила ему смерть отца, ребенок дает себе предписание "*Не сближайся*". На самом деле он говорит себе следующее: "*Я никогда больше не люблю, а значит, не буду испытывать боли*".

Мы перечислили лишь некоторые из предписаний, однако и в ответ на них ребенок может принять бесчисленное множество вариантов решений. Ниже мы опишем некоторые из них. Во-первых, ребенок может просто не поверить предписанию и поэтому отбросить его. Причиной может быть осознание патологии передающего предписание ("*Моя мать - сумасшедшая, и неважно, что она говорит*") или встреча с кем-нибудь, кто оспаривает предписание, и вера в этого человека ("*Родители меня не любят, зато учитель меня любит*"). Мы составили список некоторых патологических решений, принимаемых в ответ на предписания:

"Не будь". "*Я умру, и затем вы меня полюбите*". "*Я докажу вам, даже если это убьет меня*" и другие, описываемые в главе 9.

Решения, которые ребенок может принять в ответ на "*Не будь*": "*Я не умею решать*". "*Мне нужен кто-нибудь, кто бы решал за меня*". "*Мир так страшен... Я, вероятно, сделал ошибку*". "*Я слабее других людей*". "*Я никогда больше не буду ничего решать*".

"Не взрослей". "*Ладно, я останусь маленьким*" или "*беспомощным*", или "*недумающим*", или "*несексуальным*". Это решение часто проявляется в движениях, голосе, манерах, поведении.

"Не будь ребенком". Возможные решения: "*Я больше ничего не попрошу, я сам о себе позабочусь*". "*Я всегда буду заботиться о них*". "*Я никогда не буду развлекаться*". "*Я больше никогда не сделаю ничего ребячливого*".

"Не делай этого". Ребенок может решить: "*Я никогда ничего не сделаю правильно*". "*Я глупый*". "*Я никогда не выиграю*". "*Я побью тебя, даже если это убьет меня*". "*Я покажу вам, даже если это убьет меня*". "*Неважно, насколько я хорош, я должен был сделать все еще лучше, поэтому я буду чувствовать растерянность (стыд, вину)*".

"Не сближайся": Принимаемые решения: "*Больше я никогда никому не*

буду доверять". "Я больше никогда ни с кем не буду сближаться". "Я никогда не буду сексуальным" (плюс все ограничения на физическую близость).

"Не будь здоров" или "нормален". Решения: "Я сумасшедший". "Моя болезнь здесь самая серьезная, и я могу умереть от нее" (плюс запрет на использование телесных или мыслительных процессов).

"Не будь собой" (своего пола). В ответ ребенок может решить: "Я покажу им, что я так же хорош/хороша, как и любой/любая мальчик/девочка". "Неважно, как сильно я буду стараться, я никогда не угожу". "Я настоящая девочка, только с пенисом". "Я настоящий мальчик, хоть и выгляжу как девочка". "Я притворюсь мальчиком/девочкой". "Я никогда не буду так счастлив". "Мне всегда будет стыдно".

"Не будь значимым". Ребенок может решить: "Никто никогда не позволит мне сказать или сделать что-нибудь". "Здесь все главнее меня". "Я никогда ничего не буду стоить". "Я могу стать значимым, но никогда не проявлю этого".

"Не принадлежи". Решения могут быть: "Я никогда не буду никому принадлежать" или "ни к какой группе," или "ни к какой стране," или "Никто меня никогда не будет любить, потому что я никому не буду принадлежать".

Смешанные решения о мыслях и чувствах:

"Не думай". Возможные решения: "Я глупый". "Сам я не могу принимать решения". "Я не умею сосредоточиться".

"Не думай об этом". "Думать о сексе плохо, лучше я буду думать о чем-нибудь другом" (этим человеком может овладеть навязчивое состояние), *"Лучше я не буду никогда об этом упоминать (чем бы "это" ни было - быть приемным ребенком или иметь не отца, а отчима) или думать об этом". Или "С математикой у меня туго"* (или с физикой, или со стряпней, или с футболом - зависит от того, какие были получены предписания).

"Не думай так, как ты думаешь, думай так, как я думаю"; "Я всегда неправ". "Я не открою рта, пока не узнаю, что думают остальные".

Аналогичны решения в ответ на предписания по поводу чувств:

"Не чувствуй". Ребенок может решить: "Эмоции - это потеря времени". "Я ничего не чувствую".

"Не чувствуй так": "Я больше не буду плакать". "Я не буду злиться... злость может быть смертельно опасна".

"Не чувствуй так, как ты чувствуешь, чувствуй так, как я чувствую": "Я не знаю, что я чувствую". Такой человек спрашивает терапевта и группу: "Что я должен чувствовать? Что бы вы чувствовали на моем месте?".

Сценарии

Многие ТА-терапевты детально исследуют сценарий каждого пациента и рассматривают понимание всех сюжетных линий и поворотов сценария как

необходимый инструмент лечения. В нашей работе мы не используем детальных сценариев, предпочитая краткую терапию, а значит, считаем комплекс предписание-решение-шантаж более важным, нежели большинство частей сценария клиента. Тем не менее, начинающим ТА-терапевтам мы советуем использовать записи сценариев и изучать теорию сценариев. Позже они могут решить, что именно эту теорию можно с наибольшей пользой применить в своей работе.

Теория сценариев утверждает, что принимая о себе раннее решение, ребенок начинает на его основе планировать жизнь, в качестве образца используя сказку или другую историю. Например, 40-летняя женщина, до сих пор не вышедшая замуж и не сделавшая карьеру, говорит, что "ждет, когда что-нибудь произойдет". В детстве ее любимой сказкой была "Спящая Красавица". Другая женщина проводит всю жизнь в тяжелом труде, пытаясь этим угодить своим неблагодарным детям и мужу. Она вспоминает, что ее любимой сказкой была "Золушка". Многие молодые люди, отбывающие наказание в колонии для подростков штата Калифорния, в качестве модели жизни используют фильмы типа "Человек-ружье". По ходу жизни человек может принимать дополнительные решения и усложнять базовую историю. Мы работаем с людьми, чтобы дать им возможность проживать самостоятельную жизнь, а не быть прикованными к Детским ранним планам, пусть даже эти планы предполагают сценарий "победителя".

Берн и его последователи утверждают, что дети "засценарены", запрограммированы, и, чтобы изменить сценарий, им нужен сильный Родитель в лице терапевта. Сейчас мы не верим в программирование ребенка так же, как и в теорию "электродов". Мы уверены, что каждый человек пишет свой собственный сценарий и может переписать его с помощью сильного Родителя, которого он сам в себе строит. Терапевту, возможно, лестно думать, что он требуется в качестве родителя, однако, за исключением молодых людей и психотиков, пациент с большим успехом может сам выполнять эту функцию.

Джордж Макклendon¹¹, работая с семьями, использует не только индивидуальные, но и семейные сценарии. Он считает, что семьи должны знать свои сценарии, которые он называет "мифами", ибо только так каждый член семьи сможет освободиться от прошлого и направить свою энергию в настоящее.

Терапевтам, желающим научиться распознавать сценарии, мы предлагаем серьезно ознакомиться с ТА-литературой и практикой составления сценариев. В качестве учебных пособий мы рекомендуем книги Уильяма Холлоуэя¹² и Пола Маккормика¹³.

3. ТУПИКИ И НОВЫЕ РЕШЕНИЯ

Тупик - это точка, в которой встречаются две или больше противоположных силы, точка "ступора". Человек балансирует на перилах моста Золотые Ворота (мост "самоубийц" в Сан-Франциско - прим. перев.) Он говорит себе: "Но ведь я не хочу умирать". Другая же часть его говорит: "Нет, хочу". Пока он балансирует на перилах, не решаясь ни броситься вниз, ни спуститься назад, он находится в тупике. Если он прыгнет вниз, значит он вышел из тупика. Если он сойдет вниз, на мост, решив не умирать, он также, по крайней мере на время, вышел из тупика на улицу жизни. Он может упереться в этот же тупик в будущем, но сейчас он из него выбрался. (Временные решения нас не удовлетворяют, так как обычно принимаются Взрослым. Мы же работаем над тем, чтобы Ребенок принял новое решение не убивать себя ни сейчас, ни в будущем.)

Боб делит тупики на три типа или степени. *Тупик первой степени* - это тупик между Родителем человека и его Ребенком - основан на обратном предписании. Родитель в жизни, как мы уже объясняли, посылает сообщения от своего Родителя, например: "*Работай усердно*". Отец говорит сыну: "*Каждую работу надо выполнять на пять*", "*Всегда делай на десять процентов больше*". Маленький мальчик, стремящийся завоевать одобрение отца, решает из состояния своего Маленького Профессора (В₁) работать много и тяжело. Он работает как сумасшедший до 55 лет и, не сознавая того, все еще пытается угодить своим родителям. В 55 лет он решает снизить темп, поэтому из своего Родителя он строит планы работать всего лишь по 8 часов 5 дней в неделю и каждый год уходить в отпуск на месяц. Кажется, что человек вырвался из тупика. Тем не менее, принятого его "думающим" Взрослым решения обычно бывает недостаточно. Как только он снижает темп, у него начинаются головные боли, или же, начав играть в гольф, он доводит себя до изнеможения, проходя по 35 лунок в день. Едет рыбачить, но вместо того, чтобы отдохнуть, вскакивает на рассвете и весь день мечется, пытаясь выловить всю рыбу в Еллоустонском парке. Он все еще получает те же самые сообщения от своего Родителя и работает усердно, и добивается успеха, и "*делает работу хорошо*". Человек по-прежнему в тупике, потому что не добрался до самого своего нутра и его Ребенок не принял ДРУГОГО РЕШЕНИЯ через своего Родителя.

Терапия должна подвести пациента к тому, чтобы тот воссоздал сцену из своего детства, в которой противостоит своему отцу (конечно же, в воображении), смотря на него и говоря ему, что не будет больше работать много. Обычно человек помнит реальную сцену и вновь переживает эмоции, связанные с ней. Например, один из участников наших марафонов вспомнил, как хотел записаться в детскую Бейсбольную лигу, а отец, владелец маленькой фермы, запретил ему, потому что надо было собирать урожай ягод. Пациент мысленно вернулся в тот день и сказал отцу, что будет играть в бейсбол, несмотря на все запреты. Он больше не будет

вкальывать как проклятый.

Сказав это отцу в первый раз, он непроизвольно втянул голову в плечи, как будто ожидал отцовской затрещины. Мы попросили его сказать то же самое, но другими словами, а затем стать отцом и ответить, как ответил бы, по его мнению, отец. Сидя в отцовском кресле, он (в роли отца) сказал: *"Не смей так со мной говорить. Пошел вон в грузовик"*. Затем, пересев на свой стул, он снова сказал отцу, что будет играть в бейсбол, а не работать, и что отец больше не сможет причинить ему боль. Затем он спросил отца, почему тот никогда не разрешал ему играть, когда он хотел, и в роли отца ответил себе: *"Потому что мы должны есть, а я не могу делать всю работу сам, и если ты не будешь мне помогать, у нас не будет еды"*. Затем, снова от своего имени, пациент сказал: *"Да, раньше так все и было, но сейчас все изменилось. Я достаточно зарабатываю, и мне не нужны дополнительные заработки"*. После того, как его Ребенок принял новое решение, он смог принять и Взрослый план: *"Я поступлю в Филдинг (институт, предлагающий кандидатскую программу) и сокращу часы частной практики, чтобы не работать с утра до вечера. Я могу себе это позволить, если перееду в более дешевую квартиру и сменю свою машину на менее шикарную модель"*.

Итак, тупик первой степени - это ответ на подсознательное предписание. Ребенок изначально решает делать то, что ему приказывает родитель, например, тяжело трудиться, и может ощущать себя вполне комфортно, пока он получает поглаживания за свою работу и не чувствует, что она мешает другим сторонам жизни. В момент, когда он хочет измениться, работать меньше, но чувствует себя "неспособным" что-либо изменить, он загоняет себя в тупик. Чтобы вырваться из тупика, его Ребенок принимает новое решение через его Взрослого, то есть это новое решение принимает тот же Маленький Профессор, который принял и первое решение много работать.

При тупике второй степени Маленький Профессор принял решение скорее в ответ на предписание, нежели на обратное предписание.

Например, Родитель родителя посылает сообщение *"Много работай"* (тупик первой степени), а Ребенок родителя дает предписание *"Не будь ребенком"*. Решение в этом случае может оказаться следующим: *"Я никогда больше не буду вести себя как ребенок"*. Многие из терапевтов, которых мы учим и лечим, находятся в данном тупике. Они много работают, мало играют, а когда играют, то их игра абсолютно непохожа на свободную, спонтанную, ребячливую игру тех людей, которые не приняли подобного предписания. Они даже свой отпуск умудряются использовать для того, чтобы учиться на наших курсах!

Эти терапевты могут решить через своего Взрослого работать не так много и больше играть, но их игра, скорее всего, так и останется запрограммированной, а не свободной. Выход из этого тупика между ранним Взрослым в Ребенке (V_1) и родительским Ребенком, ставшим частью раннего Родителя (P_1), требует большей эмоциональности, нежели выход из тупика первой степени. Для успешного выхода пациент погружается в воспоминания о своих родителях: как они говорили, выглядели, чувствовали. Часто разница заключается в интенсивности родительских чувств, которые могут быть более эмоционально нагруженными,

чем в тупике первой степени. Терапевт создает обстановку, в которой пациент переживает те же чувства, что и во время принятия первоначального решения. Пациент *должен* находиться в состоянии Ребенка, а не Взрослого! Обычно это происходит, когда пациент погружается в сцену из раннего детства и не только видит место и участников, но и переживает заново обуревавшие тогда его и остальных участников чувства.

Диалог начинается, когда пациент определяет свою цель: *"Я в порядке, если я играю. Если я веду себя по-детски, я в порядке. Если я смеюсь и радуюсь, и возбужден, я в порядке"*.

Диалог продолжается, пациент попеременно становится то родителем, давшим предписание, то самим собой, пытающимся выбраться из тупика. Иногда его встроенный родитель отступает быстро, и пациент должен двигаться вперед и принимать новое решение перед лицом неодобрения уже другой части самого себя - Родителя внутри Ребенка. Иной раз он встречает одобрение где-то в глубине себя - от встроенного второго родителя или дедушки, или от терапевта. Иногда он вынужден создать в себе нового Родителя, чтобы его Взрослый Ребенок и Родитель Ребенка, наконец, договорились о принятии **НОВОГО РЕШЕНИЯ** и, в конце концов, он говорит, верит и чувствует: *"Я играю, ребячусь, смеюсь, наслаждаюсь! Я как ребенок, и я в порядке!"*.

Это непростая работа. Она требует, чтобы терапевт внимательно слушал и очень тщательно продумывал обстановку. Это очень трудно, если терапевт работает с пациентом один на один только час или два в неделю, и намного легче в группах или на двухдневных, недельных или месячных семинарах.

Тупик третьей степени - тупик, в котором пациент чувствует, что он всегда был таким, каким себя ощущает. Например, пациент, страдающий от депрессии, может успешно выйти из тупика второй степени, заново решить не кончать жизнь самоубийством, и даже, весьма вероятно, покончить с депрессией. Тем не менее, он все еще может чувствовать себя никчемным человеком и утверждать, что чувствовал себя таким всегда. Он не считает свое ощущение результатом родительских предписаний и принятого решения, он думает, что это -естественное положение вещей. Да, он таким "родился"! При существовании тупика третьей степени предписания были получены пациентом в таком раннем возрасте и/или в неречевой форме, что он просто не осознает их получения. Таким образом, выход из тупика второй степени, достигаемый через диалог между Ребенком пациента и воображаемым Ребенком родителя пациента, не достигает корней тупика третьей степени. Даже несмотря на то, что мы знаем о том, что пациент получил предписание и вынес решение, сам он этого не чувствует. Итак, в этом случае решающий диалог - это диалог между двумя сторонами его Маленького Профессора: приспособляющегося Маленького Профессора и Маленького Профессора свободного Ребенка, который может интуитивно почувствовать, как жить по-новому. Работа проходит строго между двумя сторонами Ребенка, причем в большей степени в рамках двойного монолога "Я-Я", нежели диалога "Я-Вы", который ведется обычно при работе над тупиками первой и второй степени.

Еще раз повторим, что, находясь в тупиках третьей степени, клиент верит,

что он всегда был упрямым, злым, никчемным, неспособным играть; что он - человек противоположного пола, трагически родившийся не с тем телом. Для работы над данными тупиками пациенту необходимо принимать попеременно обе стороны себя - "Я - мужчина" и "Я - женщина" или "Я умею играть" и "Я не умею и не буду никогда играть" - пока он не почувствует энергию своего свободного Ребенка. Когда человек испытывает это новое ощущение, например, чувствует себя стоящим человеком, он познает наслаждение начала изменений. Это мощный, зовущий вперед опыт, получаемый пациентом при принятии нового решения - решения расстаться со своим казавшимся пожизненным качеством и начать чувствовать свободу и личную независимость.

Заключение

Итак, мы обсудили основные принципы ТА, начав с базового понятия о трех состояниях эго - Взрослый, собирающий и перерабатывающий факты и поступающий в соответствии с ними; Ребенок, являющийся суммой детских переживаний, реальных и воображаемых; и Родитель, воспитывающий сам себя или других так, как он научился у своих родителей или людей, их замещающих, или же у своих Ребенка и Взрослого, создающих Родителя.

Мы писали о транзакциях, поглаживаниях и играх. Мы объяснили, что такое шантаж, хронические стереотипные эмоции, что такое предписания, обратные предписания и решения. В этой главе мы сфокусировали внимание на тупиках и начали обсуждение новых решений.

Какова же наша цель? Она не в том, чтобы создать новый язык и убедить людей пользоваться им. В самом психотерапевтическом жаргоне нет ничего магического; любые термины в нем заменяемы. Слова здесь - просто удобные ярлыки для понимания теории развития поведения. Они полезны лишь постольку, поскольку помогают людям жить счастливее.

Наша цель - создать условия для изменения. Мы создаем интенсивную, а не экстенсивную среду, вдохновляя пациента измениться за короткий промежуток времени - выходные, неделю, две недели или месяц - а затем уйти и работать над своими изменениями без дальнейшей терапевтической помощи. Мы не поощряем негативный или позитивный перенос. У нас нет возражений, если пациент нас любит. В любом случае мы знаем, что вдохновляем пациента на принятие ответственности за свое поведение, свои мысли и свои чувства. Мы не поощряем зависимость. Нас больше интересуют внутриспсихические изменения, нежели анализ транзакций, групповой процесс и межличностные отношения. Нас не интересует группа как некое целое, и мы редко говорим о групповом процессе, хотя, конечно, во время семинара поощряем такой "процесс". Реальный "процесс" происходит 24 часа в сутки, когда люди вместе спят, вместе играют или спят вдвоем-вчетвером в одной комнате. В группе мы прежде всего проводим терапию один на один, потому что для пациента легче оставаться в состоянии Ребенка, а значит и принимать новые решения, если сцена проста, а количество участников действия сведено к минимуму. После же принятия нового решения пациент

продолжает работать над ним - в плавательном бассейне, за обеденным столом, вечерами, играя на гитаре и ведя неторопливые разговоры.

4. КОНТРАКТЫ

Терапевтический контракт сосредоточивает лечение на главной задаче. Клиент решает, что конкретно он планирует изменить в себе для достижения поставленных перед собой целей, используя при этом термины, описывающие убеждения, эмоции и поведение. Над формулировкой контракта он работает с терапевтом, а заключает его с самим собой. Терапевт служит ему свидетелем и помощником.

Некоторые клиенты четко знают, что они хотят:

Дон: Привет, я Дон. Я здесь потому, что получил повышение и теперь должен учить наших коммивояжеров. Я слышал, вы лечите разговорные фобии, а я... боюсь публичных выступлений.

Другие клиенты выражаются не так определенно:

Рэл: Я хочу поработать над... я пытаюсь ужиться со своим боссом. Но когда пробую с ним о чем-нибудь договориться, разговор всегда кончается ссорой.

Боб: Приведите пример. Последний раз, когда вы пытались договориться с боссом и закончили ссорой.

Рэл: Да вот на прошлой неделе. Мы были в моем офисе-Мэри: Хорошо. Представьте, что вы прямо сейчас находитесь в офисе, и расскажите всю сцену в настоящем времени. Вот еще один стул. В роли босса пересаживайтесь на него и говорите то, что говорил вам он.

Мы должны знать, о чем говорит клиент, прежде чем спрашивать, что он хочет изменить. Когда Рэл говорит, что он хочет лучше ужиться, и терапевт и клиент нуждаются в поясняющей информации. Один из способов получить такую информацию - попросить клиента перенести событие в "здесь и сейчас" и сыграть роли всех участников события. Мы поощряем диалог "Я-Вы", даже если "Вы" существует лишь в воображении клиента. Такая работа более продуктивна и более реальна, чем рассказ в прошедшем времени о том, "что произошло". И, кроме того, клиент, погруженный в сцену, позволяет себе не только докладывать о событиях, но и чувствовать их.

Энн: Я вся сжимаюсь внутри каждый раз, когда мне нравится мужчина, каждый раз, когда я хочу сказать мужчине, что хотела бы стать ...его другом.

Мэри: Вспомните о каком-нибудь конкретном мужчине, с которым вы недавно хотели подружиться. Типа "Я на вечеринке и.....".

Энн: Я должна сказать, что имею в виду только подходящих мужчин. Неженатых.

Мэри: Хорошо. Выберите сцену и мужчину.

Энн: Хорошо. Так. Прошлая пятница. Я... Джон - это мой инструктор. Мы с

ним пьем кофе после занятий. Я хочу сказать ему, как мне с ним хорошо, представляю, как попрошу его встретиться со мной снова, а вместо этого говорю вдруг, что мне надо идти. И уйду.

Боб: Представьте себе, что вы закончили курс терапии. Создайте сцену, в которой вы уже изменились и стали такой, какой хотели.

Энн: Я с удовольствием рассказываю ему о своей работе. Я воображаю, как снова встречу с ним. Вместо того, чтобы убежать...(пауза) я говорю: "Мне нравится пить кофе с вами. Все было так хорошо! Давайте встретимся еще раз?" Я счастлива. Это как раз то, что я хочу. Да!

Энн, создавая новую сцену, думает и чувствует одновременно. Она выглядит оживленной, и ее пример понятен всем.

Если клиент использует неясные, неконкретные выражения, часто возникает псевдо-понимание: "*Я хочу чувствовать, что со мной все в порядке*"; "*Я хочу быть ближе к людям*"; "*Я хочу лучше общаться*". В таких случаях установлению контракта помогает конкретный пример.

Том: Я хочу избавиться от записи... ну, от чувства... действия по сценарию. (Его слова свидетельствуют о том, что он знает и неправильно использует ТА.)

Боб: От чего?

Мэри: Записи? Сценария? Чувства? Видите, как вы запутались? И если бы мы сейчас сказали "Хорошо", то запутались бы вместе с вами.

Том: Действительно. Когда вы работали с Барри, и он сказал: "*Я хочу убить себя*", мне стало так грустно. А потом я подумал о своих родителях, и мне пришла в голову совершенно сумасшедшая мысль: "*Я никогда не покончу жизнь самоубийством, но я кончу жизнь, как мои родители. Я умру несчастливой смертью*".

Боб: Что вы имеете в виду под "несчастливой смертью"?

Том: Они никогда не получали того, что хотели.

Мэри: Итак, жили несчастливо, а затем умерли. Теперь скажите, что бы вы хотели для себя, чтобы на смертном одре могли сказать: "*Я жил счастливо?*". Выразите это ясно.

Мы не знаем, чего хочет Том. Он что-то невнятно бормочет, отказываясь приводить примеры, и, наконец, объясняет, что очень много сил отдает работе и, вместо того, чтобы наслаждаться ею, изводит себя, что у него нет никакого хобби, что жене не нравится секс с ним. Он подавлен и ощущает себя никчемным. Его первый контракт - не кончать жизнь самоубийством. Его второй контракт - чувствовать себя стоящим человеком. Его третий контракт - наслаждаться жизнью.

Рога, как и Тома, трудно понять. Существует еще один метод улучшить взаимодействие между терапевтом и клиентом - попросить клиента говорить на детском языке.

Рог: Я хочу осуществиться и принадлежать себе.

Боб: Скажите это детским языком.

Рог: У меня всегда было ощущение, что со мной что-то не в порядке.

Боб: Вроде чего? (Боб также использует "детский" язык.)

Рог: (пауза) Того, что я тупой и противный и что я не люблю людей.

Боб: А вы действительно такой? (Если в ответ прозвучало бы "Да", мы попросили бы Рога привести пример, когда и где он был, как он выражается, "тупым и противным" и чувствовал, что "с ним что-то не в порядке".)

Рог: Ну, нет, конечно. В этом все и дело. Я хочу перестать унижать себя.

Джуди также не знает вначале, что она хочет изменить в себе.

Джуди: У меня такое разрушительное чувство... Я... Я себя и сейчас так чувствую. Трясусь от страха.

Боб: А что вы такое себе говорите, что трясетесь от страха? (Боб подчеркивает, что она сама заставляет себя так отвратительно чувствовать, а не "получает" эти чувства извне.)

Джуди: Мм. Есть что-то тяжелое, что я должна сделать, а я не хочу этого делать. *(Говорит очень тихим голосом.)*

Мэри: Что?

Джуди: Я не знаю. Я вся трясусь.

В этом месте у нас есть выбор: сконцентрироваться на ее страхе и "трясучке" или попросить ее не замечать страха, чтобы понять, что она хочет для себя.

Мэри: Если бы вы не тряслись, то над чем вы хотели бы поработать?

Джуди: Чтобы меня слышали, чтобы меня замечали.

Боб: Хорошо. Скажите это, начав с "я".

Джуди: Чтобы меня замечали? Я хочу быть замеченной. Я хочу быть услышанной.

Боб: Еще раз. Громко, так чтобы быть услышанной.

Джуди: Я хочу быть замеченной. Я ХОЧУ БЫТЬ ЗАМЕЧЕННОЙ.

Боб: (смеясь): Я слышу вас. Хорошо. Итак, ваша цель - перестать запугивать себя и быть услышанной. Замечательно.

У Мей в процессе терапии тоже обнаруживается проблема. На терапевта она реагирует так же, как давным-давно реагировала на своих родителей.

Мей: Я чувствую себя хорошо. Я хочу чувствовать себя хорошо, даже если не делаю все правильно.

Мери: Пример? Последний раз, когда вы чувствовали себя плохо из-за того, что не делали все правильно?

Мей: (Долгая пауза) Я не могу вспомнить.

Мэри: А как вы чувствуете себя сейчас?

Мей: Идиоткой.

Мэри: "Идиотка" - это оценка. Когда вы называете себя идиоткой, что вы чувствуете?

Мей: Я не знаю. (Пауза). Грусть.

Мэри: Хорошо. Сейчас вы не можете вспомнить примера, значит, вы не делаете все правильно, поэтому вы называете себя идиоткой, и в результате вам грустно. Эта модель вам знакома?

Мей: Да. (Вздыхает). Это все время со мной происходит. Моя мать была намного меня умней... и я всегда чувствую себя глупой... и грустной.

Мэри: Вы только что сделали очень проницательное заключение... о том, что реагируете на меня, как реагировали на мать. Поэтому я уверена, что вы не глупы. Это пример того, как вы не вспомнили чего-то, назвали себя глупой и почувствовали грусть. Что бы вы хотели изменить?

Мей: Перестать думать, что я глупая.

Мэри: Замечательно!

Первые контракты на изменение могут быть не самыми важными из тех, которые клиент хотел бы заключить с собой. Часто, еще не чувствуя себя в группе безопасно и не желая раскрывать себя перед ней, клиент начинает с относительно безобидного контракта. В любое время в течение терапии клиент может изменить контракт, или же, услышав новую информацию, терапевт может предложить другой контракт.

Тем не менее, в конце первой встречи мы хотим знать о клиенте достаточно для того, чтобы быть по возможности уверенными, что он не стремится к самоубийству или убийству и не становится психопатом.

Антисуицидальные и антиубийственные контракты

Контракты против самоубийства и против убийства предшествуют всем остальным контрактам, которые хотел бы заключить склонный к самоубийству или убийству клиент. Контракт в данном случае - утверждение, сделанное Взрослым клиента, о том, что он будет внимательно следить за собой, чтобы вовремя подавлять в себе позывы к самоубийству или убийству. Он гарантирует, ради себя самого, не убивать в течение дня, недели, месяца и продолжать лечение в это время. Если клиент не принял нового решения не убивать себя, новый временный контракт должен быть заключен до истечения срока старого. Если клиент намеревается прожить не дольше одного дня, тогда терапевт должен назначить встречу на этот день или же, если по какой-то причине не может провести прием, терапевт должен договориться с клиентом о том, чтобы тот встретился в этот день с кем-нибудь еще. В данной главе все, что мы говорим о контрактах против самоубийства, в равной степени относится и к контрактам против убийства.

Если клиента тянет к самоубийству, мы прежде всего расспрашиваем его о сегодняшней жизни. Что в ней происходит, какие нерешенные проблемы он использует для оправдания самоубийства? Такими проблемами могут быть

развод, банкротство, потеря работы, отчуждение друзей, одиночество, смерть любимого человека. После того, как клиент примет новое решение жить, несмотря на эти проблемы, они становятся проблемами, которые надо решать.

У некоторых клиентов, тяготеющих к самоубийству, нет реальных проблем. В раннем детстве, ощутив себя несчастными, они решили: *"Когда я стану старше и добьюсь успеха, я буду счастлив"*. В садике они верили, что станут счастливыми, когда пойдут в школу, в школе они верили, что станут счастливыми, когда закончат ее. Затем они думали, что, поступив в медицинский институт, приобретут, наконец, уверенность в себе. Они успешно преодолевали планку за планкой и закончили тем, что пришли к нам с жалобой: *"У меня хорошая практика, я зарабатываю больше, чем могу потратить, и я хочу покончить жизнь самоубийством. У меня нет никакой ужасной проблемы, но несмотря на все, чего я добился в жизни, я никогда не был счастлив"*. Контракт с такими клиентами тот же, что и для клиентов с серьезными проблемами: оставаться в живых, не убивать себя, пока происходит процесс принятия новых решений. После того, как клиент принимает новое решение, его уверенность в том, что нет ни цели, ни способа быть счастливым, становится проблемой, которую и требуется решить.

Тэд - мужчина средних лет, недавно разведен. Он очень худой, потому что практически перестал есть. Два месяца назад он пытался покончить с собой и после этого не выходит из депрессии. Мы обсуждаем с ним его проблемы: одиночество, отсутствие друзей, отсутствие любовных связей, за исключением случайных, "одноразовых" встреч, все усиливающееся раздражение от работы, которую раньше он искренне любил. Мы просим его провести, конечно, в воображении, типичный рабочий день, а затем типичный выходной и узнаем, что обычно он проводит время в одиночестве, пережевывая прошлое.

Мы вносим в комнату два стула и просим его прочувствовать две половинки себя - ту, которую он хочет убить, и ту, которую он хочет оставить в живых. Сидя на первом стуле, он - та половина, которую хочет убить.

Тэд: Мой бедный маленький старичок... Я был маленьким старичком всю свою жизнь. Эта часть меня никогда не знала веселья, никогда не понимала, как общаться с людьми. Потому-то я и одинок. Честно говоря, я и не стою того, чтоб что-нибудь понимать. (Это говорится очень медленно, около десяти минут.)

Мы спрашиваем о другой части его - той, которую стоит сохранить.

Тэд: Я не думаю, что она существует.

Боб: Нет, существует. Вы привели себя сюда, а не убили себя. Вот с этого и начните. "Я привел Тэда сюда..".

После продолжительного колебания Тэд снова входит в контакт со способностью работать, со своими мозгами и сочувствием к окружающим.

Тэд: Я не очень-то верю в психотерапию.

Боб: Хорошо, я слышу. Я также знаю, что не могу вылечить тело. Вы желаете оставаться в живых, пока мы работаем?

Тэд: Честно говоря, не знаю. (*Пауза*). Не знаю.

Тэд говорит о своей депрессии, не понимая, что сам вводит себя в депрессию и чувствует себя, как в тисках неизлечимой болезни. Он кое-что рассказывает нам о прошлом, приводит некоторые очень печальные ранние воспоминания, а в это время мы продолжаем подчеркивать необходимость заключения контракта на сохранение жизни во время лечения.

Боб: Давайте, станьте снова той частью себя, которая хочет жить. Эта ваша сторона милосердна и умна и жаждет хоть немного радости в жизни. Та часть, что привела вас сюда сегодня.

Тэд: Я по-настоящему и не знаю эту часть.

Мэри: Узнайте ее. Начните с "*Я хочу жить...*".

Тэд: Я хочу жить. Я не верю в жизнь после смерти и, честно говоря, это даже хорошо. Если бы верил, был бы уже мертв.

Боб: Оставайтесь с той частью себя, которая хочет жить.

Тэд: Я знаю, что в жизни есть больше, чем я имею. Я хочу знать больше. Я пришел сюда... ну да, есть во мне часть, которая надеется... иначе меня бы здесь не было. Мне говорили, что у вас особенно хорошо получается с людьми типа меня, и, ну да, я действительно знаю, что у меня есть надежда. Я привел себя, чтобы не быть столь несчастным... и решить раз и навсегда, на самом деле. Да, я поживу еще неделю.

Тэд действительно прожил эту неделю. Он посетил все десять групповых встреч и несколько индивидуальных приемов. На шестой день он еще на неделю продлил свой контракт не убивать себя. В конце второй недели Тэд принял новое решение "*Я никогда не убью себя ни намеренно, ни случайно*". Он продолжал посещать группу два раза в неделю, стараясь преодолеть свои запреты на сближение с людьми и получение удовольствия. Шесть месяцев спустя, когда в его семье произошла трагедия, Тэд снова впал в депрессию и стал думать о самоубийстве. Он заключил новый контракт и позволил себе погоревать, а затем вновь вернулся к решению жить и заботиться о себе.

Когда клиент подавлен как Тэд, мы предлагаем ему заключить краткий по времени контракт. Таким образом, мы держим внимание клиента на ключевой проблеме - его собственной жизни. Контракты на несколько месяцев могут быть опасны, потому что либо терапевт и клиент убаюкают себя, закопавшись во второстепенных проблемах, либо клиент "выпустит пар", забросит терапию и совершит самоубийство. Когда клиент пропускает хотя бы один прием, мы немедленно связываемся с ним и либо подтверждаем контракт, либо уговариваем его лечь в больницу.

Когда антисуицидальный контракт заключен, мы внимательно наблюдаем нет ли знаков, говорящих о том, что клиент его не выполняет. Так, например, язык

тела может рассказать о несовпадении контракта и реального настроения клиента: клиент, отвечая положительно, качает головой отрицательно или делает отталкивающие движения руками, как будто удерживает терапевта на расстоянии. Клиент может использовать двусмысленные выражения типа *"Я думаю, что могу сказать, что не убью себя"*. Депрессивный клиент-психотик может во всем соглашаться с терапевтом, а затем еще больше возбудиться, или может покорно повторять все, что терапевт просит его сказать, при этом не входя с ним в реальный контакт.

Когда человек осознает, что не убьет себя в течение действия контракта, он обычно рассказывает об изменениях в своих чувствах или демонстрирует эти изменения. Он может отметить наступившее сразу облегчение от того, что у него есть время отдохнуть от мучительной поглощенности вопросом "быть или не быть". Он может отметить и чувство безысходности от того, что выход из проблем закрыт для него еще до разрешения этих проблем. В любом случае его голос крепнет, а жесты начинают соответствовать мыслям.

Если у нас есть хоть тень сомнения в его намерениях или возможностях, мы просим его представить, что он только что вышел из нашего офиса, и пофантазировать вслух, в настоящем времени, что он делает, думает и чувствует с этого момента и до нашей следующей встречи. Мы останавливаем его каждый раз, когда он отмечает депрессию или мысли о самоубийстве, и спрашиваем, что он сделает, чтобы остаться в живых. Мы хотим, чтобы он заранее спланировал, к кому сможет обратиться за помощью, или что будет делать, если помощь недоступна.

За серьезными суицидальными клиентами, такими как Тэд, необходимо наблюдать каждый день, если они лечатся не в больнице. Некоторые клиенты должны быть госпитализированы или как-то иначе защищены, поскольку их мыслительные процессы недостаточно целостны, чтобы позволить заключить жесткий антисуицидальный или антиубийственный контракт. Они могут быть психотиками, или у них может быть мозговая травма, или они алкогольно или наркотически зависимы. Клиент, суицидальность которого повышается от употребления алкоголя или марихуаны, должен решить не употреблять их до конца лечения. Люди с истерическим характером, если они отказываются думать от своего имени, могут быть также слишком импульсивны, чтобы соблюдать контракт. Клиенты, которые при других обстоятельствах могли бы быть хорошими кандидатами для амбулаторного лечения, могут жить в таких тяжелых социальных и экономических условиях, что окружение неизбежно толкает их к самоубийству или убийству. И в этом случае госпитализация становится лучшим решением. Терапевт и клиент вместе оценивают возможность для клиента заключить и соблюдать антисуицидальный или антиубийственный контракт, и каждый клиент, не способный это сделать, должен быть госпитализирован до той поры, пока он не заключит подобный контракт.

Депрессивный клиент может пережевывать мысль о самоубийстве, не говоря об этом терапевту. Как только клиент упоминает, что он одинок, печален, подавлен, или демонстрирует малейший намек на потерю интереса к жизни, мы

спрашиваем: "Думали ли вы о самоубийстве?".

Элис: Я хочу изменить то, что я делаю со своей дочерью.

Мэри: Сколько ей лет?

Элис: Тринадцать.

Мэри: Поговорите с ней. Представьте ее перед собой. И расскажите ей, как именно вы хотите изменить то, что с ней делаете.

Отметим еще раз, что эта процедура дает пример происходящего, поданный в настоящем времени в форме "Я-Вы", который позволит врачу вместе с клиентом понять, что реально происходит с клиентом и что он хочет изменить в этой реальности.

Элис: Сьюзен - моя дочь. Сьюзен, я хочу слышать тебя. Я хочу, чтобы ты со мной делилась. Я хочу, чтобы ты нравилась своим друзьям и больше гуляла, и получала удовольствие. Я Думаю, что ты сидишь со мной, потому что я одинока.

Боб: А вы одиноки?

Элис: Да.

Боб: Думаете о самоубийстве?

Элис: Я думаю, что я не сделаю этого. Я нужна своей дочери.

Мэри: В данный момент ваша депрессия более важна, чем ваше поведение с дочерью. Вы останетесь жить в течение этой недели, пока будете работать над решением жить ради себя?

Элис: Да.

Боб: Отлично. Я думаю, что настоящая причина, которая привела вас сюда, - это желание выйти из депрессии.

Элис: Именно так.

Чтобы проверить способность клиента соблюдать контракт, мы просим сказать, может ли "случиться что-нибудь", что заставит клиента нарушить контракт.

Боб: Вы сказали, что будете жить эту неделю. Может ли случиться что-нибудь, что вы воспримете как предлог к самоубийству?

Элис: Мне ничего не приходит в голову... с моей дочерью ничего не случится на этой неделе...

Боб: Подумайте над этим. Не спешите. Решите ли вы, что будете жить эту неделю, даже несмотря на то, что может случиться с дочерью? С кем-нибудь еще?

Элис: Неделю? Да. Да, буду.

Боб: Существует что-либо еще, что может, по вашему мнению, подтолкнуть вас к самоубийству на этой неделе?

Элис: Нет. Я останусь жить на этой неделе.

Мы также используем антисуицидальные контракты с клиентами,

недепрессивными клинически, но которые находятся в опасности, исходящей от них самих, из-за того, что они неосторожно водят машину или самолет, рискуют, лазая по горам или занимаясь подводным плаванием, или потому что, как они рассказывают, "несчастные случаи так и липнут" к ним. Подобные же контракты мы предлагаем людям, не заботящимся о себе: диабетикам, пренебрегающим диетой, гипертоникам, не следящим за давлением, и всем кто медленно убивает себя наркотиками, никотином, алкоголем или перееданием. (См. Главу 9).

Антиубийственные контракты и новые решения необходимы клиентам, воображающим убийство или ведущим себя агрессивно. Они заключают контракт не причинять никому вреда и никого не убивать, несмотря ни на какие провокации. Мы используем тот же метод и техники, что описывали в части, посвященной антисуицидальным контрактам, а кроме того, уговариваем Ребенка клиента избегать убийства, чтобы избежать наказания за него. Если клиент не может или не собирается заключать подобный контракт, мы хотим, чтоб клиент находился под опекой.

Антиубийственный контракт может быть настоящим облегчением для параноидального клиента. Однажды во время недельного семинара одного из пациентов охватила паранойя. Он решил, что другой пациент собирается его убить, чтобы жениться на его жене. В это время как раз начался сезон охоты на оленей, поэтому в горах вокруг нашего дома были слышны винтовочные выстрелы. Пациент использовал этот факт, чтобы убедить себя в том, что его предполагаемый убийца нанял киллеров. Мы сначала поработали и заключили антиубийственный контракт с "другим мужчиной", который легко пошел на это, потому что не был влюблен в жену пациента и не собирался никого убивать. Мы проделали затем точно такую же работу с параноидальным пациентом. После нескольких встреч он твердо заявил, что не убьет ни "другого", ни свою жену, ни Боба, ни Мэри, никого другого, несмотря ни на какие реальные или воображаемые провокации. Когда он твердо заверил себя, его параноидальные симптомы уменьшились, и он смог трезво разобраться и со своим гневом, и с ревностью. После семинара он продолжал курс терапии несколько лет без малейших признаков острых параноидальных рецидивов.

Иногда врачи рассматривают в качестве потенциальных убийц только преступников или сумасшедших и забывают о важности антиубийственных контрактов с теми, кто может убить случайно. Мы добиваемся антиубийственного контракта от тех, кто пьяным водит машину, доказывая, что их поведение может привести к убийству. По этому контракту они должны прекратить садиться за руль в пьяном состоянии. Однажды мы заключили контракт с очень милой, на вид абсолютно безобидной старушкой, которая, имея серьезные проблемы со зрением, водила машину без очков.

Антипсихозные контракты

Клиенты, которые в прошлом переживали краткие, острые приступы

психоза, могут успешно заключать контракты не становиться психотиками в ответ на будущие стрессы. Мы изучаем с ними их сегодняшние проблемы и альтернативные пути их разрешения, а также ищем, что они могут сделать в будущем, если перед ними встанут те же проблемы, что уже приводили к острым психотическим явлениям. Они могут начать осознавать свои внутренние сигналы опасности и используют их, чтобы напоминать себе о необходимости возврата к лекарствам или какому-то другому способу предотвращения психоза.

Хронические психотики могут контролировать свое поведение, чтобы не попадать в больницу. Дженни с 18 до 43 лет постоянно возвращалась в больницу, где ее неоднократно лечили шоком. Она присоединилась к двум нашим группам, каждая из которых встречалась раз в неделю. К тому времени прошла всего лишь неделя, как она вышла из больницы, а родственники уже требовали забрать ее обратно. Ее контракт состоял лишь в том, чтобы изменить себя так, чтобы избежать возвращения в больницу. Для успешного выполнения контракта она уволила медсестру, нанятую ее тетей; перестала звонить родственникам, которые, к счастью, жили далеко, и, наконец, сама обратилась в Верховный Суд и добилась изменения условий опеки. Все это она сделала, несмотря на то, что время от времени у нее продолжались галлюцинации и проявлялись признаки ухудшения мыслительной деятельности.

В группе она часто вела себя очень агрессивно, доказывая, к примеру, что британцы отравляют водохранилища, или обвиняя остальных членов группы в сумасшествии. Мы противостояли ее психотическим разговорам, говоря "Эй, Дженни, ты снова говоришь, как сумасшедшая" и поглаживая ее, когда она приходила в себя. Постепенно она позволила себе понять, что становится "сумасшедшей" тогда, когда не хочет слышать, как другие члены группы говорят о гневе или сексе. Она дала себе разрешение выходить из группы, когда захочет, чтобы не слышать этих обсуждений. Позже она перестала избегать каких бы то ни было тем, вывела очень пронизательные суждения о всех членах групп и достигла определенной степени близости с ними. Через два года она закончила курс терапии и уже 10 лет обходится без стационарного лечения.

Пациентов, находящихся в пограничном состоянии, мы также просим заключать антипсихозные контракты, прежде чем начинаем работать над другими их проблемами. Карл, такой пациент, посещает двухдневный семинар. Обычно мы отсеиваем таких клиентов как из-за того, что они нуждаются в более длительной терапии, так и потому, что их может крайне расстраивать интенсивность работы остальных членов группы. Карл проскользнул сквозь сито отсеивающей процедуры.

Карл: Я отвлекался, а затем снова включался. Я узнаю больше о людях и их глазах. Мне иногда хочется поработать. Я не знаю, что мне делать. Потому что, когда я начинаю работать, я теряю контакт. (Между предложениями - длительные паузы.) В результате я жду, чтобы кто-нибудь другой принял решение. И следую их решению. В общем, сейчас я устраниюсь.

Боб: Вы в любом случае устраняетесь.

Карл: Вообще-то, в этом есть некоторый смысл. Я бы хотел... э-э... провести... э-э... сегодня время... разбираясь, что ли.

Заявление Карла о том, что происходит с ним, когда он начинает работать, мы слышим впервые, потому что сейчас он заговорил первый раз во время семинара. В перерывах же он говорит, никого не слушая, беспрерывно и очень путано.

Карл: Я хотел бы... я не хочу, чтоб на меня нападали.

Боб: Хорошо.

Карл: Остается вопрос...

Мэри: Я не хочу тратить время на разбирательства, пока не пойму, что же вы хотите изменить в себе.

Карл: Я об этом и говорю. (Долгая пауза). Я бы хотел... Я не знаю, что мне хочется сделать с собой. Я как-то не могу сдвинуться с мертвой точки... Не могу начать думать.

Мэри: Вы, без сомнения, недооцениваете себя. Какая, кстати, у вас степень?

Карл: Степень?

Мэри: Да, степень. Вы достаточно умны, чтоб закончить колледж, верно?

Карл: Верно.

Мэри: Вы недооцениваете как свои силы, так и свой ум.

Карл (долгая пауза): Я думаю, вы не понимаете.

Мэри: Расскажите мне.

Карл: Что со мной, да? Мне трудно описать мой опыт, потому что у меня нет слов для его описания.

Боб: Дерьмо это. Я вижу в вас человека, который много говорит и мало делает.

Карл: Да!

Боб: Хотите изменить это или остаться в том же болоте?

Карл: У меня два варианта?

Боб: Нет, у вас много вариантов.

Карл: Я думаю, что сейчас обижен на вас. Вы слишком быстро сделали вывод о том, какой я.

Боб: Я сказал, что вижу вас. Вы очень много говорили во время перерывов, и многое мне было абсолютно непонятно. Я слышал, как вы говорили, что сделаете то-то и то-то, и не делали ничего. Что происходит в вашей голове, что вы знаете о себе - этого я не знаю. Я знаю лишь то, что смог увидеть.

Карл: Э-э.

Боб: И я думаю то, что у вас в голове - скорее навязчивые идеи, а не мысли.

Карл: (Долгая пауза). Я, пожалуй, соглашусь с этим. Я могу с этим согласиться. Правда, у меня есть и какие-то вспышки мыслей. Вообще-то, я бы хотел... Но и противоположное тоже верно.

Мэри: Противоположное чему?

Карл: Тому, что я не хочу, чтобы на меня нападали. Я могу согласиться... чтобы вы меня повели, куда вы решите.

Боб: Я с этим не могу согласиться.

Карл: Что меня сейчас беспокоит... Вы меня понимаете? Я не хочу...

Боб: Вы послушайте, как сильно вы себя недооцениваете. Вы недооцениваете свой ум, вы недооцениваете свои намерения, недооцениваете ваши силы, чтобы сказать мне "Нет" - что, собственно, вы в своей манере и говорите мне с самого начала нашей беседы. Так что, вы считаете, я должен о вас думать?

Карл: Что вы хотите от меня услышать?

Мэри: Ничего. Как сказал Боб, я не поведу вас, потому что это было бы недооценкой вашего ума.

Карл: Вообще-то, я как бы избегаю думать.

Мэри: Что вы хотите изменить в себе?

Карл: Я хотел бы обсудить идею в смысле...

Мэри: Я сдаюсь. Полная капитуляция. (Машет белым флагом.)

Карл: У меня есть опыт и более неприятных вещей.

Мэри: Это я сдаюсь, а вы-то победили.

Карл: (Долгая пауза). Что случилось? Я не... Ну, конечно, вы можете это прекратить.

Мэри: Вы понимаете?

Карл: Я думаю, вы имели в виду, что я должен пойти дальше в выражении себя, чтобы вы могли работать со мной.

Мэри: Нет. Я хочу услышать, что вы хотите изменить в себе. Я не буду обсуждать с вами идею.

Карл: Я хочу две вещи. Одна - это... (Пауза). Иметь уверенность.

Боб: Что?

Карл: Иметь уверенность, что я буду думать. Я должен немножко снизить темп. Мне хочется поделиться с вами тем, что у меня на уме. Поделиться в отчаянии (пауза), чтобы получить сдачу.

Мэри: В чем вы отчаялись?

Карл: Я слышал вас. Секунду. Не гоните меня. Наказание. Типа... (неразборчиво).

Мэри: По поводу чего в своей жизни вы чувствуете отчаяние?

Карл: Что же это такое? Мне кое-что надо прямо сейчас. Э-э... Я знаю. Э-э... Вы слишком гоните. (Злым тоном). Я уверен, это уже оборона. Да? Стоишь с протянутой рукой. Я всю жизнь пытаюсь объяснить, а в ответ - только боль, меня прерывают, не дослушав.

Мэри: Я действительно хочу двигаться медленней. Я бы также хотела услышать факты, а не фантазии. Я бы хотела узнать, что же происходит в вашей повседневной жизни такого, что приводит вас в отчаяние.

Карл: Меня почти всегда выталкивают отовсюду. Ну, вот. Я занимаюсь четырьмя-пятью разными вещами, пытаюсь преуспеть, пытаюсь найти в этом удовольствие.

Мэри: Приведите пример того, чем вы занимаетесь.

До этого момента мы не можем установить с клиентом транзакции Взрослый-Взрослый. Клиент дает очень уклончивые ответы. Мы же хотим

говорить с его Взрослым, а не с запутавшимся Ребенком.

Карл: Хорошо. *(Вздыхает)*. Что касается... Меня тянет рисовать.

Боб: Вы рисуете?

Карл: Нет. Я нарисовал две... давно. Меня зачаровывает ощущение потока...

Мэри: Я хочу, чтобы вы были более конкретны. Чем вы зарабатываете на жизнь?

Карл: Извините. Зарабатываю на жизнь я (называет работу в социальной сфере). У меня совсем нет друзей. И я не... я не чувствую, что реально что-то делаю. Я не ощущаю надежды. Я ничего не делаю на работе. Сажу за столом. Не общаюсь ни с кем.

Мэри: Вы живете с кем-нибудь?

Карл: Я чувствую себя абсолютно разочарованным. Не знаю, как достучаться до людей. У меня есть подруга, но это только прибавляет проблем. Поэтому, я думаю, я должен что-то сделать с собой.

Боб: Вы подавлены?

Карл: Я не знаю.

Боб: Думаете о самоубийстве?

Карл: Нет. Я не понимаю, что со мной.

Боб: Вы обдумываете самоубийство, когда чувствуете отчаяние?

Карл: Я отталкиваю эту мысль от себя... Я думаю об этом. И я... я не буду убивать себя.

Мэри: А вот теперь вы говорите ясно. Вы также решили не становиться сумасшедшим?

Карл: *(Долгая пауза)*. Новая мысль для меня. Я не уверен, что думал о сумасшествии.

Мэри: Я спросила, потому что вы говорили очень уклончиво. Вы снижали свою значимость и вели себя так, будто не могли думать. *(Пауза)*. Будете держаться подальше от сумасшествия?

Карл: Я чувствую всепоглощающую беспомощность, когда пытаюсь делать это в одиночку, и унижение, когда вынужден просить помощи.

Мэри: А сейчас? Сейчас, когда вы обозначили, в чем именно вам требуется помощь? Что вы чувствуете сейчас?

Карл: Стыд.

Мэри: Правда?

Карл: Я внезапно осознал, что вокруг в комнате люди.

Мэри: Причем все в превосходном психическом состоянии. Да и помощь им не нужна. *(Смех)*.

Карл: Конечно, это звучит забавно, но на самом деле эта мысль дает мне какую-то поддержку. *(Начинает плакать)*.

Боб: Джи, передайте ему платок, пожалуйста. *(Боб: Слушая эту пленку, я был удивлен, как я был захвачен его беспомощностью. Обычно я не даю платка, пока пациент не попросит.)*

Карл: Он мне не нужен.

Боб: Хорошо. Возьмете, когда понадобится.

Карл: Все, со мной все в порядке.

Мэри: Знаете, а мне нравится ваша прямота.

Боб: И мне.

Карл: Нравится?

Мэри: Да. Вы, вероятно, усложняете себе жизнь, не пользуясь платком, но я восхищаюсь вами... тем, например, как вы не берете платок и не позволяете себе пользоваться им.

Карл: Я не понимаю слов "позволил себе".

Мэри: Вы не позволяете себе взять платок только потому, что Боб говорит "передайте ему платок".

Карл: Да. Точно. И я теряю время, оставаясь таким, какой есть.

Боб: Да.

Карл: Чего же мы добились? Что-то я опять запутался.

Боб: Я установил ряд фактов, касающихся вас. Я узнал, что у вас есть подруга и сложности, связанные с этим. Вы не делаете свою работу и ощущаете отчаяние. Это намного больше, чем я знал о вас 15 минут назад. Подозреваю, что вам предстоит перелопатить гору работы в этой области, и это полезно для вас, пусть даже кто-то еще хочет, чтобы вы это делали.

Карл: Даже они хотят?

Боб: Да. Потому что вы достаточно упрямы, чтобы в случае, если кто-то хочет заставить вас что-нибудь сделать - вот как сейчас с платком - сказать "Пошел ты" просто для того, чтоб показать им спину.

Карл: Это может быть опасно.

Боб: Да. Подходит?

Карл: Да. Слово "сдаваться". Расплачиваться. Это чудесное чувство... пытаться заставить кого-нибудь расплачиваться бессилием, отказываясь сотрудничать.

Боб: Угу.

(Долгая пауза.)

Мэри: Какое место занимают родители в вашей сегодняшней жизни?

Карл: Моя семья живет на Юге. И мать, и отец живы. Отцу около 50, матери 45. Она второй раз замужем за врачом, отец все еще один. Он работает в секретном военном ведомстве. Я недавно звонил ему. Я почувствовал, что должен поговорить с отцом. Мне уже давно это было необходимо. В общем, я позвонил ему. Без всякого вступления я сказал: "*Па, это я. Я очень люблю тебя*". Он сделал то, что я обычно делаю... ничего определенного. Вроде "я понял" и все. Бессмысленно. Я сказал "Хорошо" и повесил трубку. Контакт с матерью... Последний раз, когда я был в колледже... Я послал ей несколько стихотворений... Я не могу заставить себя писать...

Боб: А вы и не будете.

Карл: Я не могу и...

Боб: Не будете.

Карл: И...

Боб: *(Кричит)* НЕ БУДЕТЕ!

Карл: Я понял вас. *(Все смеются)*.

Мэри: Видите, вы встретили такого же упрянца, как вы сами. *(Группа смеется)*.

Карл: У меня нет способностей... это и значит "не могу".

Боб: У вас нет способностей этим заниматься... и вы не будете. И с этим все в порядке, пока вы не говорите "не могу". Абсолютно нормально либо решить писать, либо решить не писать.

Карл: Я слышу вас. Итак, я написал стихи. Это интересная проблема. Она отослала их мне назад, совершенно переделанные и отксерокопированные. Она послала их всем своим друзьям и мне, переделанные. В общем, я позвонил ей, я был так зол.

Участник семинара: Она изменила ваши слова?

Карл: Да.

Участник семинара: Это ужасно.

Боб: Неудивительно, что вам тяжело это рассказывать.

Карл: Я должен был объяснить ей, что я имел в виду. Она не поняла, почему я так разозлился. В общем, здесь тоже ничего не получилось. В общем... следующий контакт с отцом, он приехал повидать меня. Он - псих. Он - сумасшедший параноик. Сдвинутый. Инфантильное поведение. Алкоголик. И вот он приехал. Мы его повезли полюбоваться окрестностями, и он взял с собой женщину. Он вел себя с ней так грубо, отвратительно. Он блюет на людей?. М-м. Я его пытаюсь обнять, когда он приезжает, а в ответ такая неловкость, как будто он в нижнем белье... Эта неловкость присутствовала в течение всего его приезда. Подруга моя была очень напугана. *(Все рассказывает совершенно бесстрастным голосом)*.

Мэри: Грустный визит.

Карл: Он закончился тем, что, ну, я сел рядом с ним и сказал... Я весь дрожал, как сейчас. Я сказал: *"Ты не можешь так себя вести у меня дома. Ты должен вести себя достойно, должен прекратить все это"*. *(Борется со всхлипываниями)*. Он сказал мне... *(Всхлипывает и стучит по ручке кресла)*. Как видите, мне до сих пор больно. Больно. Затем он сказал... *(Всхлипывает)*. Он не понял, что я пытался ему объяснить. В общем, он ответил: *"Я поражен. Я не могу этому поверить. Я потратил три недели своей жизни, чтобы услышать это"*. Я сказал ему: *"Папа, я, правда, люблю тебя"*. Он ответил: *"Врешь. Ты даже никогда не звал меня папой"*. Я должен был напомнить ему, что только что назвал его так. Это как раз самое болезненное, когда ты должен напоминать отцу, что ты его любишь. В общем, я порвал с ним все связи. Кроме боли. Он - единственный человек, которого я хотел бы убить.

Боб: Но вы этого не сделаете?

Карл: Когда я говорю, чувство очень сильно. Но я не представляю, что поеду на Юг и сделаю это. Нет, не буду.

Боб: У вас действительно родители со сдвигом.

Карл: Да.

Боб: Они оба психи. Поздравляю, что рассказали о них, не впадая в сумасшествие.

Карл: Спасибо.

Мэри: Теперь я вижу, как сильно вы хотите найти иной способ стать взрослым.

Карл: Да, Мэри. *(Снова всхлипывает)*.

Мэри: И вы уже нашли этот способ... тот, о котором рассказывали отцу: в вашем доме запрещены агрессия и отвратительное поведение.

Карл: Да, Мэри. Я хочу поблагодарить вас за то, что вы меня не прерывали.

Мэри: А я хочу поблагодарить за то, что вы останавливаете меня, когда я все-таки прерываю. И когда я слишком тороплюсь.

Карл: Мне нужно время. Я не могу работать быстро.

Боб: Вы не только можете, но и работали так. *(Общий смех)*.

Боб: Я хочу, чтобы вы знали, что в начале вы говорили, как сумасшедший. Вы были, как мы это называем, уклончивы, то есть совершенно бессмысленно отклонялись от темы разговора. Затем вы перестали говорить, как сумасшедший, и стали абсолютно понятны.

Карл: *(С наслаждением смеется)*.

(Группа аплодирует ему).

Во время беседы мы поощряли Карла говорить в непсихотической манере. Мы обращались к его здоровью, а не к его патологии. Ему еще предстоит долгая работа, прежде чем он четко определит различия между собой и своими родителями и сможет твердо сказать, что никогда не сойдет с ума, независимо от того, как одиноко, безнадежно или рассерженно будет себя чувствовать. Ему и дальше необходимо поглаживание - и когда он здраво размышляет, и когда разрешает себе одновременно и думать, и чувствовать.

Контакты с "клиентами поневоле"

Основная проблема в общении с "клиентами поневоле" заключается в том, что они предполагают, что ответственность за выполнение контракта лежит на тех, кто обладает какой-либо формой власти над ними. Часто это действительно так. Родители и врачи обсуждают, какие симптомы в ребенке необходимо "лечить". Врачи, работающие с людьми, получающими социальное пособие или выпущенными из тюрьмы на поруки, заключенными или больными, часто сами определяют цели клиентов. Мужчина, отказывающийся посещать терапевтическую группу своей жены, думает, что врач с группой уже решили, что в нем не так и что он должен изменить.

"Клиента поневоле" мы прежде всего спрашиваем, каких изменений от него ждут "другие". Мы объясняем, что нам это необходимо знать, чтобы не стать на сторону этих "других", даже если их контракты в лучших интересах клиента. Мэри: Ну хорошо, ваша жена хочет, чтобы вы бросили пить. Вероятно, она права, вы же это понимаете. Штука эта крайне вредная, и вы постепенно можете

сдвинуться или умереть от желудочных проблем. Ладно, это то, что она хочет. А если бы вы могли как-нибудь себя изменить, чего бы вам хотелось?

или

Боб: Я слышал, ваш социальный работник хочет снять вас с пособия, а вы хотите по-прежнему сидеть дома, играть с ребятишками и выращивать овощи. В общем... они платят за шесть групповых занятий. Что вы собираетесь изменить в себе за это время, что вас бы удовлетворило?

Много лет назад Мэри попросили заняться молодым человеком с испытательным сроком, который уверял, что хочет ровно того же, что и судья: перестать прогуливать, получать хорошие отметки и стать "добропорядочным гражданином". Мэри сказала, что не верит в то, что он действительно хочет ходить в школу и на самом деле будет в нее ходить. Она объяснила ему правила: *"Ты приходишь сюда раз в неделю в течение шести недель или возвращаешься в колонию. Это то, что сказал судья. Не приходишь, я звоню твоему инспектору. Приходишь, я все равно не собираюсь делать из тебя того, что хочет судья. Я буду помогать тебе измениться так, как ты сам решишь"*. Во время третьей встречи он через силу признался, что хочет перестать краснеть. *"Перестать краснеть или перестать переживать по этому поводу"* стало контрактом. Через шесть месяцев он прекратил дергаться по поводу вспышек румянца, вернулся в вечернюю школу и начал нормально учиться. По собственной инициативе он и после положенных шести занятий продолжал лечение.

Работая с больничными пациентами или заключенными, мы хотим знать, достижимо ли то, чего хочет клиент. Совершенно очевидно, что наипервейшее желание: *"Я хочу вырваться отсюда"*. Замечательно! Мы спрашиваем, а каковы здесь правила, как отсюда можно вырваться? Если пациент не в курсе, необходимо это разузнать. Следующий шаг - делает ли клиент то, что необходимо, чтобы его отпустили? Если посещение группы трудовой терапии и "общение с другими пациентами" являются необходимыми требованиями, отказ пациента от них означает, что в нем что-то противится выходу из данного учреждения. Когда это раскрывается, контрактом может стать *"делать то, что необходимо для досрочного освобождения (выхода из больницы)"*.

Однако хорошее поведение не всегда означает для заключенных досрочное освобождение. Тогда вопрос формулируется следующим образом: *"Зная, что ваши изменения не сократят срока заключения, как вы можете изменить себя, чтобы улучшить вашу тюремную жизнь?"*. Заключенные каторжной тюрьмы Мэрион, посещавшие терапевтическую группу, заинтересовались психотерапией, стали серьезно изучать ее и, без сомнения, имели больше творческих, счастливых моментов, чем большинство их товарищей по несчастью.

Изменение неприемлемых контрактов

Родительские контракты

Родительский контракт - это контракт, который клиент должен хотеть выполнить. Мы принимаем такой контракт, только если Ребенок клиента хоть как-то участвует в его выполнении. Все контракты типа "перестать есть, курить, пить и употреблять наркотики" первоначально являются Родительскими и, вероятно, не будут выполнены до тех пор, пока Ребенок заново не решит жить и быть здоровым. Таким образом, Ребенок должен быть вовлечен в контракт с самого начала.

Некоторые Родительские контракты трудно диагностировать, так как то, что является Родителем для одного человека, не является таковым для другого. Джеф хочет перестать злиться - это Детский контракт, потому что он использует гнев, чтобы избегать интимных отношений. Гордон тоже хочет перестать злиться, но у него - Родительский контракт. Недавно он в первый раз женился и изводит себя за то, что злится на приемных сыновей, которые не убирают своих вещей, издеваются над его собакой и ведут себя по отношению к неожиданно появившемуся отчиму так, как и можно было бы, по правде говоря, ожидать от маленьких мальчишек. В детстве Гордон слушался родителей, подавлял свой гнев и вместо злости учился чувствовать вину. Сейчас же каждый раз, когда он не может подавить раздражение, вызванное мальчишками, он чувствует себя виноватым. Мы не приняли его контракт на подавление гнева, а предложили ему вместо этого принять свой гнев и затем научиться настаивать на своих правах и желаниях.

Энн предлагает контракт, который она не намерена выполнять, как легко можно видеть по ее словам "Я должна"...

Энн: Моя проблема в том, чтобы содержать дом в чистоте. *(Пауза)*. Я *должна* содержать его в чистоте.

Мэри: Почему? (Вопрос "Почему?" задается в нашей терапии в крайних случаях. Мы стремимся ограничивать его употребление лишь ситуациями, когда видно, что клиенты реально могут выразить себя.)

Энн: Потому что это мерзко.

Мэри: И что? Когда мои дети были маленькими, и я сидела с ними дома, я всегда оставляла пылесос у двери. На случай, если кто-нибудь по звонит в дверь, а я тут как тут, с пылесосом в руках, занимаюсь уборкой.

Энн: *(Смеется)*. Ну, я *должна*...

Мэри: Конечно, должны. Такой приятный человек, как вы. Если уж вы не собираетесь заниматься уборкой, может быть, будете чувствовать себя виноватой? По крайней мере, это вы сделаете?

Энн: Вы очень смешная.

Мэри: Я знаю. А от смешных людей, кстати, не ждут, чтобы они занимались всякой скукотницей типа уборки.

Энн: Хорошо, раз вы не принимаете столь достойный контракт, то я просто не знаю, над чем мне работать всю неделю.

Мэри: Елки-палки! Тогда вы потеряете уплаченные деньги. Если вы не убираетесь в доме, то, по крайней мере, должны производить уборку вашей психики.

Энн: Неважно. Буду сидеть здесь в полном счастье и не буду чувствовать себя виноватой.

У Боба, однако, иной подход к подобным контрактам. Однажды Боб проводил на Юге однодневный семинар для психиатров. Кто-то попросил продемонстрировать приемы по установлению контрактов. Один из слушателей вызвался быть пациентом и вышел перед аудиторией. (Семинар не записывался на магнитофон, поэтому слова воспроизводятся по памяти.)

Боб: Что вы хотите изменить в себе сегодня?

Психиатр: Что?!

Классического терапевта слова "изменить сегодня" приводят в полное изумление. Большинство тренингов готовят терапевтов к продолжительной работе с пациентами. Однако данный вопрос - самый главный. Он подает пациенту сигнал, что изменение возможно, возможно сейчас, а не на следующей неделе, в следующем месяце, году, и указывает ему на то, что пациент будет сам нести ответственность за свои изменения. Некоторые терапевты спрашивают: "*Над чем вы хотите поработать?*". Боб любит глагол "изменить", потому что в иной постановке вопроса пациент может выбрать работу, работу и только работу, без всяких реальных изменений в себе.

Психиатр: Я думаю, я бы, вероятно, хотел...

Боб: Думаю... вероятно... бы (*Боб подчеркивает слова, выражающие неуверенность*).

Психиатр: (*Смеется*). Я хочу перестать откладывать. (*В качестве примера он рассказывает, что откладывает написание статьи*.)

Боб: Что же вы говорите себе по этому поводу?

Психиатр: Клянусь на чем свет стоит. Расстраиваюсь и чувствую себя виноватым.

Наш опыт показывает, что суть дела не в откладывании, а в том, как люди чувствуют себя при этом. Они себя критикуют, обещают себе исправиться и мучают себя мыслью о незавершенном деле. Мы предпочитаем сначала заключать контракт "не изводить себя" (контракт с Ребенком) и лишь затем принять контракт на окончание клиентом начатой работы. Ведь, оставаясь на стороне Родителя, клиент может легко "положить нас на лопатки", чтобы еще суровой критиковать себя и ощущать свою разросшуюся вину.

Боб: Хотите сначала разделаться с плохими чувствами и перестать себя изводить?

(Психиатр и аудитория смеются.)

Психиатр: Да.

Боб: Отлично. Как насчет того, чтобы каждый раз, когда вы начинаете проклинать себя за откладывание, переключаться на сексуальные фантазии?

(Психиатр и аудитория снова смеются.)

Боб предлагает заменить наказание сексуальными фантазиями, тем самым показывая клиенту, что он сам отвечает за свои мысли и его никто не принуждает думать всякую гадость типа "какой я плохой!".

Психиатр: Давайте!

Боб: Ладно, это мы уладили. Как название статьи, которую вы собираетесь написать?

Психиатр: (*Задумывается на мгновение, затем говорит название.*)

Боб: Не напишете ли название на бумажке? (*Психиатр пишет*). А теперь первое предложение? (*Психиатр пишет*). И, пожалуйста, последнее. (*Пишет*). Отлично, у вас есть название, первая фраза и последняя. Как насчет написания середины?

Психиатр: До весны сделаю.

Боб: И каждый раз, начиная шпынять себя, вы будете переключаться на сексуальные фантазии?

Он может написать или не написать статью. Он ее напишет, если захочет написать ее больше, чем не написать. В любом случае Боб уверен, что психиатр научился не доставать себя за откладывание.

Иногда трудность в заключении контакта возникает потому, что Ребенок клиента видит в терапевте только Родителя, которому надо всячески сопротивляться. Каким бы ни был контракт, как только терапевт его примет, клиент моментально переделает его в Родительский. Наш помощник Боб Драй¹ предлагает терапевтам, заметившим подобную подмену, немедленно дать знать об этом клиенту и даже погладить клиента за изворотливость, мужество и силу, проявленные при сопротивлении.

Пэт: Я переполнен гневом. В одной группе я видел людей, дававших своему гневу волю, хотя терапевт и все остальные пытались заставить их сдерживаться. Это, наверное, очень помогает. Мне трудно дышать.

Боб Драй: Сначала я хотел бы получить больше информации о вашем гневе. Дышите глубже.

Пэт: (*Не меняя дыхания*). Мой гнев, как огненный шар. Я так зол на мать, что каждый раз останавливаюсь у порога и думаю: "Если она не выслушает меня, я сдвинусь".

Боб: Вы не дышите глубоко.

Пэт: Мне очень грустно думать о дыхании.

Боб: Вроде как я хочу у вас что-то забрать? Вы хотите излить свой гнев, а я прошу глубже дышать.

Пэт: Да. (Улыбается.)

Боб: Могу поспорить, ваша мать не очень-то может заставить вас что-нибудь сделать. А вы так и не дышите глубоко.

Пэт: Да уж, она со мной хлебнула. (Смеется).

Боб принял одну часть контракта, включающую в себя глубокое дыхание, и сразу же эта часть стала для Пэта Родительским контрактом, достойным сопротивления. Когда Пэт формулирует контракт, он, вероятно, должен добавить в него слова *"Я добьюсь успеха, даже если это понравится моему терапевту, моей группе и моей матери"*.

Контракты на изменение других

Другим типом невыполнимых контрактов являются контракты, требующие изменений от других. Джон под маской желания изменить себя предлагает Родительский контракт для своей жены Шелли. Они вместе посещают семинар.

Джон: Я должен кое-что изменить. (Пауза). О, черт, не знаю, с чего начать.

Мэри: Начните с "хочу", а не с "должен". Необходимость - она для выживания. Люди, апеллирующие к ней, не знают, что вполне допустимо просто хотеть.

Джон: Ну, я это ощущаю как необходимость. Я... я хочу и должен изменить то, как я обращаюсь с Шелли.

Боб: Скажите ей.

Джон: Я хочу изменить то, как обращаюсь с тобой. Это - мой контракт.

Боб: Уточните ваши слова.

Джон: Я хочу быть свободным.

Боб: А вы свободны.

Джон: Что?

Боб: Вы свободны. (Еще до того, как мы поняли, о чем он говорит, мы, подчеркивая разницу между "должен" и "хочу", между "не могу" и "не буду", атакуем принятую им позицию жертвы.)

Джон: Я хочу понять, как могу стать свободным.

Мэри: Дайте определение свободы. Определите тот тип поведения, который вы хотите в себе изменить. И не используйте ярлыки типа "свободный", они бессмысленны.

Джон: Я не знаю. Просто я все время ощущаю контроль над собой. Пример. В самолете. Мы летим на местах для курящих. Если я хочу сидеть с тобой, я должен лететь в отсеке для курящих.

Шелли: Все правильно, Я хочу курить. Я бы с удовольствием летала одна, если уж ты этого хочешь.

Мэри: Значит, ваш контракт в данном случае - заставить вашу жену измениться, да?

Джон: Я хочу, чтоб она бросила курить.

Мэри: Так... вернемся назад. Тем, что вы решили изменить в себе, было -

чувствовать себя свободным и обращаться со своей женой лучше... Вы упоминали эти цели, да?.. Несмотря на то, курит она или нет?

Позже мы можем спросить Шелли, хочет ли она для собственного блага бросить курить. Если да, то мы примем такой контракт. Мы не примем от нее контракт бросить курить лишь для того, чтобы он мог себя лучше чувствовать. Это шантаж.

Часто у партнеров заранее заготовлена друг для друга программа действий.

Расс: Я хочу быть более воспитанным по отношению к своей жене, не хочу ее критиковать. (Это - Родительский контракт: он должен хотеть.) Мне не нравятся наши споры. (Это уже может быть Ребенок.)

Бин: Я не согласна с твоим определением спора. Часто я вовсе не спорю, просто волнуюсь. Например, когда я говорила о губернаторе, а ты сказал, что я спорю. Я с удовольствием беседовала, и совершенно не нужно указывать мне, что я говорю слишком громко. (Она уже спорит.)

Расс: Я бы сказал, что определение правильное. Мне трудно разрешить тебе быть такой напористой, у меня с этим были некоторые проблемы, напор меня либо пугает, либо злит. (Он отступает, вероятно, его Ребенок боится споров.)

Мэри: (Поверх спора и капитуляции). А мне "*разрешают*".

Боб: Конечно. (*Смеется.*)

Расс: Думаю, это моя проблема. (Снова капитулирует.)

Бин: Мне не нравится, когда ты говоришь "*Я разрешу тебе*" это, "*Я позволю тебе то*". Меня это просто бесит. Я, видишь ли, тоже могу отвечать за себя. Да, раньше мне это нравилось. Но сейчас я сама учусь, сама решаю проблемы, и у меня, кстати, неплохо получается. Я больше не люблю и не хочу слушать все это!

Член группы: Молодец!

Участники обсуждают различные аспекты проблем Расса и Бин, излагая свои убеждения и предложения "Почему бы вам не".

Участник группы: Итак, Бин, вы меняетесь, а вам, Расс, это не нравится...

Расс: Да, нет, мне нравится, но...

Бин: Вот основная причина, почему я здесь - я хочу, чтобы Рассе меня отпустил.

Член группы: Значит, вы оба пришли, чтобы изменить друг друга.

Мэри: Отличное замечание! Прямо в яблочко. Хорошо, а теперь вернемся к тому, что каждый из вас хочет изменить в себе?

Бин: Это очень важно. Я хочу, чтобы он не держал меня. Ну и что в этом плохого?

Боб: (*Давая им пояс*). Держитесь оба за концы. А теперь, прикажите друг другу отпустить.

Бин тянет и кричит "Отпускай!". Расе отпускает, а Бин продолжает держать свой конец.

Боб: Бин, вы все еще держитесь за пояс.

Бин: Ой. (Пауза).

Мэри: Понимаете?

Бин: Да, поняла. Поняла. (Отбрасывает ремень). Когда я злюсь, что ты держишь, часто именно я-то и не отпускаю. Спасибо. Я кое-чему научилась.

Боб: Пожалуйста.

Мэри: Чудно. Следующее. Расе, ты вырос в спокойной семье?

Расс: Очень спокойной. Я был единственным ребенком. В доме было очень тихо.

Мэри: Хорошо, в следующий раз, когда ваша жена начнет шуметь, представьте, что вы грек Зорба... такой шумный, с безумной жестикуляцией... и отвечайте ей.

Расс: (Смеется). Ладно.

Мэри: Заодно и повеселитесь.

Расс: Ладно.

Игровые контракты

Игровыми контрактами называются контракты, в которых клиент просит терапевта одобрить то, что в результате причинит ему боль или сделает его несчастным. При заключении контракта клиент, конечно же, не сознает, чего конкретно он хочет.

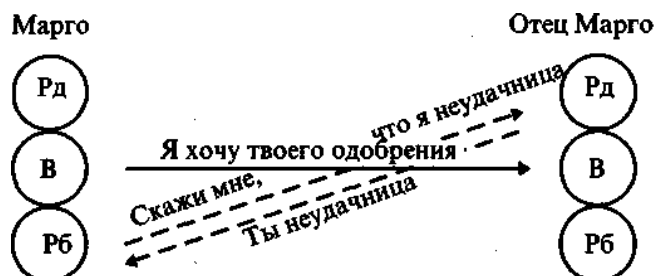
Марго: Я хочу изменить свои чувства, связанные с папой. Что я - неудачница. Например, я разъехалась с мужем год назад и до сих пор не рассказала папе. Ему 84.

Мэри: Продолжайте.

Марго: Я боюсь, это будет для него таким ударом. Он так расстроится, у него будет сердечный приступ. Во всяком случае, может быть, ведь он такой старый и слабый.

Боб: Тогда почему же он должен знать?

Марго: Из-за меня.



Боб: Почему?

Марго: Я чувствую себя нечестной из-за того, что не рассказала ему.

Рис.16. Диаграмма игры

Мэри: Какую реакцию вы хотите получить от отца?

Марго: Я хочу одобрения и не желаю неодобрения.

Мэри: Таким образом, чтобы подстраховаться, вы говорите ему, что разъехались с мужем - и вся старая чепуха продолжается: отец умирает, не одобряя вас. Он, наверное, скажет: *"Ну вот, я так и думал, у тебя опять неудача!"* И вы, наверное, почувствуете вину.

Марго: Да, я бы чувствовала себя виноватой. Так каков ваш вывод? Что-то я потеряла нить.

Мэри: Первый шаг: *"Я хочу, чтобы ты меня одобрил и одобрил мой развод с мужем"*. (Мэри пишет на доске шаги и показывает на диаграмме игры первый шаг, мнимое прямое сообщение. Следующим идет секретное сообщение, затем ответ на секретное сообщение, затем расплата. См. рис. 16).

Мэри: Второй шаг: *"Скажи мне, что я плохая"*.

Марго: Нет, не "плохая", а "неудачница".

Мэри: Хорошо. Второй шаг: *"Скажи мне, что я неудачница"*. Третий шаг: *"Я обязательно скажу тебе, что ты неудачница"*. И вот, вас опять не одобрили. И вы говорите все, что думаете о себе и о нем. И получаете порцию своих обычных переживаний. Это и есть ваша расплата.

Марго: Которой я не хочу.

Боб: Единственный способ для вас выиграть в этой игре - чтобы отец изменился? Какова вероятность этого? Того, что он одобрит ваш развод?

Марго: Мала. Ничтожно мала.

Мэри: Хорошо. Я не принимаю ваш контракт. Принять - значит помочь вам продолжать играть в данную игру.

Марго: В которой он переживает, а я переживаю еще больше. Да. По правде говоря, не хочу я этого. Наверно, и не рассказала ему поэтому. Боб: Продвигаемся успешно.

Конечно, она могла бы сказать ему и попытаться "не переживать" из-за того, как он среагирует, но, принимая во внимание его возраст и ее убеждение, что у него может сдаться сердце, делать этого не стоит. Он годами был убежден, что она его "когда-нибудь доконает", поэтому это может произойти на самом деле... и, кстати, он не наш пациент.

Когда мы подозреваем игру, то просим клиента, представив игру завершенной, спрогнозировать "лучший" и "худший" результаты. Так как игры инициируются Ребенком или Родителем и не контролируются Взрослым, клиент может блокировать в сознании "худший" вариант. В таком случае мы сами подсказываем ему возможные негативные результаты.

Мэри: Хорошо, вы говорите боссу, что увольняетесь, и при этом не видите

никаких дурных последствий. Я не понимаю. Вы что, пытаетесь проигнорировать тот факт, что он может дать вам исключительно плохую характеристику и вы потом никуда не устроитесь?

или

Боб: Многие открытые браки распадаются. Вам понравится, если он решит, что любит одну из партнерш больше, чем вас?

Вечные контракты

Некоторые клиенты могут вечно работать над целью, скрытой в будущем. Их секретный план - оставаться несчастными до полного излечения. Они даже могут годами работать терапевтами, ибо уверены, что, прежде чем стать счастливыми, должны добраться до самых окраин психопатологии, понять ее до самых глубоких корней и высушить последнюю каплю негативных чувств. Первоначальная причина психотерапии забыта или даже не важна. Они работают, чтобы, как в детстве, получать поглаживания за тяжелый труд и страдания. От таких клиентов мы принимаем единственный контракт: перестать заставлять себя страдать по поводу прошлого.

Ирв: У меня незаконченные дела с отцом.

Боб: Отец умер?

Ирв: Да.

Боб: И как незаконченные дела с умершим отцом влияют на вашу сегодняшнюю жизнь?

Ирв: Я зол на тебя. Зол, потому что ты себя не защищал... ты не боролся за себя... (Он, не обращая внимания на вопрос, моментально начинает с отцом диалог на двух стульях.)

Мэри: Боб спросил, как заикленность на отце влияет на вашу сегодняшнюю жизнь?

Ирв: Э-э... Что? Что значит... Я как будто привязан к нему.

Боб: Как?

Ирв: Ну-у... в чем я уверен... если я не буду злиться на него, то так и не развяжусь с этим делом. Оно все время требует решения...

Боб: Это *вы* все время его вытягиваете, пользуетесь тем или иным предлогом, и *вы* не говорите, какие изменения планируете совершить внутри себя, когда закончите эту работу.

Ирв: Вывод, который я сделал: я должен научиться бороться ... уметь постоять за себя.

Боб: Продолжайте.

Ирв: Я безумно злюсь на тебя, потому что ты не научил меня бороться. Ты избегал эмоциональных ситуаций, и я делаю то же самое, потому что именно этому ты меня учил. (Ирв сквозь зубы продолжает свою обличительную речь. Боб и Мэри ждут, пока он не замолкает.)

Ирв: Жена и ребенок вызывают у меня чувство глубокой печали. Мой ребенок - калека. (Вдаётся в подробности о жене и ребенке.)

Мэри: Я не думаю, что отец - важная проблема. Я понимаю так, что у вас есть целый набор печальных историй, которые вы себе снова и снова рассказываете. Как долго вы работаете терапевтом?

Ирв: Десять лет. Более 10 лет.

Мэри: Святые небеса! Значит, более 10 лет вы находите все эти причины для печали.

Боб: И вы, конечно, готовы платить кучу денег, лишь бы оправдать свою печаль. Хотите выйти из своего печального стойла?

Ирв: Да. (*Смотрит вверх*).

Боб: (*Смеется*). Вы как будто боитесь, что небеса обрушатся.

Ирв: Возможно. Выброшу печаль, а они мне ее - обратно.

Мэри: Подумайте о комке своей печали как о мячике на резинке. Вы можете ещё 10 лет "выбрасывать" его, а можете просто перерезать резинку.

Во время четырехнедельного семинара мы концентрируемся исключительно на том, чтобы Ирв принял себя и нравился себе. Мы отказываемся слышать о каком бы то ни было "изменении" контракта, если оно не касается самопрятия или удовольствия. Ему начинает у нас нравиться и, вернувшись к собственной практике, он взволнованно сообщает об удачном использовании краткой терапии в излечении своих давнишних клиентов.

Терапия без контракта

Чистые гештальт-терапевты редко нацелены на контракт, им важно установление контакта, обмен с клиентом осознанными ощущениями, работа с блоками или возможными несоответствиями. Иногда мы начинаем в той же манере, однако заканчиваем всегда заключением контракта.

Боб: Что происходит?

Кай: Что происходит? Я опустошена.

Боб: Говорите.

Кай: У меня перехватило дыхание.

Боб: Говорите.

Кай: Я не должна здесь находиться. (*Пауза*). Хорошо, сейчас я говорю, что не знаю, что происходит.

Боб: Вы не знаете, что происходит с чем?

Кай: Я не знаю.

Боб: Вы кивнули. О чем говорит ваш кивок?

Кай: Я боюсь вам сказать. Я не знаю, что происходит между нами. Я хочу сказать вам, что я хороший терапевт.

Боб: Следите за головой. Опустите ее. Заметьте угол наклона. Теперь выпрямите ее и повторите "*Я хороший терапевт*".

Кай: *(Голова поднята)* Да. Я - хороший терапевт. *(Слезы на глазах)*. Совершенно другое дело.

Боб: Начните с "я"?

Кай: Я другая. Когда голова поднята, я чувствую себя компетентной. *(Опускает голову)*. А вот так очень трудно быть хорошим терапевтом. *(Поднимает голову)*. Я закончила. Спасибо вам.

По ходу работы Кай заключает контракт утвердиться в своей человеческой и профессиональной значимости.

Жанна заканчивает работу еще до того, как проясняется контракт:

Жанна: Я рада, что я здесь. Я так комфортно себя чувствую, такой живой. А затем мне снова плохо, и я сдаюсь. Я не знаю почему.

Мэри: Пример.

Жанна: Ни один в голову не приходит. Мать где-то там внутри наказывает мне продолжать заниматься практикой, а отец колеблется. И я чувствую, как сдаюсь. Я никогда долго не ощущаю себя в порядке.

Боб: Кто-нибудь хвалит вас за то, что вы хорошая?

Жанна: *(Долгая пауза)*. Я не уверена, что я хорошая. Умом я соглашусь с вами, но нутром - нет. Нутром я не верю, что я - хорошая.

Мэри: Послушайте, а ваша героиня не Жанна д'Арк? (Мэри интуитивно почувствовала это, потому что девочки, с которыми не "все хорошо", часто должны были быть при рождении мальчиками.)

Жанна: Да, конечно!

Боб: Всегда рвущаяся вперед.

Жанна: И всегда ожидающая сожжения на костре. Да, все верно. Всю свою жизнь я повторяю: *"Еще одно сражение и все"*.

Мэри: Что было не так, когда вы родились?" (Очевидный вопрос).

Жанна: Я была девочкой.

Мэри: То же, что и с Жанной д'Арк. Знаете, я слышала, Медицинская школа проводит очень успешные операции по изменению пола. Настоящий прорыв. Не просто косметика. Они хирургическим ...

Жанна: Меня это не волнует! Со мной и сейчас все в порядке! Ух, ты! **СО МНОЙ И СЕЙЧАС ВСЕ В ПОРЯДКЕ!** Потрясающе... Я действительно чувствую это теперь.

Боб: Замечательно. Тогда ваш контракт - закрепить решение о том, что с вами все в порядке... чтобы вы не должны были вести сражение, если вам не хочется.

Жанна: Мне это нравится. И думаю, что только что я закрепила этот контракт.

Иногда, впрочем, сравнительно редко, мы работаем без контракта, потому что клиент не знает, чего хочет. Однако такая работа не должна длиться больше двух встреч.

Мак: Я не знаю, чего я хочу. Я держусь слишком далеко от людей. С тех пор, как стал ходить на этот семинар, я порой раскрываюсь, как никогда в жизни не раскрывался. Но чаще я просто ухожу в себя, как улитка. Раньше я пытался как-то с этим бороться, но сейчас нет сил. Я не уверен, что существует что-то, что мне хочется изменить.

Мэри: Выберите в этой комнате кого-нибудь, от кого вы себя отгораживаете, и поговорите с ним. Я хочу увидеть и услышать, что с вами происходит.

Мак: Ладно. Я спрятался от вас, Пит. (Пит наш друг, не участвующий в семинаре. Он присутствует в качестве наблюдателя и завтра уезжает.) Я бы чувствовал себя несколько глупо, если бы раскрылся и начал разговаривать с вами.

Пит: Почему это?

Мак: Вы же уедете завтра. Поэтому я от вас ничего не хочу.

Мэри: Скоро уедешь... поэтому я не хочу узнавать тебя. Это соответствует тому, что было в детстве?

Мак: Нет, никто не покидал меня.

Боб: А вы уезжали или переезжали?

Мак: Точно. Каждый год - новая школа. Мы нигде не жили больше двух лет. (Он описывает, как ему было трудно заводить друзей.) У меня очень смутное представление о дружбе. Вроде как... вот, вчера вечером я говорил с тобой, приятель (*обращается к одному из участников*) и среди разговора подумал: "Боже мой, я что, правда, хочу влезть в это, я что, правда, хочу завязать с тобой знакомство?". И я сказал себе: "Да", и через какое-то время чувствую - мне хорошо. Проводить вместе время. Да, вот оно - проводить вместе время... я не знаю.

Боб: Нет, вы знаете. Закончите свою фразу. "Да, вот оно - проводить вместе время..".

Мак: (*Всхлипывая*). Этого мне очень не хватает.

Боб: Да. Скажите это еще раз.

Мак: Проводить вместе время - вот чего мне не хватает.

Боб: Да. А затем вы говорите: "*Какой в этом смысл, я же завтра уезжаю*".

Мак: Да, правда.

Боб: Вот чего вам в жизни недостает, и вот о чем, собственно, вся жизнь. Жизнь - это сегодня, не завтра. Вы же ведете себя так, как будто жизнь - это завтра.

Мак: Да, я... я вас понимаю. А сегодня... в него так трудно попасть.

Мэри: Так что вы хотите сказать Питу о сегодняшнем дне?

Мак: (*Всхлипывая*). Я хотел бы узнать вас для сегодняшнего дня.

Маку не нужно проговаривать свой контракт. Он установил важный контакт с человеком, которого избегал, и кое-что узнал о жизни здесь и сейчас.

Время от времени клиенты не хотят заключать контракты, ибо у них есть более животрепещущие проблемы, нежели самоизменение. Женщина поступила в колледж и делится своей радостью. Сын арестован за магазинные кражи, и отец делится с друзьями в группе гневом и озабоченностью. Умирает близкий родственник, и клиент хочет выговорить свою печаль. В подобных случаях мы подталкиваем других участников откликаться на чувства и мысли говорящего, у нас же самих этот человек находит безусловный отклик.

Скрытые контракты

Каждый клиент хочет расти, меняться, жить лучшей жизнью и одновременно, вне Взрослого осознания, клиент борется против своего терапевтического контракта. *Скрытый контракт - это пакт между терапевтом и клиентом избегать достижения клиентом своей цели.* Если клиент сдерживает свои чувства, терапевт может скорее анализировать, нежели восстанавливать условия, в которых клиент переживает определенные эмоции. Если клиент сдерживает свои мысли, терапевт дает совет. Если клиент не хочет действовать, терапевт соглашается, что клиент "не может" действовать сам по себе. Когда терапевт вместе с клиентом отрицают наличие у клиента силы, клиент - жертва. Когда же они оба верят, что его сила ему не принадлежит, а принесена извне, клиент— могущественная жертва.

Самый легкий путь избежать скрытого контракта - отслеживать в речи терапевта и клиента слова, отрицающие автономию. Мы советуем терапевтам записывать встречи с клиентами на магнитофон, чтобы иметь возможность внимательно анализировать словарь. Терапевт спрашивает себя: *"Как я своими словами поощряю нехватку самостоятельности?"*

"Не попробуете ли рассказать мне?"

"Можете описать мне симптомы?"

"Вероятно, вы могли бы сказать немного больше?"

"Как это заставляет вас чувствовать?"

"Когда началась ваша депрессия!"

Пытаться

Когда клиент говорит *"Я попробую..."*, мы подозреваем, что он намеревается направлять свои усилия на то, чтобы избежать успеха. Дети учатся говорить *"Я попытаюсь"*, чтобы отвяжаться от родителей. Родители же, устав от борьбы, принимают попытку в качестве заменителя действий. Конечно, есть случаи правомерного использования слова "пытаться". Мы можем попытаться

плыть быстрее, если только что научились плавать, можем попытаться повлиять на других, если знаем, что выбор остается за ними.

Терапевт с клиентом должны осознавать, что "попытаюсь" - это призыв Ребенка к терапевту, чтобы тот присоединился к пакту против успеха. Клиент "пытается" бросить курить, "пытается" приходить вовремя, "пытается" наслаждаться отдыхом на пляже. Родительски настроенные терапевты опекают клиентов, прося их "попытаться", или предлагают совет, предназначенный облегчить их "попытки".

У Боба есть так называемый "попыточный" колокольчик, в который он громко звонит, когда кто-нибудь неправильно использует слово "пытаться". Мы просим клиента следить за тем, как он собирается саботировать самого себя, когда использует "попытаюсь" вместо "сделаю".

Не могу

"Не могу", подобно "попытаюсь", является заместителем для "не буду" в семьях, которые запрещают самостоятельность "не буду". В наших мыслях, чувствах, поведении не так много того, что мы не можем изменить. А вот того, что мы "не будем" менять, веря в "не могу" - целая гора.

Клиентка говорит: *"Я не могу ни говорить, ни писать о себе. Я должна написать очень важное письмо, должна его написать, чтобы получить повышение. Ноя просто не могу"*. Совершенно ясно, что она может, но не будет. Пока она верит в свое "не могу", она остается жертвой. Ее работа в терапии начинается с утверждения "Я не буду писать о себе".

Терапевты, подобно клиентам, используют "не могу" избирательно, чтобы следовать своим предписаниям и обратным предписаниям. Однажды, объясняя этот факт, Мэри заметила социальную работницу, яростно кивающую в ответ на ее слова. Однако в перерыве та же самая женщина сказала своему приятелю: *"Если б я могла просто вешать трубку, когда клиенты звонят мне по ночам!"*. Очевидно, что она не слышала своего собственного "не могу". Пока она не осознает, что ее рука в состоянии положить трубку на рычаг, она не сможет успешно работать с теми, кто правилами вежливости загнал себя в ловушку.

Заставляют чувствовать

Детей приучают думать, что они несут ответственность за чувства других. Бабушка Мэри, во всем остальном замечательная, любящая женщина, часто подавала на стол салат с топленным салом, который Мэри была обязана есть, "чтоб не обижать бабушку". Почему пищевые вкусы Мэри использовались бабушкой, чтобы чувствовать себя обиженной, и почему она обвиняла Мэри, а не себя в возникновении этих чувств? Конечно же потому, что она была приучена к мысли, что чувствовать ее заставляют окружающие. Когда ребенок плохо себя ведет, злой родитель говорит: "*Ты сводишь меня с ума*"; грустный родитель говорит "*Ты меня опечалил*"; а виноватый родитель говорит: "*Ты меня заставляешь чувствовать вину*". Ребенок вырастает и становится терапевтом, который загоняет клиента в ловушку жертвенности, спрашивая: "*Как это заставляет вас чувствовать?*".

Мы наблюдали прекрасного бихевиориста, проводящего десенсибилизацию клиента с фобией, и слышали, как он говорит: "*Когда самолет пугает вас, поднимайте указательный палец левой руки, когда нет -указательный палец правой*". Его слова подразумевают, что клиент - жертва самолета. Мы считаем решающим то, что клиент осознает, что он сам пугает себя самолетом, а не наоборот.

Те ТА-терапевты, которые склоняются к убеждению, что окружающие ответственны за их чувства, пишут о "*заставлять людей чувствовать себя не на высоте*" и для выражения подобного убеждения используют слово "*обесценивание*". Если кто-то просит передать соль, вы должны услышать его, принять его просьбу и передать соль; в любом другом случае вы обесцениваете этого человека, и он имеет право почувствовать себя разозленным или опечаленным и шантажировать вас признанием вины. Конечно, люди должны понимать, когда они реагируют на окружающих неадекватно. Тем не менее, только мы сами должны решать, чувствовать ли себя обесцененными или нет. В следующем диалоге клиент уже получил большую дозу терапии от ТА-терапевта, верящего, что именно обесценивание ответственно за то, как люди себя ощущают:

Пол: В Джоан есть что-то коварное. Вы знаете, она сделала две вещи, которые были для меня огромным обесцениванием.

Мэри: Я не знаю.

Пол: Хорошо, сейчас поясню. Джоан сделала две вещи, которые обесценивали меня, и даже не заметила этого.

Боб: Посадите Джоан перед собой и объясните ей, что же она сделала.

Пол: (Объясняет Джоан, что она забыла послать важную корреспонденцию, хотя обещала это сделать, и стала опять заходить к соседям, хотя и обещала не делать этого.) Джоан, я не буду с тобой жить, если ты и дальше будешь обесценивать меня. Ты заставляешь меня чувствовать себя маленьким мальчиком.

Боб: Она вас никак не заставляет чувствовать. Вы решили чувствовать себя маленьким мальчиком.

Пол: Я чувствую себя маленьким мальчиком. Ты обещала сделать и не сделала. (Он очень рассержен.) Если ты говоришь, что не сделаешь, у меня нет

претензий, но когда ты обещаешь и не делаешь, я чувствую себя дураком. Ты обесцениваешь... и я чувствую себя маленьким придурком. (Последующие 15 минут мы работаем над примером того, что он чувствует, когда ощущает себя ребенком. Мы подчеркиваем, что никто никого не может заставить чувствовать себя "не на высоте". Это заблуждение.)

Мэри: Итак. Она что-то делает. Может, играет в ту или иную игру. Что она делает, мне не интересно. Вы можете разрешить проблему, посчитав, что ее заслуги перевешивают ее прегрешения, или же, наоборот, решите расстаться с ней. Вы решаете о себе. И только вы сами решаете, чувствовать ли себя маленьким мальчиком в ответ на ее действия. Ухватили мысль?

Пол: Мысль неожиданная. Я думаю. И я поражен важностью того, чему сейчас учусь. Чувствую какую-то свободу. Это очень новая мысль, совершенно противоположная тому, чему я учился в той группе. Мне надо поразмышлять на эту тему.

Мэри: Хорошо. "Обесценивание" - слово, которое "заставляльщики чувствовать" усвоили слишком поспешно.

Боб: Мы до них еще доберемся.

(Группа смеется).

Я – Это

"Это" вместо "я" отрицает автономию. Некоторые клиенты отвергают доверие и принимают осуждение, когда говорят: *"С этим (моей речью) все было в порядке, пока я не забыла, что надо говорить дальше"*. Другие переворачивают уговорят: *"Я так здорово говорил, пока все не рассыпалось"*. Если клиент постоянно использует "я" для самопреследования и "это" для уменьшения самооценки, мы начинаем подозревать депрессию. Люди с нарушениями личности более склонны использовать "это", так как пытаются избежать ответственности.

Клиенты говорят так, как будто их симптомы передались по лучу из космоса... и так же говорят их терапевты: *"Депрессия началась..."* вместо *"Я подавил или опечалил себя"*. *"Моя злость добирается до лучшего во мне"* вместо *"Я злю себя, а затем прихватываюсь, что не могу контролировать свои чувства и поступки"*. Фразы типа *"У меня промелькнула мысль"* отрицают, что клиент мыслит. *"Это чувствуется как..."* отрицает, что клиент чувствует. *"Это случилось"* отрицает автономию поступков клиента.

Некоторые ТА-терапевты превращают свои эго-состояния в "это", говоря *"Давайте вытащим наших Детей пивка попить"*, *"Мой Взрослый уверен, что..."* или *"Мой Родитель хочет помочь вам"*. Хотя мы в процессе лечения и знакомим наших клиентов с эго-состояниями, мы хотим, чтоб они, употребляя "я",

осознавали себя как "целое".

Клиент говорит: *"Если, делая что-нибудь, я не вкалываю как лошадь, то это не считается"*. Мэри просит заменить "это" на "я". *"Если я не вкалываю как лошадь, то я не считаюсь"*. Мгновенно он начинает всхлипывать, вспоминая себя маленьким мальчиком, который "не считался" в своем доме, и поэтому в попытках стать значительным работал как проклятый. Фокусом лечения для него становится *"Я себя ценю!"*. Несколькими встречами позже он рассказывает о новых достижениях и говорит: *"Это просто удивительно"*. Мы снова просим его употребить "я". Говоря *"Я просто удивительный!"*, он улыбается и глубоко дышит. *"Я ПРОСТО удивительный!"*. *"Я ПРОСТО УДИВИТЕЛЬНЫЙ!"*. Меняя "это" на "я", он ощущает себя на новом уровне силы, значимости и удовольствия.

Я-Вы

Когда человек переходит с "я" на "вы", этот переход сигнализирует о переключении эго-состояния с Ребенка на Родителя. Именно в такой форме повторяются убеждения, мифы, семейные лозунги и родительские инструкции. *"Я бы хотел узнать побольше людей, но вы не можете врываться в чужую жизнь"*, - говорит молодой человек, воспринявший семейные предписания *"Не сближайся"* и *"Не делай"*. *"Я великолепно себя чувствую, но вы не можете ожидать, что столь быстрое изменение будет длиться долго"*, - утверждает женщина, чей предыдущий терапевт настаивал на невозможности быстрых изменений личности. Мы не просим клиентов заменять "я" на "вы", так как крайне важно, чтобы они осознавали значимость обеих сторон себя - как стороны "вы", так и стороны "я".

Я-Мы

В семейной терапии клиент, говорящий "мы" вместо "я" - это самоизбранный представитель от всей семьи. Чтобы все члены семьи могли сохранить автономию, такое "мы" внимательно изучается на предмет того, действительно ли оно выражает чувства и мнения всей семьи.

Может быть, вероятно

Эти и другие подобные слова требуют от терапевта вопросительной реакции. Очень часто в записях бесед, в которых терапевт "чувствует себя в тупике", мы слышим, как клиент говорит *"может быть"*, а терапевт спешит двигаться дальше, предполагая, что клиент сказал *"да"*.

Клиент: Я думаю, может быть, я... я хочу иметь больше друзей. Терапевт: Отлично!

На самом деле реакцией терапевта должно быть *"Может быть?"* или *"Рассмотрим обе стороны... вы и хотите иметь больше друзей и не хотите"*.

Первое жульничество

Первое жульничество во время встречи необычайно важно, потому что, если оно не заблокировано, вся встреча в результате может пойти насмарку. Клиент сказал: *"Я никогда не делаю того, что обещаю"*, а затем заключил контракт бросить курить. Стажер-терапевт напряженно и безуспешно трудится в течение 30 минут, пока мы не останавливаем встречу и не прокручиваем пленку с начала: *"Я никогда не делаю того, что обещаю"*. Терапевт в ужасе: *"Господи, я этого не слышал!"*

Если жульничество не заблокировать, оно может создать сцену для всего последующего курса лечения. Когда клиент сообщает терапевту: *"Я лечился у 17 терапевтов и слышал, что вы очень сильны в случаях моего типа"*, - будь осторожен, ковбой, тебя хотят уделывать. Ответ на это: *"Ну, и как вы собираетесь меня победить?"* Затем Боб говорит: *"Ради вашего блага я бы хотел, чтобы вы достигли в терапии своих целей. Если же вы не изменитесь, моя жизнь останется прежней. Ну и, пожалуй, я несколько дней буду помнить о вас, как еще об одном парне, который в будущем может измениться, а может нет"*. Затем, если парень не будет меняться, он, может быть, вспомнит наше предсказание, и оно сослужит ему службу при решении - продолжать терапию или нет.

Смех висельника

Люди потешаются над комиком, когда он демонстрирует свою наивность, незнание, некомпетентность или когда он как-нибудь наносит себе вред. Когда клиенты потешаются над собой, то вызванный этим смех группы и терапевта (мы называем его "смехом висельника") усиливает их патологию. Молодой бизнесмен рассказал во время терапевтического марафона со своими помощниками, как он поломал лодку, заглядевшись на женщину, у которой расстегнулся и упал купальник. Многие в группе смеялись до слез. Мэри заметила: *"Мало смешного в том, что вы поломали лодку!"* Его помощник напомнил бизнесмену, что он часто

рассказывает забавные истории о том, как портит себе удовольствие. Бизнесмен отказался признать, что это "что-то значит". Боб предложил ему провести эксперимент: "В течение месяца не рассказывайте ни себе, ни кому другому истории, выставяющие вас на посмешище, и сообщите нам затем о результатах".

Через шесть месяцев он написал *"Я все еще думаю, что мой стиль шутить ничего не значит, однако я разлюбил подобные шутки. Хотя я и продолжаю думать, что это не несло никакого психологического оттенка, сообщаю, что эти шесть месяцев я жил с большим удовольствием, нежели когда-либо, и что со мной больше не произошло ничего, что могло бы стать темой моих юморесок"*.

Смех висельника может указывать на определенные предписания и решения. Клиенты смеются над несчастными случаями, когда разыгрывают *"Я почти убью себя"*; над потерей денег в финансовой игре *"Не делай денег"*; над недостатком взрослости, разумности, естественности, если этот недостаток входит в их предписания и решения. Как только мы слышим смех висельника, мы утверждаем: *"Для вас это не смешно"*. Большинство людей это сначала раздражает, и они пытаются доказать, что их смех - это *"чисто нервное"*. Мы просим их осознать, что *"нервный смех"* возникает у них только в ответ на определенные проблемы.

Во время работы Беа часто смеется *"смехом висельника"*. Ее контракт на данной встрече - прекратить плутать во время езды.

Боб: Вы в машине и делаете неправильный поворот. Как долго вы едете, прежде чем заметите это?

Беа: Ну, я *(хихикает)* немножко-таки проеду, прежде чем начну удивляться: где это я?

Мэри: Вы хихикаете. Заплутаться - не значит для вас ничего смешного.

Беа: Да, не значит. У меня чисто нервный смех.

Мэри: Вы слишком часто говорите "Да, но" о своем смехе. Я думаю, ваш смех и хихиканье имеет смысл. Пока не знаю какой.

Боб: Да.

Беа: Ой... Вот что я вспомнила... когда мы с родителями путешествовали, отец всегда плутал, если сидел за рулем. *(Хихикает)*. Это тоже не было смешно. Я не знаю, почему смеюсь. Мама всегда засыпала в машине, просыпалась, а мы уже потерялись. *(Хмурится)*.

Боб: Вы и нахмурились, и захихикали.

Беа: *(Смеется, когда говорит)*. Мать страшно на него злилась.

Мэри: На прошлой встрече вы рассказывали, что он бил вас... был очень жестоким. Я думаю, какая-то часть вас радовалась, что он плутал, а мать его ругала.

Беа: Хм, интересно. Когда я... мы отправлялись в путешествия, я помогала ему читать карты. Вроде бы была на его стороне.

Боб: Помогали ему плутать?

Беа: *(Взрывается Детским смехом)*. А, пожалуй, да. Все, я больше не буду

плутать!

Часто реплики висельника такие забавные, что терапевт сам хохочет. Типичным примером могут быть истории, рассказываемые завязавшими алкоголиками о том, что они вытворяли, когда напивались. Как только терапевт осознает, что смеется в ответ на патологический юмор, он может сказать: *"Забираю свой смех обратно. Я не буду смеяться над тем, что для вас не смешно"*. Члены группы также учатся не смеяться, а распознавать патологический юмор.

Язык тела

Клиент может говорить "да", отрицательно качая головой, стягивать с пальца обручальное кольцо, распространяясь о своем счастливом браке, горбиться, утверждая, что он хочет работать, делать отталкивающий жест, говоря о желании завести друзей в группе.

Мы не разъясняем язык тела, а просим клиента самому почувствовать свое тело и понять, что оно пытается выразить. Если он затрудняется сделать это, мы предлагаем ему усиливать и преувеличивать позы и жестикуляцию. Во время лечения мы поощряем автономный язык, соответствующие словам движения тела и смех, который поддерживает не патологию, а здоровье.

5. ПОГЛАЖИВАНИЯ

Мэри наблюдает, как ее дочь Клаудиа играет со своим семимесячным братишкой Брайаном. Они сидят на ковре напротив друг друга, у Брайана в руках большой разноцветный деревянный жук. Один ус у него во рту, другие, когда он трясет головой, качаются как сумасшедшие. Клаудиа хватается ртом другой ус, и они падают на спину и вместе хохочут. Брайан отпускает жука, хватается за ее волосы и облизывает ей нос, а она, фыркая, как собачка, обнюхивает его язык. Он водит носом по ее щеке, а она сначала мягко, а потом громко, с чмоканьем, целует его в живот. Он вскрикивает, икает, она копирует, как он икнул, и они вдвоем снова хохочут. Он снова икает, и все повторяется. Затем они молча обнимаются.

Их контакт полный, неподавленный и красивый в своей чистоте. Говоря скучным языком ТА, они обмениваются физическими и невербальными позитивными безусловными поглаживаниями. Так как люди в большинстве своем научились подавлять получение и раздавание поглаживаний, часть нашего лечения состоит в том, чтобы изменять и расширять образцы поглаживаний.

Эл: Мне нравится физический контакт, но я заблокирован от публичного проявления своих чувств.

Боб: Заблокирован? (*Боб реагирует на страдательный залог "заблокирован".*)

Эл: Да.

Боб: А если вы решите разблокировать себя, с кем вы здесь захотите установить контакт?

Эл: Да, пожалуй, со всеми женщинами.

Мэри: Ну это уж точно невозможно.

Боб: Выберите одну.

Эл: (*Долгая пауза*). Энн. (*Он начинает двигаться к ней.*)

Мэри: Минуточку, Эл. Скажите ей, чего вы хотите, и спросите, согласна ли она.

Эл: Все, что ты хочешь.

Мэри: Э, нет, так дело не пойдет.

Эл: Я хочу, чтоб я мог...

Боб: Это тоже не пойдет. Вы и сейчас "можете".

Эл: Я хочу идти, держа твою руку. Не думая об этом и не стесняясь.

Мэри: О, Эл. Когда вы просите подержать ее за руку, вы не просите ничего, касающегося вашего сознания или стеснительности. Хотите ли вы подержать ее за руку, какую бы чушь вы при этом не ощущали?

В наших комментариях того, как Эл ищет и получает поглаживания, есть несколько очень важных деталей. Мы подчеркнули, что, обобщая свои просьбы, он пытается избежать того, что хочет: "Все, что ты хочешь (дать)" от "Пожалуй, всех женщин". Его попросили сказать одной определенной женщине, что конкретно он хочет, причем не выставляя дополнительных требований к тому, как

он должен себя при этом чувствовать. Его также попросили выяснить, согласен ли выбранный партнер с его просьбой. Согласие необходимо, чтобы избежать игр. Игр, в которых он пытается выманить согласие, а затем чувствует страшное разочарование.

Эл: Ты не против?

Энн: Нет.

Эл и Энн, держась за руки, медленно обходят комнату.

Эл: Мне хорошо. Я чувствую тепло.

Энн: Здорово. Ты мне нравишься, и я взволнована. Я как на параде, а все остальные могут только сидеть и смотреть. Мне нравится твоя улыбка.

Эл: И мне твоя.

Энн: Нам поговорить с остальными или только ходить?

Эл начинает переговариваться с остальными участникам и продолжает расслабленно болтать с Энн.

Эл: (*Мэри*) Я понял, что могу стоять вот так, совсем не стесняясь. Я думаю, что причина, лежащая в основании...

Мэри: Вы собираетесь наслаждаться вашим опытом или попытаетесь испортить его всякими заумными причинами?

Эл: (*Смеясь*). Наслаждаться.

Эл счастлив и полон энтузиазма поддерживать столь трудный для него ранее контакт. Раньше он избегал прикосновений и общался с остальными лишь через обсуждение политики или психологической теории.

Поглаживания

Безусловные поглаживания получаются, как в младенческом возрасте, просто за то, что ты есть. Позитивные безусловные поглаживания бывают вербальные: "*Я люблю тебя*"; невербальные - смех, улыбки, жесты; физические - прикосновения, ласки, баяканье. В ответ на негативное поведение ребенку может быть сказано: "*Я не люблю тебя, потому что ты...*" - с помощью слов, гримас, болезненных или неприятных прикосновений.

Условные поглаживания даются скорее за поступки, нежели за факт существования. Когда ребенок впервые встает на ножки, родители говорят с ним взволнованным голосом, улыбаются, целуют. Когда же ребенок прольет молоко или сильно раскапризничается, он может получить окрик, шлепок, гневный взгляд.

Для того, чтобы стать хорошим терапевтом, совершенно необходимо понимать, как и когда раздавать поглаживания:

У Рэга на коленях пачка бумажных салфеток, и он одну за другой передает их всхлипывающей женщине. Пока она плачет, а он удерживает монополию на салфетки, он будет нужен. Протягивая салфетку, Рэг ободряюще улыбается, тем самым поглаживая ее за слезы.

Том - спасатель-неотложка. Он хватается за салфетки и сует их жертве еще до того, как она осознала, что нуждается в них.

Джордж, утешитель Меланхоличных Беби, хочет обнять всех, кто плачет.

Джоан говорит Рональду: *"Я так рада услышать о ваших чувствах. Я так рада, что вы, наконец, присоединились к нашей группе"*.

Джун обращается ко всей группе: *"Мне нравится слушать о людях, потому что тогда я вижу, что неприятности есть не только у меня"*.

Нэд сообщает Фрэнку: *"Я вас просто не перевариваю. Я решил, что вам не повредит это узнать. Я возмущен тем, что вы делаете вид, будто у вас нет проблем. Такая поза выводит вас за пределы группы"*.

Ласково, с негодованием или нейтрально - все эти люди дают предписания типа *"Не будь счастлив"*, *"Не будь в порядке"*, *"Не будь независим"*. Все они, кроме Джоан, групповые терапевты. Мы обучаем, когда давать поглаживания, а когда удерживаться от них. Обычно лучшим ориентиром в этом является контракт клиента. Если человек учится быть независимым, но просит передать платок, вместо того чтобы взять его самому, он получит поглаживание, если только изменит свое поведение.

Клиентов, подавляющих слезы, мы поглаживаем, когда они впервые плачут. Хронических нытиков мы поглаживаем не за слезы, а за другие их качества. Мы никому не разрешаем физически поглаживать клиента за демонстрацию его личного стереотипного негативного чувства. Когда обнимальщица начинает обниматься, мы говорим: *"Стоп. Не сейчас"*. Затем мы объясняем, что поглаживание усугубляет патологию, и спрашиваем спасательницу, хочет ли она найти новый, более здоровый путь налаживания контакта.

Мы крайне редко даем клиентам негативные вербальные поглаживания. Мы считаем, что подход *"Пусть каждый расскажет Джонни, что ему в нем не нравится"* деструктивен. Если у клиентки *"накипело на душе"* против остальных клиентов, мы не препятствуем, но и не поощряем ее, когда она начинает делиться своим негодованием. Вероятно, она росла в семье или лечилась в терапевтической группе, в которой приветствовалась *"честность"*, понимаемая как негативное поглаживание. Если же клиентка продолжает негативные поглаживания, мы спрашиваем, не хочет ли она научиться новым типам поглаживаний.

Мы никогда не используем негативные физические поглаживания. Нам не

нравится мир, в котором люди совершают насилие под видом попытки предотвратить насилие. Мы просим родителей, учителей, терапевтов заключать контракты, по которым они никогда не будут бить, шлепать, колотить или словами унижать детей. И мы верим, что взрослые тоже имеют право на то, чтобы им не делали больно.

Джун: У меня фобия. Я не позволяю ногам расстаться с землей. (Она поясняет, что не может зайти в воду или кататься на водных лыжах.)

Боб: Что может произойти? Чего вы боитесь?

Джун: Не знаю.

Боб: Давайте остановимся на том, чего вы боитесь. Представьте, что вы стоите на краю бассейна. Что вы чувствуете? Какие ужасы вы себе рассказываете?

Джун: У меня земля уходит из-под ног. Я теряю контроль.

Боб: А затем?

Джун: Я не знаю. Я слишком боюсь. Видите ли, мой отец любил хватать меня за ноги и держать вниз головой так, что я не доставала до земли. Он это делал, чтобы было весело.

Мэри: Нет. Он это делал из садизма.

Участник группы: Почему вы так решили, он же просто подсмеивался над ней?

Мэри: Если сильный подсмеивается, щекочет, засовывает снежки за шиворот, бросает в бассейн или озеро, держит сзади за локти слабого - это демонстрация презрения. Это насилие. Вы предпочитаете, чтобы я называла ее отца насильником?

Участник группы: Но если он играл...

Мэри: Над ней совершалось насилие. Как вы считаете, Джун?

Джун: Я так не чувствовала. Моя мать была так ужасна, что я считала отца самым совершенством. Он был такой добрый, теплый и совсем беспомощный. Правда, когда он меня держал вверх тормашками... *(Всхлипывает)*. Я думаю, мне жалко себя маленькую, не очень-то весело мне жилось.

Боб: Я не ваш отец, я не буду просить вас делать что-то, чего вы не хотите. Я могу за 10 минут научить вас нырять. Хотите, чтоб я вас научил?

Джун: Да.

Боб: Встретимся у бассейна после обеда.

В полдень Джун научилась нырять и ее фобия растворилась. Вся группа наблюдала за ней и подбадривала ее. Каждый маленький успех встречается аплодисментами. Так они учатся давать позитивные поглаживания за достижения. Однажды в течение месяца четверо франко-канадских участников каждый раз, когда кто-то успешно работал, вставали и пели "*Браво, брависсимо!*" Семинары и групповая терапия дают отличную возможность попробовать новые типы поглаживаний и через этот опыт достичь более глубокой близости.

Контакт и близость, устанавливающиеся между членами группы,

вызывают иногда определенные сложности. Участники могут решить, что их друзья по группе - люди более интересные и милые, чем те, что остались дома. Кстати, это может быть правдой. Люди, не умевшие в прошлом поглаживать, и супругов себе подбирают соответствующих.

У нас есть три предложения, как избежать отчуждения в семье. По тысяче причин самое лучшее - приходиться на семинар со своей половиной. Если этого не произошло, мы создаем на семинаре воображаемые семейные сцены, чтобы участники могли применить по отношению к домашним свои новые таланты в искусстве поглаживания. Мы также просим участников не иметь во время семинара сексуальных контактов ни с кем, кроме супругов. Это правило блокирует игру "Насильник", в которой участник занимается сексом лишь для того, чтобы он сам или его партнер позже почувствовал себя несчастным. Оно также способствует развитию несексуальной близости во время семинара.

Принимая поглаживания

Выслушивая своих друзей, коллег, клиентов, мы иногда представляем, что у каждого человека есть тоненькая или довольно толстая секретная записная книжечка, заполненная правилами отвергания поглаживаний. Эти правила не основаны на логике. Великолепная повариха может сразу после похвалы своей стряпне начать яростно ее критиковать. А комплимент сшитому ею платью с удовольствием принимается. Некоторые красивые женщины отвергают восхищение их внешностью, другие же это очень приветствуют. Одни не принимают безусловных поглаживаний, другие - условных. Подобные правила, судя по всему, детально проработаны и записаны много лет назад.

Боб: Замечательная проницательность!

Хэнк: Спасибо. Я рассказывал мой...

Мэри: Вы слышали, что Боб сказал, что вы проницательны?

Хэнк: Да. Вчера, когда я...

Мэри: Эй, вы ему верите?

Хэнк: Ну не очень, если хотите знать правду. Я думаю, вы хотите укрепить мою уверенность в себе. (Хэнк продолжает рассказывать вчерашний эпизод.)

Боб: Хэнк, несколько минут назад я стучался к вам в дверь, чтобы передать благую весть о вашей проницательности. Однако что-то в вас отказалось услышать ее. Что-то, что не принимает комплиментов в адрес ваших интеллектуальных способностей.

Хэнк: Я не понимаю.

Дать ему разъяснения было бы крайне антитерапевтически. Он изворачивается, желая либо избежать поглаживаний за сообразительность, либо получить - неважно, позитивные или негативные - поглаживания за глупость.

Боб: Когда у вас появится идея о том, что же в вас сопротивляется, дайте мне знать.

Хэнк: Часть меня, что захлопнула дверь? (*Долгая пауза*). Нет у меня никакой проницательности. Вот что говорит эта часть. Я не такой ученый, как все остальные здесь. Они все знают больше меня. Ты - глупый (Переходя с "я" на "ты", он переключается с Адаптированного Ребенка на обвиняющего Родителя). Ты ... ты никогда ничему не научишься. Лезешь, куда тебя не просят. Слушать тебя - уши вянут. Уф-ф. Это мой старший братец.

Боб: Замечательная проницательность!

Хэнк: (*Смеется*). Да, а сейчас, кстати, я вас слышу. За полчаса я два раза был замечательно проницательным и уел-таки своего брата.

Таких клиентов, как Хэнк, после того, как они отвергли поглаживание, бесполезно продолжать поглаживать или приободрять. В туповатой группе обычно делаются попытки заставить их поверить в собственную проницательность. Эта же группа дождалась, когда Хэнк сам увидел свою проницательность, а затем поддерживала его изменение, демонстрируя ему примеры его способности творить и понимать.

У клиентов есть масса разумных доводов для отвергания поглаживаний: *"Он говорит, только чтобы поддержать мою уверенность в себе"*, *"чтобы мило выглядеть"*, *"чтобы попытаться изменить меня"*, *"чтобы что-нибудь получить от меня"*. На самом деле они - предполагая, что "поглаживатель" либо лжец, либо манипулятор, либо вымогатель - скорее позорят "поглаживателя", нежели принимают поглаживания. Мы просим клиентов осознать, что они делают, говоря "поглаживателю": *"Вы - лжец"*, а затем: *"Вы - не лжец"*, и посмотреть, что же соответствует истине.

Людей приучают есть бабушкин салат не только потому, что она может обидеться, но и потому, что *"Она так всегда добра к тебе"*. В семьях, где регулярно "наживляют крючок" любящими поглаживаниями, ребенок может или сопротивляться сдержанным, не внушающим доверия поглаживаниям, или принимать, в случае острой нехватки, поглаживания, требующие тех или иных жертв. Именно поэтому важно учить клиентов принимать поглаживания и при этом отказываться от любых нежелательных условий, выставляемых при поглаживании. *"Я приму чек от отца, но не буду думать, что обязан слушать, как он поносит мать"*. *"Я приму приглашение на ужин, но не буду обязана оплатить его сексом"*.

Другая широко распространенная причина отказа от поглаживания - *"Если бы они действительно знали меня, они бы поняли, что я того не стою"*. Прием в данном случае - попросить клиента сыграть обе стороны - "достойную" и "недостойную". "Недостойная" часть редко выступает с чем-нибудь более значимым, нежели *"Когда я была маленькой, я была плохой девочкой, потому что..."*.

Некоторые клиенты, в особенности заключенные, как бы одеты в невидимые доспехи, отражающие любые поглаживания. Подопечные Калифорнийской комиссии по делам молодежи называют это "отсвечивать". Если клиент вас "отсвечивает", значит ничего из того, что вы ему говорите, не

оказывает на него ни малейшего влияния. Даже если он делает вид, что слушает вас, и отвечает с видимой готовностью. Это тактика выживания в тюрьмах, дешевых психиатрических лечебницах, дома и на улице, где любое проявление ответных чувств может повлечь за собой травму или даже смерть. Черная и мексиканская молодежь годами играла 'в разные вариации "Грязной Дюжины"', оскорбляя друг друга, чтобы научиться никогда не реагировать на провокацию. Это хорошая подготовка к жизни в "белом" обществе, да и в трущобах тоже.

Терапевты, не знакомые с техникой "отсвечивания", при работе с подобными клиентами могут обречь себя на совершенно бесплодное времяпрепровождение. Но терапевт, который распознал отказ от поглаживаний, хвалит клиента за использование этой техники в целях самосохранения. Он может предложить клиенту заключить контракт о том, что клиент будет сообщать, когда он не "отсвечивает". Одновременно терапевту необходимо заверить клиента, что он ожидает попыток обдурить его для проверки. Одна из терапевтических целей - научить клиента осознавать, когда он использует технику отказа от поглаживаний.

Поиски поглаживаний

Мы учим клиентов просить о поглаживаниях, которых они хотят, а не ждать и надеяться, что правильные поглаживания появятся сами. Многие люди считают, что это невежливо, и что просьбы в каком-то смысле снижают ценность поглаживаний. Сын и дочери Мэри знают, что напомнить о своем приближающемся дне рождения - их обязанность. Они также либо заказывают себе подарки, либо просят, чтобы это был "сюрприз". В некоторых семьях нет такой практики, и за забывчивость там расплачиваются ощущением вины.

Эл, который ходил под руку с Энн, хотел получить "все, что ты хочешь дать" от "любимой". Конечно, такое сообщение может принести ему поглаживания более волнующие, чем прогулка под руку, однако он бы так и остался жертвой, отдающей инициативу окружающим.

Тем не менее, в ряде случаев мы сами делаем выбор за клиента. Мы поступаем так, когда чувствуем, что какое-то определенное поглаживание более важно, нежели проблема "просить или не просить".

Мэри: Скажите отцу, что вы хотите получить от него.

Кей: Я хочу, чтобы ты сказал, что я могу быть сама собой и жить своей жизнью.

Мэри: Скажите ему, что вы действительно хотите.

Кей: *(Долгая пауза)*. Я думаю, что хочу, чтобы он сказал, что принимает...

Мэри: Я слышу, что вы очень быстро говорите. Очень быстро бегаете. Очень быстро бегаете... интернат, мединститут, везде отличные оценки... Я не слышу, чтобы кто-нибудь говорил вам "Я люблю тебя".

Кей: *(Качает головой и начинает плакать)*.

Мэри: И вы перестали просить об этом.

Боб: И продолжали бегать, чтобы убежать от своей печали.

Кей: Он никогда, никогда не скажет "*ты милая*". Никогда.

Боб: Грустно. Грустно, что не было никого.

Мэри: Вам нужна похвала и нужны объятия. Хотите, чтобы кто-нибудь побыл для вас папой? Может, прямо здесь?

Кей: (*Долгая пауза*). Не могли бы вы повторить?

Мэри: Я думаю, что вам нужен какой-нибудь папа. Вы так долго были одинокой, трудолюбивой, заброшенной маленькой девочкой.

Кей: (*Еще одна долгая пауза*). Я думаю: "*Я лучше это сама сделаю*" и понимаю, что это история всей моей жизни. Мне кажется это сложным. Мне не нравится мысль, что я ищу папу.

Мэри: А я вас в этом не обвиняю. Я говорила о другом. Я почувствовала, что вам уже долгое время необходим кто-то, кто бы побыл для вас папой.

Кей: Да. Я думаю, мне бы понравилось.

Мэри: Может, выберете кого-нибудь?

Кей: Боб, как вы?

Боб: Иди сюда. (Он берет ее за плечи, прижимает к груди. Она, всхлипывая, зарывается носом в его свитер. Боб тоже всхлипывает и некоторое время они стоят, прижавшись друг к другу.)

Кей: Спасибо.

Боб: С удовольствием. С большим удовольствием. В любое время.

Участник группы: Кей, ты выглядишь такой расслабленной и красивой.

Кей улыбается, откидывается на спинку стула. Ее лицо больше не напряжено, она продолжает улыбаться.

В описанной сцене наша техника была противоположна той, которую мы применяли по отношению к Элу. Кей, очень хороший врач, заботится обо всех, кроме себя, и нуждается, чтобы ей дали поглаживание, не дожидаясь просьбы из ее уст. Ее полупросьбы "*Боб, как вы?*" было достаточно. По правде говоря, если бы она сказала: "*Я хочу, чтобы Боб обнял меня, и я поплакала у него на плече.*", один из нас попросил бы ее захотеть расслабиться, а не программировать, что она должна получить. И это реальная трудность при обучении терапии. Работа с клиентами, при которой они учатся как давать, так и получать, требует от терапевта диагностической проницательности, уважения к различиям личной свободы в установлении контакта разными способами.

Самопоглаживания

Позиция "*Я славлю себя, я себя воспеваю*" не была популярна во времена Уолта Уитмена и до сих пор считается не очень приемлемой, несмотря на многочисленные освободительные движения типа "*Женская эмансипация*" или "*Черный цвет- цвет красоты*". Наши семинары и марафоны начинаются в спокойном темпе, и сначала мы предлагаем участникам осознать, что они любят в себе. Мы поступаем так, чтобы разрушить предубеждение о том, что психотерапия копается только в патологии и выставляет на обозрение только те секреты, которые клиент считает плохими или болезненными. Фокус нашего

внимания - на укреплении осознанных внутренних сил клиента и на создании условий, в которых клиент осознает в себе новые или до сей поры отрицаемые силы. Каким бы ни был терапевтический контракт, его легче выполнить любя, а не ненавидя себя.

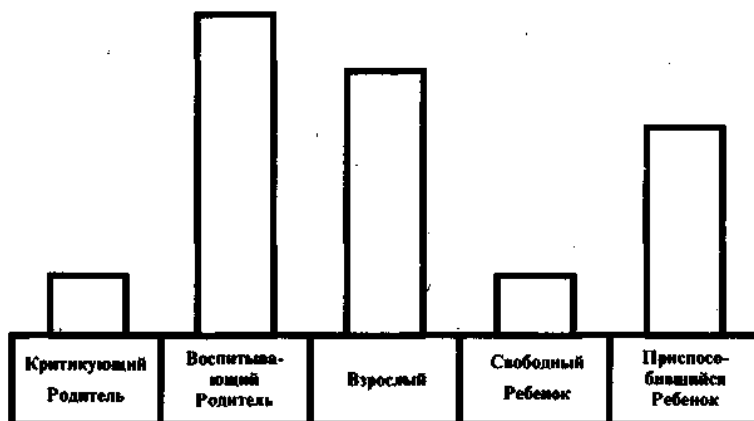
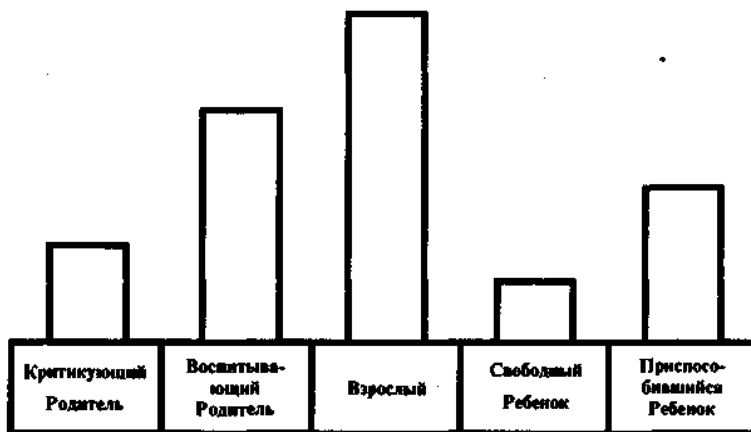


Рис.17. Воспитывающий терапевт

Джек Дюсей изобрел эгограмму для представления личностного профиля. Любой человек, знающий кого-то, может, основываясь на собственных впечатлениях, легко нарисовать его эгограмму. Она показывает, как данный человек воспринимается окружающими. Мы видим "типичного" терапевта-воспитателя на рис. 17.

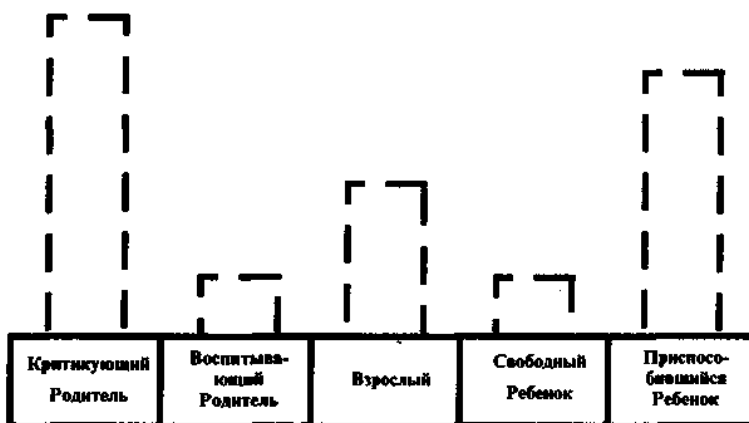
На рис. 18 мы видим "типичного" терапевта-интеллектуала. На этих двух графиках критический Родитель очень маленький, хотя у терапевта-интеллектуала он несколько выше, чем у воспитателя. Воспитывающий Родитель очень высок на первом рисунке и среднего роста на втором. Функция Взрослого низка на первом и высока на втором. Свободный Ребенок почти незаметен на обоих графиках, что, собственно, и объясняет удивление терапевтов, когда мы рассказываем о лечении, проходящем со смехом и удовольствием. Приспособленный Ребенок - умеренный у обоих.

Это профили, видимые внешнему миру. Но снова и снова мы обнаруживаем, что внутренние профили терапевтов очень отличаются от видимых (см. рис. 19). Эта скрытая от мира диаграмма обнаруживается, когда терапевт становится клиентом. Он раскрывается как человек, отлученный от свободного Ребенка и редко воспитывающий и хвалящий себя. Вместо позитивных поглаживаний, он награждает себя упреками и угрозами, требуя от себя такого уровня совершенства, которого и не мечтает добиться



от своих клиентов. Главный контракт для таких терапевтов - видеть в себе людей, достойных любви, и найти способ любить самих себя.

Рис.18. Интеллектуальный терапевт



Первый шаг для терапевта-клиента - точно распознать, как он формулирует самоупреки. "Ты тупица". "Да ты не сможешь никому помочь!". "Почему у Джона получается с этим пациентом намного лучше, чем у меня - он же всего лишь ассистент!". Следующий шаг - взять эти упреки под контроль, поняв, что они не "записи в мозгу",

Рис.19. Внутренняя эгограмма самокритичного терапевта

не "сволочные родители", "людоеды" или что-нибудь еще неподвластное самоконтролю. *"Я использую эти слова, чтобы упрекать себя"*. Затем клиент может мысленно вернуться в детство и попробовать понять, кто первоначально сказал эти слова, и принять новое решение, что эти слова ничему не помогают и ничему не соответствуют.

После этого для прекращения самопреследования применяются "смехометоды". Человек может сделать из своих упреков пародию, сильно их преувеличивая или переключая на музыку, или разыгрывая из них пантомиму. Клиенты используют эти методы в группе. Например, один из наших любимейших психологов, присутствуя на нашем четырехнедельном семинаре, провел два дня, распевая самоупреки на мотивы известных арий. Он начинал обычно с баритональной партии *"Сейчас-то все хорошо, но скоро они у тебя, придурок, умрут от скуки!"*

Другие пользуются любимым методом Боба: *"Собираясь себя упрекать, лучше предайтесь сексуальным фантазиям"*. Еще кто-то открыт всему, что видит, чувствует или слышит в настоящий момент.

Джон Ховард: В следующий раз, когда вы дадите себе негативное поглаживание, встаньте и извинитесь перед собой.

Клиент: Я не понимаю.

Джон: Посмотрите (*Встает*). Я извиняюсь перед собой. Прости меня, я только что сказал, что я дурак. Извини за все, что я сказал... Ни с кем я так плохо не обращаюсь, как с собой, и я не прав. Я очень славный парень.

Клиент: Значит, вы хотите, чтобы я так делал, когда критикую себя?

Джон: Абсолютно верно.

Мы даем такие задания: *"Сегодня перед сном качайте свои ступни туда-сюда, пока не поймете, что ваши ступни - очень интересный и достойный любви объект. Затем скажите: "Ступни, я люблю вас". Потом подвигайте локтями и скажите то же самое локтям. Прodelайте это со всем телом и, если захотите, повторите еще раз"*.

Иногда мы делаем упражнение со всей группой: *"Посмотрите в окно. Окните взглядом мир перед вами"*. Мы даем минуту или две, затем просим рассказывать. Обычно люди видят наши горы, холмы, деревья, цветы, птиц и коров. Иногда в вышине парят ястребы, а поля покрыты красным маковым ковром. Затем мы говорим: *"А теперь представьте, что вы в зеркальной комнате. Вы разделись и смотрите на себя. Что вы видите?"*. Слишком часто

мы слышим только о недостатках: лишний жир, отвислые зады и груди, морщины, отвратительная осанка. Мы говорим: *"Посмотрите снова на пейзаж, на этот раз глазами, которыми вы только что рассматривали себя. И заметьте недостатки, о которых вы рассказывали"*. В конце мы говорим: *"Зайдите снова в зеркальную комнату и на этот раз смотрите на себя так, как вы рассматривали пейзаж за окном в первый раз. Посмотрите, какая красота!"*

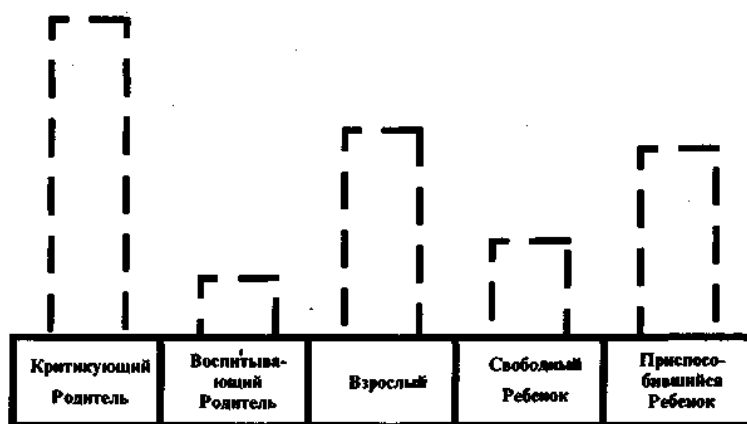


Рис.20. Внутренняя эгограмма Эби

Клиентам, не имеющим опыта общения с любящими родителями, мы придумываем упражнения, в которых они представляют себя родителями, о которых всегда мечтали:

Эби: Я чувствую огромную печаль, когда другие рассказывают о грустных событиях своего детства. Я не знаю, что с этим делать.

Мэри: И каковы ваши предположения? Совершенно необязательно четко знать, что с этим делать. (Это говорится потому, что Эби - человек, стремящийся к совершенству, перфекционист.)

Эби: Ну... я никогда не чувствовал близости с отцом. Я думаю» что по большому счету в его жизни не было для меня места.

(Эби уже работал над некоторыми аспектами своего прошлого, поэтому он решает не возвращаться к конкретным сценам с отцом.)

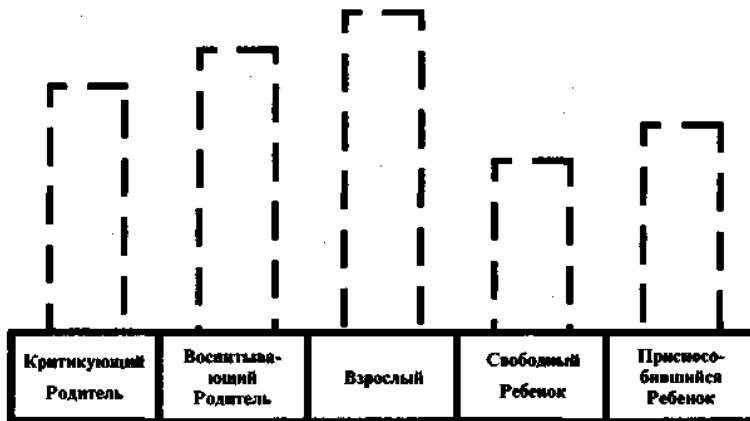


Рис.21, Внутренняя эгограмма Эби после того, как он сам себе побыл отцом. Впечатление Боба.

Мэри: Вот что я вам скажу. Сделайте себе нового отца.

Эби: Что?

Мэри: Встаньте и поговорите с Эби. Будьте тем отцом, которого вы сейчас хотите.

Эби: *(Встает)*. Он... я... э-э... Меня очень волнует, что ты чувствуешь. Я не злюсь на тебя. Я не выслеживаю все время что-нибудь неправильное в том, что ты делаешь. Мне нравится то, чем ты занимаешься. Ты классный инспектор. И у тебя все в порядке. *(Поворачивается к Бобу и Мэри)*. Как-то неловко.

Боб: Продолжайте, вы отличный новый отец.

Эби: Меня интересует то, что интересует тебя. Я понимаю, что ты хочешь делать, и одобряю это. И я запрещаю тебе ругать себя. Это будет единственной ситуацией, в которой я буду тебя критиковать. Ты... ты мне нравишься. Вот так. Ты мне нравишься. *(Начинает плакать и садится на свой стул)*.

Боб: Может, побудете отцом еще немного? Скажите, Эби, что вам в нем нравится.

Эби: *(Встает)*. Я думаю, ты веселый.

Мэри: Отец, когда ты это говоришь, ты откидываешься назад и засовываешь руки в карманы.

Боб: Как вы можете сказать руками то, что говорите сейчас словами?

Эби: *(Обнимает себя)*. Я думаю, ты славный. Я всегда хотел, чтобы ты был таким. *(Всхлипывает)*. Ты мне нравишься. Нет, не просто нравишься, я люблю тебя. *(Возвращается к своему стулу)*. Я и не знал, как долго этого хотел, как долго этого ждал. Как я надеялся, что придет день, если я буду достаточно хорош... и я почувствую, что любим.

Мэри: Отлично. Будете продолжать так с собой обращаться? Восхищаясь собой и любя себя.

Эби: Буду. Я совершенно удовлетворен.

Позже Эби сообщил: *"Я понял, что то, что я делал, имело и иной аспект. У меня есть сын. Я буду с ним обращаться так, как сам хотел, чтобы обращались со мной"*.

На этой стадии внутренняя эгограмма Эби смещается с рис. 20 на рис. 21.

Когда клиент переключается с самопреследования на самоприятие, он учится радоваться себе. Он собирает вместе раздавание поглаживаний, принятие поглаживаний и самопоглаживания и переполняется ощущением собственной приятности. "Я единственный в своем роде". Это высказывание - философское основание для ТА-утверждения "Я в порядке".

6. ЭМОЦИИ

Несчастье и поиски счастья универсальны. Клиенты обращаются к психотерапевтам прежде всего потому, что они несчастны. Их терапевты по той же самой причине обращаются к другим терапевтам. Люди женятся, разводятся, заводят или не заводят детей, тратят или копят деньги, много работают, исповедуют религию или порывают с ней - и все в надежде добиться счастья. Кто-то жаждет немедленного счастья, кто-то хочет научиться смиряться с несчастьем, если им дадут гарантии, что в будущем, в этой или последующей жизни, они, в конце концов, станут счастливы.

Работая с людьми разных культур и национальностей, мы заметили, что представитель любой группы считает именно ее наименее счастливой. У некоторых даже есть групповая гордость за свою несчастливость. Так предубежденные белые обвиняют черных в том, что те более счастливы, и объясняют это инфантильностью негров, их невежеством и более низким моральным развитием. В семьях фундаменталистов провозглашается: *"Не чувствуй себя слишком хорошо! Чувствовать себя хорошо - значит грешить"*. Ребенок получает это сообщение, когда его ловят на сексуальной игре или на развлечении вместо напряженного труда. В еврейских семьях мы слышим: *"Если тебе будет слишком хорошо, обязательно случится что-нибудь плохое!"*

Психолог из Израиля училась плавать в нашем бассейне. Когда, отбросив страх, она наслаждалась своей победой, то сначала облегченно засмеялась, а потом, внезапно заплакав, бросилась прочь от бассейна. Боб побежал за ней и спросил: *"Что случилось?"*. Она ответила, что неожиданно вспомнила погибшего на войне племянника. Боб громко спросил, почему она подумала о племяннике именно в момент сильной радости. Смущенно улыбаясь, она сказала: *"Думаю, я знаю. Когда он был убит, я как раз была на конференции в Дании и совершенно изумительно проводила там время. Вот как сейчас. Звучит глупо, но я боюсь. Боюсь, что если буду слишком счастлива, с Израилем что-нибудь случится"*. Как будто детским волшебством, она слезами своими оберегала Израиль.

Младенцы не рождаются счастливыми или несчастными. Внутренние и внешние причины управляют периодами их удовольствия или недовольства. В период недовольства предписание *"Не будь счастлив"* передается через болезнь, пренебрежение, наказание, однако наша культура ориентирована на родительскую любовь к младенцам, поэтому большинство младенцев все-таки любимы. Мир воркует над ними, и они копируют окружающее их счастье.

Все это может поменяться самым драматическим образом, когда младенец начинает ходить. В этот момент родители внезапно решают, что их "беби" уже стал "ребенком", а значит тем, кого можно наказывать. Ребенок играет с половыми органами, разбивает вазу, внезапно визжит, и неожиданно его наказывают. Кричат, шлепают, щипают. Люди, которых он так любит и которым доверяет, на время становятся чудовищами. Это *"случается"*, *"сваливается с небес"* и *"пугает или печалит"*. Все слова, которые взрослые используют, чтобы

отрицать независимость, для зависимого ребенка - реалии. И ребенок "своим нутром", еще не умея говорить, принимает решение против счастья, чтобы избежать в будущем подобную боль. Когда ребенок вырастет, он или она может помнить только травму, совершенно забыв воспитательную цель этой травмы. *"Я помню, как отец бил меня... не помню за что"*. Человек может подавить травму, "загнав" ее себе в мускулы. И не будет понимать, почему он напрягается, когда радуется или занимается сексом, или почему давится, когда смеется.

Мы уверены, что дети продолжают быть счастливыми, даже несмотря на периодическое деструктивное поведение родителей, если родители учат их счастью на собственном примере. Младенцам и детям необходим кто-то, с кого они могли бы брать пример счастья и с кем они могли бы быть счастливы. Если же их родители захвачены собственным несчастьем, несчастье становится в доме моделью поведения. Чтобы подчеркнуть, как семейные образцы поглаживаний усиливают счастье или несчастье, мы используем следующее упражнение:

"Вы маленький и видите дом, в котором жили. Поместите вашу семью в дом. Вы снаружи. Вы собираетесь вбежать в дом и показать и рассказать, что чувствуете."

Первое: вы упали и разодрали колено. Капелька крови стекает по ноге. Даже если вы никогда бы не сделали этого, вбегите в дом, всхлипывая от боли. Покажите им кровь. Теперь посмотрите на выражение лица каждого. Что они чувствуют? Что они говорят вам... и что друг другу? Что они делают с вами? С вашим коленом? А в следующий раз, когда вы пораните коленку, как вы думаете, что будете чувствовать... говорить... делать?"

Мы повторяем упражнение, используя разные чувства.

"Вбегите в дом, плача. Вам очень горько, потому что вы потеряли футбольный мяч".

"Вы очень рассержены и кричите, захлебываясь от гнева. Большой мальчишка отнял у вас печень".

"Вы так же злы, как в предыдущем случае. В этот раз вы злитесь на маму. Она забыла положить вам печень в коробку для лэнча".

"Вы, в страхе, врываетесь в дом. Вам кажется, что за деревьями прячется большой зверь".

"Вы говорите, что завидуете соседской девочке, потому что ей подарили новые прыгалки, и вы хотите точно такие же".

"Вы шепчете родителям на ушко, что вам очень стыдно. Вы намочили штанишки, и большие мальчишки смеялись над вами".

"Вынесетесь, хохоча и смеясь. Вы очень счастливы, потому что заработали золотую звезду за классную работу".

"Вы мчитесь, счастливая, смеющаяся, не зная почему. Вам просто хорошо".

Большинство клиентов все еще подавляют эмоции, запрещенные в доме их детства. В качестве заменителей счастья они используют те эмоции, которые либо поощрялись, либо разрешались. И, делая описанные упражнения, некоторые из них обнаруживают, что счастье было в числе таких эмоций. Обычно эти клиенты знают, как быть счастливыми.

Родители моделируют и учат специфическим несчастливым чувствам. Так семья, смеясь и повторяя: "Веселье в отца!" - может поощрять сына быть злым. Когда мать использует печаль, чтобы манипулировать семьей или не мыслить самостоятельно, дочь может вырасти ее ноющей копией или стать печальной сиделкой всех матерей мира, в надежде сделать их счастливыми.

В нашей культуре предполагается, что мужчины приходят домой "усталыми после тяжелого рабочего дня", даже если они и сидели целый день за письменным столом. Они скопировали "усталость" со своих отцов, которые скопировали ее со своих отцов, которые действительно уставали, рубя лес и вспахивая вручную землю.

Как только ребенок понимает, как демонстрировать несчастье, он использует этот тип шантажа, чтобы манипулировать другими:

Мэри: Может быть, нажим и гнев были важны... исправно служили вам в детстве?

Марта: О, да. Я получала многое из того, что хотела. Поверьте мне, это был единственный путь получить, что хочешь. Я не могла просто попросить и получить. За все надо было бороться. Мама начинала дергаться, но если я этого действительно желала, например, пойти на день рождения к подружке... Господи, а когда я выросла и захотела получить права! Мне пришлось шесть месяцев биться в истерике!

Боб: Вот почему вы сейчас ищете людей, чтобы сказать "Нет". Чтобы сохранять ваш старый гнев и продолжать давить на людей. Хорошо, вы можете планировать истерику на весь оставшийся месяц, но я не собираюсь менять правила относительно курения в спальнях.

Если ребенок достаточно убедительно демонстрирует несчастье, он может, подобно Марте, получить разрешение поводить родительскую машину. Он может убедить своих родителей не уходить, перестать ссориться, не разводиться или даже снова сойтись после развода. И хотя большинство детей демонстрацией своего несчастья не добиваются столь ощутимых результатов, они продолжают воображать, что, демонстрируя свое несчастье, они могут изменить родителей или, по крайней мере, навязать им чувство вины.

80-летние родители и их 50-летние сыновья и дочери продолжают использовать несчастье в бесплодных попытках изменить друг друга. Они и по сей день живут прошлым, надеясь изменить его своими сегодняшними чувствами. Никому из нас, когда мы выросли, нет дела до проблем нашего детства, и тем не менее клиенты могут годами находиться в тупике, скорбя о том, что уже невозможно изменить. Волшебное желание изменить прошлое используется для раздувания сегодняшнего несчастья.

Ребенок учится, что, если он достаточно плохо себя чувствует, его прощают за неделание того, что он должен делать. Если отец приходит домой усталым, ему не надо чинить стиральную машину, играть с детьми или разговаривать с женой. Несчастливая жена имеет уважительную причину вместо приготовления ужина поехать в ресторан. Откладывающий психиатр, описанный в предыдущей главе, может не писать статью, пока чувствует себя за это виноватым.

Принимая предписание "Не будь счастливым", наши клиенты копировали недовольство своих родителей, принимали поглаживания за то, что были несчастны, заучивали, какие именно несчастливые чувства надо испытывать, обнаруживали, что могут манипулировать другими и прощать себя, используя эти чувства... и, в конце концов, несчастье становилось привычкой.

Джейн: Я не знаю, стоит ли бороться. Возвращение на работу. Вы знаете, я люблю работать. Я просто ненавижу ссоры.

Мэри: А кто вызывает ссоры в вашей семье?

Джейн: Ну, когда я... если я вернусь на работу, дети должны подтянуться. Я не могу работать, когда они в таком состоянии.

Мэри: Поставьте их перед собой и скажите им.

Джейн: (Она то гневно, то слезливо-жалобно перечисляет все, что они должны делать, чтобы освободить ее от домашней работы и дать ей возможность ходить на службу.)

Мэри: Я не понимаю. Сколько денег прибавится в вашем хозяйстве, когда вы начнете работать?

Джейн: У меня будут дополнительные расходы. Если вычесть все траты и налоги, что-то около 800 долларов в месяц.

Мэри: Так какого рожна вы не собираетесь на эти деньги пригласить прислугу и покупать готовую еду?

Мэри знает, какого рожна. В детстве Джейн научили не быть счастливой. В этом случае было бы честным сказать, что с самого начала ее мать "сделала ее несчастной". Джейн ныла, потому что она была несчастным ребенком в несчастливом доме. Так как она верила, что быть матерью - значит быть недовольным и злым критиком, она и выросла женщиной, мечущейся между родительским гневом и детским нытьем. Если она перестанет быть несчастной, сидя дома, когда ей хочется работать, или перестанет винить детей в своем "безвыходном" положении, ее может подстергать страшная "опасность": получить то, что она так страстно хочет и чего почти никогда не испытывала -

счастье.

У Эйприл, как и у Джейн, в данный момент нет реальной причины быть несчастной. Она участница нашего семинара. Вокруг изумительная природа, в доме чудесная еда и интереснейшие люди. Но вместо того, чтобы наслаждаться, она в понедельник сообщает Мэри, что провела "ужасные выходные", что "недовольна собой... испортила выходные".

Мэри: Хорошо. Возьмем воскресенье. Расскажите, как вы его провели.
Эйприл: Я ничего не завершила. Я начала писать и бросила. Пошла поплавать, но решила, что на плавание нет времени, потому что кое-что не сделала. (*Говорит зло, отрывисто, часто вздыхает*) В общем, я проплыла пару метров и вылезла, и решила заключить контракт на поглаживания. А потом ко мне кто-то пристал с разговорами, и я об этом позабыла. Еще я ужасно хотела послушать пленки» которые я записала... но так и не добралась до них. В конце дня я была совершенно разбита и абсолютно в себе разочарована.

Мы безрезультатно работаем 20 минут. Эйприл не знает, что хочет изменить в себе, не понимает, как доводит себя до такого недовольства собой, и вся ее энергия направлена в первую очередь на самоупреки.

Мэри: А давайте попробуем что-нибудь другое? Представьте, что вы -самый счастливый на свете человек. И расскажите про свое воскресенье снова... в настоящем времени... и с позиции счастливейшего человека. Делającego ровно то, что вы делали.

Эйприл: (*Упирается немного, просит повторить инструкции, затем начинает*). Ладно. Так, хорошо... я беру книжку по гештальт-терапии, начинаю читать, читаю... потом понимаю, что совершенно не хочу ее читать... (*Хихикает*). Такая скукотища не для воскресенья... Я вскакиваю и иду гулять. Встречаю кого-то, и мы славно болтаем. А потом я вижу, что все в бассейне, и вдруг понимаю, какая жара, поэтому прыгаю в бассейн и ощущаю полный кайф! (*Смеется*). В общем, я плаваю, а затем говорю себе, что, пожалуй, кое-что должна сделать. Так много дел. Но здесь так приятно, все разошлись, и осталось совсем немного народу. Поэтому все, чем мы занимаемся - совсем неплохо. И... я забыла о пленках... и это ужасно...

Боб: Как здорово, что я забыл свои пленки и не испортил ими такой чудный день.

Эйприл: Вы правы! Если б я засела в своей комнате, в полном одиночестве, не с кем было бы поговорить... делала бы все эти проклятые дела, которые должна делать. Вместо этого я провела великолепный день с удивительно приятными людьми.

Члены группы: (*Смеются и аплодируют*).

Эйприл: Я просто невозможна... Абсолютно невозможна. Чудесно проводила время, а чувствовала себя ужасно почти весь день. Я чудесно провела время. На этом и остановлюсь. (*Смеется, качает головой в недоумении*).

Мы очень рады, что она получила послание. К следующим выходным она перестала доставать себя упреками и начала наслаждаться происходящим. Ее походка стала упругой, молодой, разговор - оживленным.

Наша терапевтическая цель заключается в том, чтобы клиенты ощутили давно похороненные чувства, а затем использовали их для решений и поступков. Мы считаем, что клиенты хотят быть счастливыми, и поэтому желают свести к минимуму время, когда чувствуют себя неблагополучно. Чтобы этого добиться, они должны выбросить на помойку свои хронические, стереотипные ощущения несчастья, которые мы зовем шантажом.

Гнев

Мы с большим удовольствием вспоминаем одного умного, гневного человека, посещавшего наши семинары в Нью-Йорке. Билл верит в праведность своего гнева и готов с пеной у рта защищать свою позицию. Он зол на правительство, на бывшую жену и в данный момент он особенно зол на нашу теорию об ответственности людей за свои чувства. Когда Билл говорит это, Мэри падает на пол, притворяясь рыдающей: *"О, Боже, вы правы. Посмотрите, что вы со мной сделали!"* Он смеется, но остаток дня он более молчалив, чем обычно.

На следующий день он объяснил, что злился всегда, и мы соглашаемся с тем, чтобы он видел себя таким. Билл находится в тупике третьей степени, потому что ощущает злость как врожденную и неотъемлемую часть себя. Мы говорим: *"Где вы жили, когда были маленьким?" "В Бруклине". "Хорошо, подойдите к двери и посмотрите на улицу. На что вы злитесь?"* Он обнаруживает, что не злился тогда так, как сейчас, но пугался гнева, проявляемого родителями и родственниками. *"Они невозможные... ужасные, ужасные люди. Бросались кастрюлями друг в друга, матерились, были постоянно злы как черти..."* Билл работает, находясь в сценах своего детства, и отделяет себя от семейного гнева.

На третье утро Билл докладывает: *"По дороге сюда со мной случилась сумасшедшая штука. Я ехал, как всегда, по той же самой дороге, и движение было, как и всегда, отвратительное. И я сказал себе: я не должен злиться на это чертово движение. А потом увидел этого полицейского и сказал себе: я не должен злиться на этого чертового полицейского. И почти сразу же случилась эта безумная штука. Я увидел на зеленом холме красивую белую лошадь. Я видел этот холм тысячу раз... но ни разу не видел его до сегодняшнего утра. Внезапно мне стало так хорошо оттого, что я вижу все эти чудесные вещи, которые раньше не замечал".* Он далеко продвинулся в работе над новым решением жить счастливой жизнью и любить себя.

Он мужественный человек, с поэтической душой, и мы от всей души желаем ему долгих лет радости от себя и от белых лошадей на зеленых холмах.

Первый шаг в работе с гневным клиентом - помочь ему отделить чувство от поведения, для того чтобы, каким бы злым он ни решил быть, он не проявлял свой гнев в форме, наносящей вред ему или окружающим. *"Я могу быть сколь угодно*

зол, но я контролирую свое поведение". Гневный, несдержанный человек может обрадоваться, найдя безболезненный способ выплескивать свою злость, например, рубить дрова или швыряться яйцами в дерево.

Следующий шаг - клиент должен понять, что может одновременно и думать и чувствовать, даже в припадке сильнейшего гнева.

Мэри: Хорошо, я понимаю, вы в ярости от начальника отдела... и вы считаете, что вам осталось только бушевать и безумствовать.

Джордж: Я вне себя, я не могу соображать.

Мэри: Э, нет. Вы очень умны и соображать можете всегда. Эксперимент. Разозлитесь как обычно, поставьте табурет перед собой... вот так... а сейчас кричите, пинайте его и одновременно дайте-ка быстро две идеи, как справиться с этой ситуацией.

После того, как он понял, что даже в припадке острого гнева может думать и не наносить вред окружающим, клиент получает разрешение скорее получать от гнева удовольствие, чем заводить им себя.

Боб: Итак, вы страшно злы на него. Представьте, что бы вы сделали с ним.

Мы хотим, чтобы клиенты поняли, что пока фантазии остаются в голове, в них нет ничего плохого. Боб рассказывал клиентам, как одно время он был ужасно зол на Эрика Берна. Он зашел к своему близкому другу Фрицу Перлзу, и у них состоялся следующий разговор:

Боб: Фриц, я вне себя от Эрика, и я с ним разделаюсь!

Фриц: Н-да. И что бы ты с ним сделал?

Боб: Я бы убил его!

Фриц: И каким способом? Поделись-ка своими мечтами.

Боб: О-о... Я бы схватил его за ноги и сунул в котел с кипятком.

Фриц: (Смеется). Замечательно. Ну-ка, еще раз.

Клиенты могут думать, что гнев им нужен, чтобы быть могущественными: *"Если бы я не злился, я бы никогда не получал того, что хотел"*. Это утверждение верно для семей, где отклик можно получить, только доведя себя до определенного уровня гнева. Это убеждение может быть обнаружено в группе или во время семейной терапии, когда человек учится видеть разницу между утверждением и агрессией.

Уилл зол на свою дочь и убежден, что если разозлится еще больше, то приобретет на нее большее влияние.

Уилл: *(Говорит с воображаемой Вики)*. Вики, я на тебя зол, потому что ты считаешь, что тебе все обязаны. Ты два года назад закончила колледж, а до сих

пор валяешь дурака, катаешься на лыжах, то там поработаешь, то сям, теперь опять прикатила домой в поисках работы. А я тебя должен содержать...

Мэри: Итак, с одной стороны, вы говорите ей не расти... содержите ее... с другой стороны, вы злитесь, что она не растет.

Уилл: Совершенно верно. Когда я жесток с тобой, я чувствую себя мерзавцем...

Боб: Будьте мерзавцем и скажите ей, что с вами. Решительней!

Уилл: Черт побери, Вики. Я хочу, чтобы ты жила самостоятельно.

Боб: Не говорите о ней. Скажите ей, что с вами.

Уилл: Со мной вот что... Я устал быть кормушкой. Я устал, что от меня ждут больше, чем я хочу дать. И...

Боб: От вас никто не ждет, вы сами от себя ждете.

Уилл: Да, верно. Я заставляю себя давать больше, чем хочу, а потом злюсь и на тебя, и на себя.

Мэри: Это как раз основная проблема с контрактами по гневу. Какая разница, будете вы злиться или нет... деньги-то вы все равно собираетесь ей совать, да? И, поскольку вы решаете помогать ей, пожалуй, имеет смысл найти в этом удовольствие. Я буду рада поработать с вами, чтобы вы были счастливы при любом решении: содержать ее до конца жизни или, наоборот, отказать ей в материальной поддержке. Как я поняла, вы завязли на решении чувствовать себя плохо в любом случае: злиться, если помогаете ей, винить себя, если нет.

Уилл: Хм-м. Да, я хочу перестать чувствовать себя виноватым, отказывая... или злясь...

Мэри: Итак, вы колеблетесь. Хорошо. Эксперимент. Мне хочется, чтобы вы вспомнили себя в возрасте Вики. Добро?

Уилл: Да. Я учился в мединституте.

Мэри: Замечательно. А ваш отец был жив?

Уилл: Да.

Мэри: Представьте себе отца и скажите ему: *"Я решил повалять дурака пару лет; лыжи, прочая ерунда. Я знаю, ты меня будешь содержать"*.

Уилл: *(Смеется)*.

Мэри: А почему вы смеетесь?

Уилл: Отец бы этого не потерпел. Он мне после моего шестнадцатилетия ни гроша не дал. *(Пауза)*. Если бы я был похож на отца, моя дочь, вероятно, зарабатывала бы себе на жизнь сама. Или вышла бы замуж. Сейчас я не злюсь. И нет причины быть виноватым.

Мэри: Ладно, Уилл, вы не одиноки. Многие из нас, терапевтов, оказались там, где мы сидим, купившись на послание *"Не будь ребенком"*. Прекрасное послание, правда. Мы должны быть благодарны своим старикам. А затем происходит следующее: мы все тайно мечтаем остаться детьми, а потому проживаем наше детство через своих детей. Мы говорим своим отпрыскам: *"Не волнуйтесь! Я обо всем позабочусь. Катайтесь на лыжах, мне-то этого не удавалось делать, делайте все, чего я не мог..."*, и они растут, не взрослея, а мы со временем перестаем их уважать.

Уилл: Точно. Именно так. Мои дети очень умные и способные.

Мэри: Мне кажется, что, как только вы увидите в своей дочери не девочку, а взрослую женщину, она найдет способ содержать себя.

Боб сначала следовал в направлении, указанном Уиллом, чтобы создать фон, на котором Уилл прочувствует и выразит свой гнев. Конечно, это редко приводит к решению проблемы. Уилл больше был бы доволен разрешением проблемы своей двойственности, нежели выплескиванием гнева. Подобно клиенту, который не должен был писать статью, пока он чувствует себя несчастным из-за того, что никак не может заставить себя писать, Уилл не должен выталкивать дочь из гнезда, пока он злится, что она сама не улетает.

Некоторые клиенты используют гнев, чтобы оправдать свое поведение, которого без этого чувства они бы себе не позволили. В ТА это называется сбором марок для покупки свободного от вины ухода с работы, свободного от вины развода, свободного от вины запоя. Первым делом в работе с такими клиентами мы просим их понять, что они могут бросать работу, разводиться, пить, не собирая при этом марки.

Мэри: Послушайте, а что плохого в вашем решении больше с ним не жить? Почему вы злитесь при мысли об уходе?

Гвен: Это было бы бессмысленно... Вы не можете уйти от мужа без веской причины...

Мэри: *(Проигрывает ее слова на магнитофоне).* Прислушайтесь к "вы". "Вы не можете уйти от мужа". Это программирование. "Вы не можете уйти", - говорит одна ваша половина. Другая половина говорит: "Но, мама, у меня есть веская причина: он такой плохой! Сейчас я тебе докажу, что я должна на него злиться!"

Гвен: Хм-м. Да, похоже. Никто из нашей семьи не разводился. По правде говоря, я уже написала маме о нем в письме, надеясь, что она скажет: "Разводись". Вместо этого она посоветовала: "Постарайся". *(Улыбается).* Я сейчас поняла кое-что забавное. Когда она говорит: "Постарайся", я стараюсь отыскать в нем еще больше гадостей.

У нас, у людей, есть много способов заставить себя выполнять те или иные жизненные задачи, однако гневливый клиент убежден, что ему в качестве спускового крючка для собственных поступков необходим гнев. Мы предлагаем таким клиентам всякий раз, когда они злятся, задавать себе следующие вопросы:

1. *Ситуация, из-за которой я злюсь (группу, чувствую вину и т.д.) - она реальна или вымышлена?* Если вы злитесь из-за чего-то в будущем, ситуация вымышлена. Если вы злитесь в ответ на интерпретацию или предположение, которые делаете о чьем-нибудь поведении, она опять-таки является вымышленной, пока вы не проверите реальные факты.

Сара: Моему мужу все равно, что я думаю, и это сводит меня с ума.

Мэри: Расскажите ему, что вы думаете, и узнаете, действительно ли ему все равно, что вы думаете. Может быть да, а может нет. Пока не спросите, вы можете только гадать.

2.Я могу что-нибудь предпринять? Если Сара обнаружит, что мужу ее мысли не интересны, она может развестись с ним, перестать рассказывать ему о своих мыслях, поразмышлять, а что же его интересует, или плюнуть на все и продолжать ему все рассказывать - но уже не злясь, что ему не интересно.

3.Я выбираю этот подход? Составив список возможных подходов, Сара может решить либо следовать одному из них, либо не делать ни чего. Каким бы ни был выбор, ее гнев уже потерял для нее всякую ценность.

Когда клиент думает, что в этой ситуации гнев - единственно возможная, а посему неизбежная реакция, он верит, что это люди и ситуации заставляют его чувствовать. Мы часто используем воображение, чтобы доказать, что каждый человек сам выбирает себе чувства:

"Закройте глаза. Представьте, что вы ведете машину. Вы превысили скорость. Машина, едущая перед вами, внезапно останавливается, и вы резко тормозите. Машины столкнулись, но вы не пострадали. Задержитесь в машине на минутку. Что вы чувствуете? Выйдите и осмотрите обе машины. Ваш бампер и решетка смяты. Что вы чувствуете? Что вы бормочете про себя?"

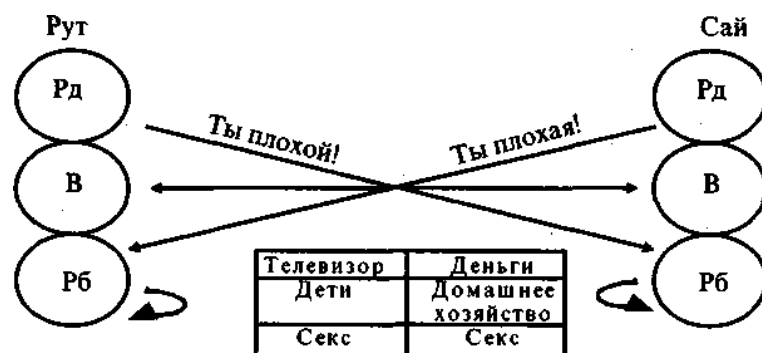
Когда группа клиентов проводит этот эксперимент вместе, они видят, что у каждого из них возникают разные чувства, и эти чувства обусловлены не событием, но тем, что они говорят сами себе. Боязливые люди рассказывают истории на тему *"Я могла бы погибнуть"*. Виноватые ругают себя и предсказывают, что страховку не выплатят, потому что они якобы превысили скорость. Грустные могут решить, что в этом году отпуск пропал, ведь все деньги уйдут на ремонт машины. Гневные концентрируют свое внимание на мерзавце, который затормозил без предупреждения.

Если клиент продолжает верить, что это люди и ситуации делают его злым, терапевт может соблазниться капитуляцией, особенно если сам на такие ситуации отвечает гневом и в глубине души верит, что его гнев оправдан. Игнорируя патологию клиента, терапевт с клиентом могут втянуться скорее в "совещательный", нежели терапевтический контракт, начав учиться решать проблемы. Этот подход может помочь клиенту решить его сиюминутные внешние проблемы, но, решив их и оставшись в состоянии гнева, клиент обязательно создаст себе новые неприятности для оправдания собственного гнева.

Давным-давно, когда мы только начинали вести группы, у нас были клиенты по имени Рут и Сай. Любимой темой Сая было обсуждение отказа Рут

убирать две сдаваемые внаем квартиры, которыми они владели. Через три месяца после отъезда последних жильцов Сай все еще не мог сдать эти квартиры, потому что они все еще не были убраны. Рут металась между самобичеванием и жалобами, что Сай видит в ней только уборщицу. Однажды, прервав обычную гневную тираду Сая, Боб попросил его назвать несколько цифр и написал их на доске:

Потери от простаивания квартир:	\$ 150 x 3 месяца \$450
	\$ 200 x 3 месяца \$600
Стоимость терапии:	\$15x6 приемов
	x 2 человека \$180
	\$1230



Затем Боб спросил, сколько часов займет уборка квартир и написал:

Рис.22. Стена Рутины

Одна уборщица \$3 x 40 часов \$120

$$\$1230 - \$120 = \$1110$$

Боб сказал: *"Ваш гнев для вас необычайно важен. Вы готовы потерять 1110 долларов, только чтобы иметь причину злиться на свою жену"*.

Есть несколько подходов в работе с такими парами. Антитерапевтический метод - терапевт и группа решают, кто из партнеров более виноват, и требуют, чтобы тот изменился. Нетерапевтический метод - терапевт и группа помогают решить проблему. У каждого члена группы может найтись подходящее решение, или же паре будет предложено найти решение самостоятельно. В любом случае, эти двое гневных людей решат одну проблему только для того, чтобы на следующей неделе появиться у нас с другой. Они и в дальнейшем будут друг друга обижать, отдаляться друг от друга, лишь бы сохранить привычную жизненную позицию.

Чтобы не застрять на проблеме уборки, Боб продемонстрировал очевидное

решение и быстро переключился на патологию мужа: его нефункциональный гнев. Мы также указали на игру "*Поддай мне*", которую ведет жена. В этой игре она просит пинков, обещая убрать квартиры, а затем не убирая их. Мы сфокусировались на их трудностях в сфере эмоциональной близости. На следующей встрече мы показали им их Стену Рутины:

Боб: Сай, вы говорите, что злитесь на нее за то, что она отказывается заниматься сексом по утрам.

Рут: Конечно, отказываюсь. Дети встали. Тебе дети до лампочки. Честно говоря, я думаю, что тебе не до лампочки только твой проклятый телевизор и твои квартиры.

Сай: Безнадёжно! (*Говорит громко и раздраженно*):

Боб: (*Рисует на каждого три кружка, затем два кирпичика с надписью "секс", см. рис.22.*) Вы оба злитесь из-за секса. Рут, вы также злитесь на Сая из-за детей и телевизора. (*Боб дорисовывает два кирпичика с надписями "дети" и "телевизор"*). Сай, на что вы еще злитесь?

Сай: Что-то я не соображу, куда вы клоните. На что злюсь? Да на многое. Как она хозяйство ведет... скорее, как не ведет. Деньги непонятно куда уходят...

Боб: Все, достаточно. (*Он пририсовывает еще кирпичики, затем чертит трансактные линии между его состояниями.*) Вот то, что мы зовем Стеной Рутины. Вы рутине, повседневным мелочам придаете больше значения, чем близости. Видите, что происходит? Стена достаточно низка, чтобы вы могли общаться на уровне Родителей и даже на уровне Взрослых. Но когда вы хотите поиграть, стена-то не пускает. Вы вдвоем ее воздвигли и вдвоем же следите за ее сохранностью.

Рут: Значит, мы должны решить эти все проблемы...

Боб: Напротив. Это не поможет. На место каждого снятого кирпича вы тут же положите шесть новых. Вопрос в следующем: а хотите ли вы близости, интимности? Если нет, то все в порядке. Фокусироваться в этом случае нужно на том, как держаться на расстоянии, не возводя при этом стену.

На следующей встрече они были готовы рассмотреть, как их ранние решения влияют на сегодняшнюю жизнь.

Рут: Я не очень разобралась с вашей Стеной Рутины. Я не думаю, что это рутина, но мне кое-что пришло в голову. Если б мы были безумно (!) влюблены друг в друга, мы бы находили время для секса и не... Я слишком зла на него, чтобы хотеть секса.

Мэри: Да, он кажется тебе невыносимым. А до Сая вы на кого злились?

Рут: Так, как на него, ни на кого.

Мэри: Подумайте хорошенько. Закройте глаза и вернитесь в детство...

Рут: (*Даже не успев закрыть глаза*). А, вы имеете в виду детство? Мой

проклятый братец, в точности как Сай.

Мы используем сцену между Рут и ее братом, чтобы она поняла свои ранние решения относительно девочек и мальчиков, мужчин и женщин, гневом и близостью. Она освобождение смеется, когда осознает, что антагонизм ее брата был направлен на создание препятствий для возникновения возможного сексуального влечения к очень привлекательной младшей сестренке. Сняв маску брата с лица мужа, она становится более свободной в поисках путей к близости с Саем.

Работая с ранними сценами, Сай узнает, что его первоначальный гнев был направлен на ушедшего из семьи отца и на надоедавшую ему мать.

Сай: У меня все права злиться на тебя. Ты нас бросил, а мне было всего шесть лет. Ты оставил меня управляться с матерью, подонок!

Боб: У вас все права, если это ваш выбор. Скажите ему: "Я решил злиться, пока ты не переменишься".

Сай: Чертовски верно. Я буду злиться, пока ты не переменишься, а ты никогда не переменишься.

Боб: Я буду злиться на тебя, пока ты не переменишься, когда мне было шесть лет.

Большинство клиентов в этом месте осознают безумие своей позиции и добровольно расстаются с гневом. Но Сай слишком упрям, чтобы сдаться без боя!

Сай: Я буду зол на тебя до конца жизни!

Мэри: Вот место, где вы завязли.

Сай: Вообще-то, он еще жив... я с ним все еще вижу. Он все такой же... живет только для себя. Для других ни кусочка! (*Очень раздраженно*).

На этом мы можем либо закончить работу, оставив Сая в осознанном им тупике, либо предложить ему "увидеть сегодня ночью об этом сон и посмотреть, что сон подскажет", либо сделать множество других вещей. Мэри решает взять его с собой в воображаемое путешествие:

Закройте глаза и представьте, что вы прислали отца на наш четырехнедельный семинар. Вы так страстно хотите, чтобы он изменился, что накопили и заплатили за него 1200 долларов. Теперь представьте, что семинар закончился, а ваш отец изменился так, что вам и не снилось. Он стал совершенно другим человеком. Любящим, добрым, уступчивым, одобряющим все ваши поступки. Он всегда мечтал видеть вас таким, какой вы сейчас. Продолжайте мечтать. Он идет по улице к вашему дому. Звонит в дверь. Вы впускаете его в дом, он обнимает вас. Он говорит: "Прости меня за прошлое. Когда ты был ребенком, я все делал неправильно, впрочем, то же самое было, когда ты вырос. А сейчас я хочу жить только ради тебя. Я переезжаю к тебе и

буду до конца дней моих жить с тобой".

Не успела Мэри закончить последнюю фразу, как Сай закричал: "*Ни за что!*" - и тут же рассмеялся. Ему вторила вся группа. С помощью этой фантазии Сай разорвал пуповину, соединяющую его с прошлым, и прекратил ждать, когда же его отец изменится.

Детьми гнев используется как средство защиты от предписаний. В милых, казалось бы, семьях дети могут пользоваться гневом, чтобы не капитулировать перед сладеньким обращением с ними. Славные, мягкие родители говорят: "Мне холодно, надень свитер", "Ты не зол на своего братишку, ты просто устал", "Мой храбрый маленький мальчик на самом деле не боится". Предписание в этом случае - "Не чувствуй, что ты чувствуешь, чувствуй, что я чувствую". Родители также дают предписания против работы мысли: "Дорогая, маленькие девочки не разбираются в моторах", "Собачки просто играют... не ломай над этим свою головку", "Ну, конечно же, Санта Клаус приносит подарки". Люди, верящие подобным сообщениям, становятся такими же банальными и псевдоглупыми людьми, как и их родители. Гневные дети могут защитить свое право на самостоятельные мысли и чувства, и таким образом стать более интересными взрослыми, чем их покладистые братья и сестры.

Некоторые клиенты использовали свой ранний гнев против смертельно опасных предписаний. Вооруженные гневом эти бойцы не соглашались, что они ничтожные, сумасшедшие, разрушители родительской жизни. Слушая истории жизни преступников, мы часто видим, что их разрушительные поступки - это альтернатива капитуляции, которая значила бы для них депрессию и психоз. Такие клиенты должны знать и ценить спасительные аспекты своего раннего гнева, но одновременно понимать, что для разрешения сегодняшних проблем у них есть масса иных средств.

Подавленный гнев

Иногда гневные дети пугаются своего гнева, видя, что под его влиянием они сделали или могли сделать, и с этого момента загоняют гнев вглубь. Хенк, выросший в очень плохом детском доме, часто выплескивал свой гнев на окружающих, а затем внезапно, без помощи психотерапии, принял новое решение. Он закончил колледж, стал хорошим терапевтом... и все время пытался похоронить свой гнев.

Хенк: Вчера один мужчина здесь толкнул меня локтем в ребра. Что меня больше всего волнует... Я сказал ему: "*Эй, прекрати, мне это неприятно!*" - и отлично себя почувствовал. А вскоре я заметил, что опять веду какие-то идиотские споры с людьми. Я хочу прекратить эти отвратные ссоры.

Мэри: Но вы не ссорились и не хотите ссориться с толкнувшим вас мужчиной.

Хенк: Не с ним. Я с ним не ссорился. Я бы, конечно, хотел дать ему хорошенько. Но не сделал и никогда не сделаю этого. Но я не знаю, что делать с моими чувствами. *(Говорит очень спокойным, деловым тоном.)*

Боб: Что бы вы хотели сделать с ним?

Хенк: Я бы хотел просто сказать ему...

Боб: Вот и скажите ему.

Хенк: Мои слова были бы: "Убери свой дерьмовый локоть. Яне собираюсь быть объектом твоей ярости. Никогда больше не делай этого".

Боб: Вы же представляли, как поддадите ему.

Хенк: Не совсем.

Боб: Дать ему хорошенько?

Хенк: Да нет. Нет. Я просто хотел, чтобы он перестал пихать меня.

Боб: Представьте, как бы вы били его... пошумите.

Хенк: Я ужасно боюсь бить его.

Боб: В воображении.

Хенк: Я, правда, боюсь.

Мэри: Чего вы боитесь?

Хенк: *(Очень напряженным голосом)*. Я боюсь, что, начав бить тебя, не смогу остановиться. *(Начинает всхлипывать, останавливается)*. Я боюсь, что со мной что-то не в порядке... я вижу людей, таких, как ты, людей злых, как и я сам, мне хочется... научиться не злиться. Я не хочу иметь ничего общего со злостью.

Боб: Я чувствую, что вы отказываетесь даже представить себе ярость.

Хенк: Правильно. Отказываюсь.

Боб: Вы сказали: "*Я не знаю, что делать с моей яростью*", - и отказались представить, что с ней можно сделать. Может, продвинетесь немного и все-таки представите? *(Мэри приносит тяжелые подушки.)*

Хенк: Я не хочу... Я боюсь *(Долгая пауза)*. Мне хочется, чтобы ты убрал локоть... Черт бы тебя побрал... *(Он два раза легонько бьет подушку и останавливается.)*

Мэри: Вот что происходит - вы злитесь и пытаетесь, запугивая себя, быстренько подавить гнев. Вы пугаете себя тем, что можете совершить в реальной жизни. Разрешите себе спустить тормоза в воображаемой жизни...

Боб: Отколошматьте подушку.

Хенк: *(Качает головой)*.

Мэри: Начните с "*Я не осмелюсь ударить подушку*".

Хенк: Я не осмелюсь ударить подушку.

Мэри: Почему?

Хенк: Да-а, как-то меня не тянет. Глуповато как-то.

Боб: Ну и пусть глуповато. Все равно бейте.

Хенк: *(Взрывается... бьет подушку, пинает, молотит ее кулаками.)*

Мэри: Как ощущения?

Хенк: Устал. Руки затекли, мышцы все еще напряжены.

Мэри: Тогда еще немножечко поработайте.

Хенк: *(Бьет, пинает, кричит "А-А " и "ЧЕРТ ТЕБЯ ПОДЕРИ". Он*

останавливается и садится.)

Мэри: Ну и как?

Хенк: Я расслаблен. Мой живот расслаблен. Я чувствую, как дышу. Я думаю, мне это требовалось.

Боб: О, да.

Хенк: Да. Когда я злюсь, я не знаю, что делать. Я сдерживаюсь. А чем больше сдерживаюсь, тем больше гадостей я говорю людям, просто для того, чтобы хоть немного спустить пары.

Боб: Потому-то мне и хотелось, чтобы вы физически сделали что-нибудь... в воображении.

Хенк: Да, теперь я понял.

Мэри: Не хотите ли сказать спасибо той части себя, что злится? До сего момента вы ее подавляли... А может, вы ей за что-нибудь благодарны?

Хенк: Да. Э-э. Ты та сторона моего характера, что оберегает меня от чувства страха. Я благодарен тебе за то, как умело ты оберегала меня, когда я был маленьким. И за то, что ты придавала мне силы, когда люди делали мне то, что не должны были делать. Ты помогла мне держать себя в руках. И ты всегда рядом, когда все идет вразнос, и ты мне чертовски нужна.

Мэри: Не желаете ли вы осознать также, что вы в ответственности, а не ваша гневная...

Хенк: Это неправда. *(Долгая пауза)*. Я боялся гневной стороны моего характера, потому что раньше она мне не подчинялась. Да, раньше не подчинялась. Сейчас я тебя контролирую. И я скажу тебе, когда соберусь тебя использовать...

Мэри: И как.

Хенк: И как. Я не разрешу тебе делать то, что может привести меня не туда... если я буду наносить людям вред. Или себе.

Мэри: Правда?

Хенк: О, да.

Мэри: Значит, вы можете без боязни ощущать гнев.

Хенк: Пожалуй, нет. Злиться нехорошо. Нехорошо злиться так, как я иногда злюсь.

Мэри: Неверно. Проверьте, я могу злиться, когда хочу...

Хенк: Ладно. Я понял. Я могу злиться, когда хочу, потому что я контролирую свой гнев. Так, пожалуй, лучше. Я могу быть зол, когда захочу... но ты, моя любимая злость, не сможешь взять надо мной верх.

Боб: Что-нибудь вспоминаете о том, что было причиной вашего первоначального гнева?

Хенк: Я... я все еще чувствую ответственность за все гадости, что наделал в прошлом.

Мэри: Очень давно?

Хенк: Да-а. Пока я не стал совсем взрослым, я был просто разрушителем.

Боб: Мой вопрос - чем вызван ваш первоначальный гнев?

Хенк: Да. Я... проделал здесь у вас неплохую работу с Рут и Джим (наши

партнеры). Я научился злиться и впадать в ярость, потому что все вокруг меня... в детских домах... на улице... были очень злые. Я покончил с этим. Я живу счастливо. Я никогда никого не убью, и себя тоже, моя нынешняя жизнь того стоит. Я думаю, что поняв, что могу вновь злиться на людей, но держать злость под контролем... например, бить подушку, а не людей... Одним словом, я окончательно распрощался с прошлым. Ребенком я использовал гнев... каждый раз, когда меня посылали в разные места, я не поддавался.

Мэри: Словом, вы пользовались гневом, чтобы не стать психотиком?

Хенк: Я думаю, да, Мэри. Я помню, как близок был к психозу, когда работал в государственной больнице... я был по-настоящему затраханный ребенок. Мэри: Трах кончился. Хенк: Да. Может, какая-то часть меня, несмотря на прошлое, и хочет, чтобы ее трахали, но сейчас я полностью удовлетворен. Мне очень хорошо.

Хенк научился ценить свой гнев, понял, что нуждался в нем, когда был мальчишкой, и, самое главное, осознал, что может злиться, не причиняя никому вреда. На следующее утро Хенк завершает работу:

Боб: Хенк, вчера вы решили, что сами выбираете, когда вам злиться и когда проявлять свой гнев.

Хенк: Да, верно. Я просто ожил. Чувствую себя таким свободным.

Боб: Еще один шаг. Я бы хотел, чтобы вы провели эксперимент... Я бы хотел, чтобы вы поближе узнали того злого мальчику из прошлого. Не против?

Хенк: Нет. Не против.

Боб: Закройте глаза и представьте себя в том возрасте, когда вы были разрушителем.

Хенк: Мне стыдно...

Боб: Нет. Посмотрите на него глазами доброго терапевта. Сколько ему было, когда он впервые стал агрессивным?

Хенк: Вы не поверите. Семь.

Боб: Поверю. Посмотрите на семилетнего мальчишку. Что бы вы сегодняшний сделали для такого пацаненка?

Хенк: *(Плача)*. Я бы, пожалуй, любил его. Его так мало любили тогда... Я больше не встречал таких нелюбимых детей. Это очень трудно.

Боб: Возьмите его на руки.

Хеше Он дерется как тигр. *(Пауза. Он поочередно смеется и плачет)*. Ты хороший, и я останусь с тобой. На самом деле, я всегда с тобой. Я люблю тебя. Мне нравится, как ты дрался, защищаясь. Мне так жаль, что ты совершал преступления, когда был маленьким, и что ты бил людей, когда подросток. Я вижу тебя, хорошего, нелюбимого мальчугана. Да. Спасибо вам, Боб.

Джо также подавляет ярость. Его контракт - любить соревнования, а не "вести себя так, как будто каждый идиотский пинг-понговый матч - это вопрос жизни или смерти".

Джо: Я слишком большой, чтобы придавать такое значение соревнованиям. Я чувствую себя старшеклассником.

Мэри: Будьте старшеклассником. Что с вами происходит?

Джо говорит, что он был лучшим футболистом в команде, да и в баскетбол играл классно.

Джо: Но меня, впрочем, это не радовало.

Мэри: Почему?

Джо: Та же причина... Я не знаю. Я должен доказать... *(Долгая пауза)*.

Боб: Что вы должны доказать?

Джо: Это началось раньше, когда мне было восемь или девять. Люди не любили меня.

Мэри: Почему?

Джо: Мое происхождение... Латиноамериканское...

Мэри: Продолжайте.

Джо: Моя мать - мексиканка. А предполагается, что все латиноамериканские дети учатся в других школах... плохих. Они не могли меня выкинуть, потому что моя фамилия - О'Брайн. Но меня никто не любил. Никто никогда не приглашал меня в гости... ни разу. А я не был знаком ни с одним мексиканским мальчишкой. *(Говорит грустным голосом)*.

Мы просим его воссоздать какую-нибудь сцену, где он соревнуется, но его не принимают за своего. Он вспоминает, как был ведущим спортсменом, а его не пригласили на частную вечеринку в честь победного футбольного сезона.

Боб: Что вы хотите сказать им?

Джо: Ничего.

Боб: Посмотрите, что вы делаете правой ногой.

Джо: Стучу.

Боб: Стучите сильнее. *(Преувеличенные телесные движения - отличный способ прорваться через подавленную эмоцию.)*

Джо: Ладно. *(Он припечатывает ногу со всей силы)*. У, черт!

Боб: Минуточку. Пол слишком твердый. *(Приносит несколько диванных подушек. Во время сцен "гнева" необходимо предотвратить возможность травм у клиента.)*

Джо: *(Взрывается, пинает, бьет, вопит)*. Черт бы вас всех! Я ВАС НЕНАВИЖУ! Я ВАС ВСЕХ НЕНАВИЖУ! *(Продолжает орать и пинать, затем садится в изнеможении на подушки.)*

Боб: Ну как вы сейчас... с теми детьми?

Джо: Я такой же классный, как и они.

Боб: А может быть, и лучше. С вами обращались отвратительно.

Джо: Да. И это было очень давно. Я даже и не знал, что это меня так волновало. Сейчас я не должен никому ничего доказывать. Я думаю, уже

достаточно воды утекло. Мне хочется обнять вас обоих.

Джо и Хенк уже не должны прятаться от своих чувств. Они оба сообщили о неведомых раньше облегчении и возможности расслабиться. Им уже не грозит опасность стать "разгневанными мужчинами"; оказывается, что, когда клиенты перестают подавлять свои чувства, многие из них не находят особых причин злиться в сегодняшней жизни. Главный опыт, приобретенный ими в ходе терапии, - возросшая близость к себе.

Обвинения

Обвинители могут быть злыми или печальными. Хотя они искренне верят, что желают изменить конкретного человека, на самом деле их цель - повесить на него вину. Сай, который жаловался, что его жена не убирает квартиры, хотел, чтобы весь мир знал, что его жена достойна порицания. Так как у обвинителей низкая самооценка, первым делом мы ищем пути погладить их Ребенка.

Сью произносит обвинительную речь против своего мужа.

Боб: Я составил картину и мне вас очень жаль.

Сью: Вам жаль? Почему? *(Она поражена. Хоть она в душе и хочет одобрения, но в действительности ожидает контратаки.)*

Боб: Потому что, вероятно, когда вы были маленькой, в вашем доме был ад.

Сью: Может быть. А почему вы это говорите?

Боб: Потому что мне кажется, что вы страстно мечтали получить признание и уважение и не знали как. Вот я и думаю, что вы были славной маленькой девочкой, которую никто толком не замечал.

Боб: Мне вас жаль.

Йетс: Да? Почему?

Боб: Я думаю, когда вы росли, они устраивали свистопляску вокруг 7разлитого молока, вместо того, чтобы просто взять тряпку да вытереть его. Потому что сейчас вы делаете ровно то же самое.

Боб: Мне вас жаль.

Уилл: Почему?

Боб: Потому что ваш отец, должно быть, был чудовищем.

Уилл: А как вы это узнали?

Боб: Потому что дети копируют своих родителей. Я слушал вашу отцовскую сторону, ругающую сына.

Уилл Купчик¹ обучил нас технике работы с клиентом-обвинителем. Мы просим клиентку собрать столько пустых стульев, сколько человек было в ее семье. Сидя на каждом стуле, она должна отождествлять себя с одним из своих родственников.

Верна: *(Сидя)*. Я - мать. Я обвиняю мужа в том, что он поломал мне жизнь.

Мэри: Хорошо. Мама, расскажи, как он поломал тебе жизнь.

Верна: Через два года после свадьбы он сбежал с другой женщиной. Он вернулся, но я никогда не могла забыть...

Мэри: Пересядьте.

Верна: Я - отец. Я обвиняю жену в том, что она поломала мне жизнь своим вечным нытьем.

Мэри: Пересядьте.

Верна: Я - бабушка. Я обвиняю мужа в том, что он поломал мне жизнь. Он увез меня от матери и никогда не зарабатывал достаточно денег в Америке. *(Она начинает смеяться, пересаживаясь на другой стул)*. Я - дедушка. По-настоящему хороший мужик. Я обвиняю капитализм в международном заговоре против трудящихся. *(Пересаживается, продолжая усмехаться)*. Я - тетюшка Мод. Замечательная старенькая тетюшка Мод. Ее жениха ударил копытом мул... и она умерла старой девой. Я - тетюшка Мод. Я обвиняю мула в том, что умру девственницей!

На этом месте вся группа вместе с Верной покатывается со смеху. Верна говорит: *"Итак, что я должна делать? Знаю. Когда мне захочется кого-нибудь в чем-нибудь обвинить, я сразу же вспомню тетюшку Мод и мула"*.

Другой метод - попросить клиентку представить, что она выиграла. Она всех убедила, что ее-то ругать не за что, в отличие от других. В этом победном состоянии мы просим ее оглядеться и обнаружить, на кого же она, наконец, произвела впечатление. К кому она помчится с криком *"Я победила! Я, наконец, доказала, что права!"* Мы просим ее представить, что за приз она должна получить за победу. Очень часто обвинитель действует с позиции отчаявшегося Ребенка, пытаясь как-нибудь убедить мир, что он не хуже своего старшего брата или малышки сестры. Вождельный приз здесь - любовь. Поняв это, обвинитель готов принять новое решение, что он достоин любви, даже если значимые в его жизни люди и не любили его.

В успешной работе с обвинителями главное - не скатиться, несмотря ни на какие провокации, на позицию судьи - нельзя принимать ничью сторону, одобрять или осуждать, сравнивать, раздавать призы и т.д.

Печаль

Моя печальная подружка!

Иди ко мне, прижмись и не грусти...

Улыбнись! - тебя прошу я,

Твои слезы я целую,

Или сам я в меланхолию впаду.

Девочки и мальчики могут заплутать на пути к взрослению и в результате

стать "печальными беби". Если девочка выходит замуж за "папочку", обожающего "печальных беби", она будет получать поглаживания до тех пор, пока он согласен существовать в столь унылом симбиозе. Печальные "маленькие мальчики" женятся на "мамочках", которые должны целовать их разбитые коленки и все-все исправлять. Герман женился на "печальной беби", а затем обманул ее. Вместо того, чтобы тратить свою энергию на борьбу с ее печалью, он решил бороться за право быть еще более грустным, чем она. Каждый из них стремится быть утешаемым, а не утешителем.

Герман: Я хочу быть счастливым дома.

Мэри: Хорошо. Закройте глаза. Вы возвращаетесь домой. Да? Входите с ощущением счастья.

Герман: Хорошо.

Мэри: Где вы стоите?

Герман: На кухне.

Мэри: Все еще счастливы?

Герман: Да.

Мэри: Оглянитесь. Скажите, чем вы довольны и чем нет.

Герман: Я на кухне. Моя жена что-то готовит. Я говорю: "*Привет!*" • Снимаю пальто, вешаю на стул.

Мэри: Все еще счастливы?

Герман: Да. Довольно хорошее настроение. Я... э-э... Я в затруднительном положении. Я хочу поговорить о себе, просто поговорить... и начинаю спорить с собой... Должен ли я поделиться своими мыслями или я должен выслушать ее?

Боб: Значит, вы проговариваете про себя?

Герман: Не сам разговор, проблему. Должен, не должен?

Мэри: Затем?

Герман: Начинаю говорить. Разговор идет... я кое-что рассказываю...

Боб: Будьте там. Рассказывайте ей.

Герман: В общем, я вхожу и говорю ей: "*Я вспоминал Анни*".

Мэри: Кто такая Анни?

Герман: Наша дочь. Она умерла три года назад.

Мэри: Итак, вы входите и говорите ей нечто грустное. А затем...

Герман: Мы оба грустим. После одной-двух фраз она говорит о своей тоске по Анни, и потом весь разговор уже о том, как ей плохо. Я затыкаюсь и слушаю. Я напряжен. Мне не удалось поговорить о своих чувствах...

Мэри: Ладно, один контракт - попрощаться с Анни. Я поняла также, что вы оба боретесь за право быть грустными.

Герман: Меня не раздражает, что она грустнее, но она даже не слушает о моих ранах.

Мэри: Очень грустно, что один из ваших детей умер. Но мне кажется, вы и раньше находили причины для грусти.

Герман: Это верно. Я не привык... к счастью.

Хотя мы и не считали Германа склонным к самоубийству, мы всегда проясняем этот вопрос с грустными клиентами. Герман сказал, что не собирается этого делать, пофантазировал на эту тему, причем в очень романтических тонах - спасение приходит в последнюю минуту, и с легкостью заключил антисуицидальный контракт.

Мы просим Германа провести эксперимент, рассказывая участникам семинара только веселые истории, а затем доложить результаты. С ним на этой встрече мы уже не работаем. Начиная лечить клиента с непрекращающейся печалью, первым делом мы работаем над сменой модели поглаживаний. Если мы просто отменим поглаживания за печаль, клиент может впасть в депрессию. Мы хотим быть уверены, что он просит позитивных поглаживаний, получает и принимает их.

На последующих встречах мы изучаем происхождение его печали, работаем вместе с ним над принятием нового решения. В процессе работы он ищет способ, как быть счастливым, несмотря на свой негативный детский опыт. Он говорит "прощай" бросившему его отцу и умершей дочке. Завершающий мазок - он учится поглаживать себя за веселое, беззаботное настроение. Готовясь вернуться домой, он несколько раз проигрывает "кухонную сцену", пока не принимает полностью, что его жена имеет право чувствовать то, что ей хочется, и его чувства не зависят от этого. Он планирует пригласить ее на терапевтический марафон и просит посоветовать кого-нибудь из местных терапевтов. Он говорит, что намеревается наслаждаться жизнью в любом случае: пойдет она на марафон или нет, изменится она или нет.

Жюльена, 50-летнего архитектора из Франции, направил к нам друг, потому что "у него нет причин грустить", а он тем не менее все время печален. Первые несколько дней он отказывается работать над своей проблемой, однако в перерывах намекает нам, что его печаль связана с пониженной потенцией. На четвертый день он начинает работать:

Жюльен: Я так устал. Я так устал. Я на пределе. Я слишком устал, чтобы заниматься любовью, слишком устал, чтобы жить.

Боб: Тяжело быть бодрым, когда столько энергии уходит на то, чтобы ни в коем случае не бороться с депрессией. *(Очень заинтересованно)*. Когда вы были маленьким мальчиком, в каких обстоятельствах вы чувствовали печаль?

Жюльен не помнит, чтобы ребенком он печалился. Он был вундеркиндом. Его отец очень серьезно занимался его интеллектуальным развитием. Каждый день отец занимался с Жюльеном высшей математикой, а затем брал его с собой в университет демонстрировать профессорам и выпускникам. Жюльен сказал, что любил это делать, обожал отца и боготворил мать. Он не нашел ничего грустного в своем детстве. Мы спрашиваем его, когда же он почувствовал печаль?

Жюльен: Когда мне было 13 лет и меня отослали учиться в университет. Я так любил маму, так скучал по ней. Конечно, я знал, чтобы стать мужчиной, я

должен жить без нее. Это жизнь. Так и происходит, когда вы растете.

Мэри: Вы подумывали тогда о самоубийстве?

Жюльен: Ни разу. И сейчас не думаю. Я бы никогда этого не сделал.

Мэри: Хорошо. Желаете расстаться со страданиями?

Жюльен: О, да! За этим я здесь.

Мэри: Ваша жизненная программа - страдать... Быть мужчиной - значит страдать... Даже свою мужественность подтвердить - значит страдать. Именно так вы определили отъезд в университет.

Жюльен: Да?

Боб: Не уверены?

Жюльен: Я... Вы предполагаете, что я сам заставляю себя страдать?

Мэри: В большей или меньшей степени. Я думаю, что вы с семьей регулярно ходили в церковь, и там вам показали, как надо страдать. Каждый знает, что наиболее почитаемые святые - это мученики, а не созидатели.

Жюльен: *(Смеется)*. Это правда. Раньше я представлял себя священником... очень грустным священником. Я заставляю себя грустить? Я поражен. Не могу объяснить. Я думал, что моя печаль - нечто крайне запутанное, а на самом деле все просто?

Мэри: Да. Послушайте, а кто учил вас страдать? Кто был страдальцем: мать или отец?

Жюльен: Оба. Особенно мать. Да. Она-то и учила.

Мэри: Как?

Жюльен: Как? Последние сорок лет у нее то, что я называю "неуловимый рак".

Мэри: У нее был рак?

Жюльен: Нет, никогда не было. У нее всегда где-то болит, и она уверена, что это рак. Она всегда страдает от страшных болей, когда нет рака. Или она страдает от мысли, что у нее рак, когда болей нет. Сейчас я к ней часто езжу. Я ее люблю, верно? Ей уже 80. Я открываю дверь и, прежде чем захлопну ее, узнаю, что у двоюродной сестры воспаление легких. *(Жюльен начинает говорить оживленно, жестикулирует, смеется.)* Сосед умирает, а у мамы так болит плечо, что она ничего не может делать, она не могла даже приготовить мне десерт. Но все-таки испекла торт и сделала желе с мороженым. *(Он смеется от всего сердца.)*

Участники семинара тоже хохочут.

Рассказав свою историю, Жюльен начинает процесс освобождения от материнской приверженности к страданию. Впервые с начала семинара он дышит глубоко и говорит оживленным голосом.

Мэри: Хорошо, Жюльен. Представьте, что ваша мать здесь... страдающая, жалующаяся, демонстрирующая свою печаль. Будьте с ней в воображении. Хорошо? А теперь скажите ей что-нибудь совершенно неожиданное. Скажите: "*Мама, мне хорошо. Я никогда в жизни не был так счастлив*".

Жюльен: Да вы что! Это было бы ужасно. Было бы жестоко. Ты не должен быть счастлив, когда твоя мать страдает. (*Смеется*). По-моему, я начинаю многое понимать.

Жюльен только что дал Родительскую команду: "Ты не должен быть счастлив, когда твоя мать страдает". Если бы Жюльен был терапевтом, мы бы проиграли пленку назад, чтобы он услышал и осознал "Я-Ты"-переключение. Мы хотим, чтобы терапевты слышали себя, ведь без этого невозможно научиться слушать пациентов. Жюльена мы не останавливаем, потоку что он очень успешно продвигается вперед.

Мэри: А если вы скажете маме: "*У меня так болит живот...*"

Жюльен: О, Боже! Она вытащит кучу рецептов, захочет, чтобы я переехал к ней, подготовит мне комнату, часами будет обсуждать мой желудок.

Жюльена поглаживали за достижения и страдания, хотя он и не помнит, чтобы он был несчастлив. Вероятно, материнская любовь преобразила несчастье в счастье. Он, наверное, был прав, что уехал от матери в 13 лет, хотя его пожизненным шантажом стало стремление его Ребенка вернуться домой. "*Она вытащит кучу рецептов, подготовит мне комнату!*" В одной встрече сконцентрировались часы напряженной терапевтической работы... но Жюльену было ее достаточно. Он уже изменился.

Жюльен: Я люблю свою мать, но с меня достаточно ее внимания ко всем этим делам. Она была очень добра ко мне, когда я болел. (*Снова смеется*). Я раньше не понимал. Я был печален постоянно и не понимал. Осознавал, что она немного сдвинута на всем этом, но не чувствовал, что и я, пожалуй, несколько подвинут на своей грусти.

Мэри: Замечательное понимание! Сейчас... с вашей новой, бодрой, далекой от страданий позиции забудьте о маме и вызовите сюда жену. Скажите ей без тени трагедии: "*Сегодня ночью я не хочу заниматься сексом*".

Жюльен: Верно. Мы превратили это в страдание, типа рака. "*Дорогая, сегодня ночью я не хочу заниматься сексом*".

Мэри: Все еще счастливы?

Жюльен: Да.

Мэри: Я хочу, чтобы вы это твердо запомнили. Твердо знайте, что счастливым можно быть каждую ночь, занимаетесь вы сексом или нет. Собираетесь захватить это знание домой?

Жюльен: (После краткой паузы). Я буду помнить, что если я не сплю с женой каждую ночь, это не значит, что я болен или импотент. (Начинает хихикать). Я знаю, что сделаю. Я привезу жене подарок. Вибратор. (Вся группа смеется и аплодирует.)

Жюльен: И так как я - не страдалец, куплю и себе вибратор.

Нам по душе его идея с вибратором; он не будет давать своей жене материнское предписание "*Не будь счастлива, если я несчастен*". Мы разобрались с его грустью еще до работы с сексуальной проблемой для того, чтобы он понял, что его счастье не зависит от решения этой проблемы.

Мы изменим порядок лечения, если поведенческая проблема более важна, чем эмоциональный ответ. Бели бы, к примеру, Жюльен был импотентом в результате длительного употребления алкоголя, мы бы хотели, чтобы он бросил пить, а не искал пути стать счастливым, бисексуальным алкоголиком.

Некоторые клиенты не соглашаются заключать контракт быть счастливым, потому что они никогда не были счастливы:

Джим: Я всегда был грустным. Я не знаю. Всегда таким был.

Мэри: Расскажите миф о вашем рождении. *(Мы задаем этот вопрос, когда клиент утверждает, что всегда так себя чувствовал. Мы хотим узнать самые ранние предписания.)*

Джим: Я не понимаю, что вы имеете в виду.

Мэри: Какая история связана с вашим рождением? Что они рассказывают?

Джим: Ну, я не знаю деталей... Мне говорили... У нас есть семейная шутка, что я родился на следующий день после бомбежки.

Мэри: И что в этом смешного?

Джим: Ничего.

Мэри: Вы сказали, это семейная шутка. Значит, это должно быть смешно.

Джим: Ну, они имели в виду... два несчастья подряд.

Джим проделал большую работу... решил жить, любить себя, осознать собственную значимость и, наконец, быть счастливым. Так как он не мог представить себя счастливым ребенком, мы попросили его поискать хотя бы одно счастливое детское воспоминание. (До сих пор у нас не было ни одного клиента, который бы не мог вспомнить хотя бы один счастливый эпизод. Пусть даже сначала клиент божился, что никогда не был счастлив.) Подобно многим хронически грустным людям, Джим обнаружил такой эпизод - в нем он один и находится вне дома.

Джим: *(После длительной паузы)*. Хорошо. Я любил играть у ручья.

Мы просим его описать ручей, маленького Джима и то, что Джим делает. Затем мы просим представить печального Джима и начать между ними диалог: "*Будьте каждым из Джимов поочередно*". Каждый начинает словами "Я важен для взрослого Джима, потому что..." Работа закончена, когда Джим решает не таскать больше печального Джима за собой повсюду, а использовать его только тогда, когда для печали есть веская причина. "Ты будешь рядом только тогда, когда будешь мне нужен. Ты больше не мой вечный спутник".

Другие клиенты, увидев в таком способе свои печальные и счастливые стороны, могут осознать, что они пользовались печалью для получения

поглаживаний. Их задачей становится поиск новых моделей поглаживания.

Дон сохраняет печаль, считая свою жизнь грустной и не желая в ней ничего менять:

Дон: Я хочу не чувствовать ношу на своих плечах.

Боб: Поместите свою жену перед собой и скажите ей, что она для вас - бремя.

Дон: Она бремя. Ты тяжесть. Ты слишком много пьешь последние 15 лет. Я не могу доверять тебе, когда ты пьешь. Когда я в отъезде, я постоянно волнуюсь за тебя.

Боб: Расскажите жене, как ваши волнения меняют ее поведение. Дон: Да никак, конечно. Но я не могу не волноваться.

Мы работает с ним над его "не могу" состоянием, просим поподробнее рассказать о своей жизни. Его жена не причиняет ни себе, ни окружающим никакого вреда, кроме, естественно, вреда, наносимого ее телу неумеренным употреблением алкоголя. Дон и не любит-то ее по-настоящему. Дети давно уехали, учатся в колледже. Мы спрашиваем, о чем он "горевал и волновался" до женитьбы. Он говорит о целом наборе волнений:

Дон: ...моя мать. Она не была счастлива. Мои родители никогда не были счастливы. Я бы это и браком не назвал. Они жили вместе только из-за меня.

Мэри: Вам повезло. *(Саркастически)*.

Дон: Я знаю, это было дерьмо собачье. Тогда-то я этого не понимал. Я... это было бремя. Пытаться сделать ее счастливой.

Мэри: Итак, это - ваше первоначальное бремя. Так вы и научились видеть в женщинах бремя, так вы и женились и объявили свою жену беременем, и так вы до сих пор не развелись. И вы учите своих детей тому, что брак - это пожизненное бремя, чтобы когда-нибудь они сами взвалили на себя эту ношу.

Мэри так жестка с ним, потому что, подобно большинству страдальцев, Дон не действует себе во благо и ждет позитивных поглаживаний за продолжение страданий, а не за изменения.

Другие клиенты, гордые своей чувствительностью к окружающему миру, объясняют свою печаль неприемлемостью личного счастья в столь несовершенном мире. Один из способов объяснить тип шантажа, используемого клиентом - это сказать: *"Закройте глаза. Дайте себе время увидеть мир таким, каков он есть. Побывайте в разных точках земного шара и посмотрите, что там происходит. Что вы чувствуете?"* (Мы не предлагаем "счастливые" или "несчастные" места.) Многие сообщают об ощущении своего шантажа, который они считают естественной и адекватной реакцией на окружающий мир. Мы предлагаем им сохранить свои обязательства изменить мир, но не печалась при этом, а радуясь.

Многие образованные клиенты уверены, что подсознание контролирует эмоции, и поэтому без долгого копания в подсознании невозможно заменить

грусть на счастье. Однако, как в случае с Жюльеном, это не всегда верно.

Грустные клиенты используют грусть так же, как гневные используют гнев - чтобы манипулировать окружающими.

Джина: Я говорила ему, что хочу моногамии. Я... *(всхлипывает)* прошлой ночью он мне звонит, я с ним говорю и слышу, что у него кто-то в квартире... Я хочу решиться... сказать ему... жениться на мне и больше не спать ни с кем... или я уйду.

Мэри: Хорошо. Вам это нравится?

Джина: Нет. Мне очень грустно.

Мэри: Вы хотите, чтобы он изменился? Что-то в вас говорит: "Если я буду достаточно несчастна, он изменится"?

Джина: Я снова и снова... умоляю его... показываю, как я несчастна. И ничего путного не выходит. Только сейчас я начинаю это понимать. Ваша лекция о шантаже и желании изменить остальных... вот в чем я увязла. Я хочу, чтобы он увидел, как мне больно, и стал мне верен.

Боб: Чтобы он изменился.

Джина: И ничего не получается. Вот так я топчусь на месте. Все демонстрирую ему, как я несчастна. *(Плачет)*. Я ненавижу его грязное, мерзкое нутро. Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ОН ИЗМЕНИЛСЯ!

Мэри: А если бы он был здесь, что бы он на это ответил?

Джина: Он не собирается меняться. Он не видит ничего дурного... в куче любовниц. Он даже говорит, что и я могу иметь любовников, да только я-то не хочу.

Мэри: И что же вы собираетесь делать?

Джина: То же, что и всегда... угождать ему во всем, чтобы он хотел только меня. И умолять его измениться. *(Снова плачет.)*

Мэри: Я предсказываю следующий ход событий. Первое: вы остаетесь в печали, чтобы заставить его измениться. Второе: он отказывается меняться. Третье: вы погружаетесь в печаль еще глубже. Четвертое: он говорит: "*Я не хожу жить с такой печальной особой*", - и поддает вам коленкой под зад. Затем он создает домашний очаг с очередной девушкой своей мечты, которую, кстати, он трахал, когда вы его доставали.

Джина: Да, я вижу, что так все и будет.

Мэри: И я могу предположить, что вы знали наперед этот сценарий, когда решались стать его последней большой любовью. Часть вас знала, по какому образцу все будет развиваться.

Джина: Я теперь вижу. Да, я знала о других его любовницах. Задача была стать намного лучше их... о, черт, я хочу перестать проигрывать мужчинам. Я им всегда проигрываю.

Мэри: И как же вы это сделаете?

Джина: Первое: я собираюсь оставаться счастливой, несмотря на все его фокусы. Я могу и не жить с ним. Да, могу даже не вернуться к нему после семинара. У меня есть три недели, чтобы поработать над этим. Я прямо здесь

начну быть счастливой. А затем, мне бы хотелось разобраться в своем прошлом... в том, что заставляет меня быть на вторых ролях с мужчинами.

Боб: Мне нравится то, что вы говорите, и сами вы мне нравитесь!

Позже она протянула нити от своей печали к ряду эпизодов из своего детства, в которых она решила *"Я никогда не получу того, что хочу"*.

Следующий клиент, Джун, втайне надеялась, что ее несчастье может изменить ее свекровь или мужа. Ее работа - это пример двух разных подходов к одной и той же проблеме печали... и пример двух разных результатов.

Джун: Я хочу разобраться со своей свекровью. Она не говорит по-английски, а я не говорю на мандаринском наречии. Я говорю на кантонском. Одним словом, поговорить с ней не могу.

Терапевт-практикант: Представьте, что свекровь говорит по-английски, и скажите ей, что вы хотите.

Джун говорит, что свекровь приводит гостей к ней в дом без предупреждения, вмешивается в воспитание детей и ведет себя, как *"хозяйка в моем доме"*. Джун затем объясняет, что ситуация безнадежна, ведь таковы обычаи в традиционных китайских семьях.

Терапевт: Приведите свекрови конкретный пример того, что и как вы хотите изменить. *(Это умелый терапевт, и действует он очень неплохо.)*

Джун: Я хочу быть хозяйкой в собственном доме. Когда я возвращаюсь с работы, я хочу быть самостоятельной. Конкретный пример? *(Вздыхает пару раз).* В прошлую субботу мне пришлось готовить на всех ее гостей из Гонконга.

Для всех женщин-терапевтов, присутствующих в комнате, включая Мэри, этой информации более чем достаточно. *(Мужчины-терапевты многозначительно не вмешиваются. Боб отсутствует.)* Группа предлагает разные варианты: чтобы Джун заставила своего мужа поговорить с матерью, чтобы Джун просто уходила из дома и не обслуживала свекровь, чтобы она предоставила свекрови самой готовить. На все предложения Джун отвечает: *"Да, но.."*.

Джун: Я не хочу, чтобы она готовила в моем доме. Если уж надо готовить, то лучше это сделаю я. На кухне она мне не нужна. Я не хочу, чтобы она даже дотрагивалась до моих кастрюль. *(Длинная пауза).* Я много работала над этой проблемой в моей терапевтической группе в Сан-Франциско. У меня даже есть клиенты с аналогичной проблемой. Я не знаю, существует ли решение. *(Начинает всхлипывать.)*

На следующий день на семинаре под руководством Боба и Мэри она поднимает ту же проблему.

Джун: Вчера в терапевтической группе я над этим работала. Я чувствую, что загнана в угол. В моем собственном доме я не имею никаких прав. Я боюсь, муж меня бросит...

Боб: Пример.

Мэри: Если она не будет готовить для ее старой идиотки свекрови и ее придурочных гостей из Гонконга! Фу-у! *(Мэри уходит со своего стула и садится перед группой. Она с преувеличенным ужасом и отвращением качает головой, затем хватается руками за голову.)*

Боб: А в чем дело? Разве ваша свекровь плохо готовит? Я слышал, что все пожилые китайки отличные поварихи. Где ж вы нашли такую лентяйку?

Джун: *(Начиная хихикать)*. Она отлично готовит.

Боб: Так почему готовите вы?

Мэри: *(Из другого конца комнаты)*. Ты, Боб, никогда этому не поверишь!

Джун: *(Продолжая хихикать)*. Ну, я не знаю, почему я готовлю, правда, не знаю. Я помню, как объясняла это вчера... Но, вообще-то, не понимаю.

Мэри: А я знаю, зачем вы это делаете. Вы готовите, чтобы их наказать!

Джун: Боже мой! Верно!

Для Мэри это стало очевидно еще на прошлом занятии, когда Джун отказалась искать выход. Мэри не была уверена, что Джун согласится с ее выводом, поэтому она проиграла всю сцену в юмористическом ключе, чтобы вместо вчерашнего приспособившегося Ребенка Джун - угрюмого и печального - вызвать сегодняшнего - веселого, умного и бойкого. А Боб, даже не зная в чем дело, умело подыграл ей.

Джун: О, Господи! Я вижу всю сцену. *(Она говорит между взрывами хохота)*. Это так смешно. В субботу... перед тем, как я пришла сюда. Все эти чопорные, благопристойные гонконгцы в черных костюмах и белых рубашках. *(Она так смеется, что не может некоторое время и слова вымолвить.)* На свете нет более чопорных людей, чем гонконгцы. *(Она всхлипывает от смеха)*. Ох... ох... я решила приготовить барбекю. Это было ужасно. Мой муж должен был бежать за брикетами для растопки, потом он все никак не мог разжечь огонь, а они вообще не любят стейки. Ох... ох... мой муж жарил мясо, пока я делала салат и рис. Ох... ох... я никогда не думала... единственное, что бы они захотели из всего меню... вареный рис... ох... я его сварила, а потом забыла поставить на стол. Я никогда не понимала... я все это делаю, чтобы наказать их!

На этом мы остановились. Люди, ждущие четко проговоренного нового решения, не найдут его в описанном случае, и все-таки Джун перестала быть печальной и угрюмой, перестала жаловаться на свекровь и ждать, что она изменится, и больше не считала, что ее случай безнадежен. Она придумала, как использовать хозяйственность свекрови себе во благо. Но самое главное, расставшись с грустью и ролью жертвы, Джун открыла себя для радости.

Подавленная печаль

Рой: Я не плакал, когда моя мать умерла...

Мэри: Почему?

Рой: Мы не плачем. В нашей семье мы... не плачем. Мне было всего девять. С тех пор я не плакал.

Мэри: Хотите быть там и позволить себе чувствовать то, что чувствуете?

Рой: Не думаю, не думаю, что хочу там быть. Я бы пока остановился.

Мэри: Хорошо. Может быть, однажды вы позволите себе чувствовать то, что чувствуете... чувствовать то, что вы могли бы чувствовать в то время, если бы нашелся кто-нибудь, кто бы понял вас.

Рой внезапно начинает всхлипывать. Он плачет около пяти минут. Один из клиентов обнимает его за плечи.

Боб: Ну как вам сейчас?

Рой: Немного смущен. В общем, в порядке. Мягче. Я подталкивал своих клиентов к чувствам. Себя - нет... до сегодняшнего дня.

Мэри: Я рада, что вы узнали свою печаль. По моей теории люди, подавляющие гнев, рискуют стать жертвами, потому что они не говорят: "*Черт побери, пошел прочь с моего пути!*" Люди, подавляющие страх, могут делать это намеренно, чтобы в результате быть убитыми. А люди, подавляющие печаль, хотят заглушить свою радость. Рой: Спасибо, ваша теория мне нравится, и, думаю, вы правы.

Клиенты, боящиеся собственного гнева, могут очень продуктивно работать с собой. Они расстаются с чувством вины, печалью, беспокойством, решают жить, наслаждаться своей сексуальностью, более продуктивно работать. Позже, после принятия ряда жизненно важных решений, они готовы разобраться с боязнью гнева и десенсибилизировать себя. Клиентов же, боящихся собственных слез, лечить намного труднее, потому что до десенсибилизации они не могут делать никакой значимой работы. Мы очень обрадовались, когда Рой разрешил себе заплакать. Если плач правильно управляется терапевтом и группой, одного раза обычно бывает достаточно для десенсибилизации. После этого занятия Рой разрешил себе продвигаться и в других эмоциональных направлениях, чтобы немного изменить того интеллектуального, бесчувственного, слегка депрессивного психотерапевта, каким он был последние 20 лет.

Рой представляет один тип клиентов, боящихся продемонстрировать печаль. Другой тип мы называем "Суперменом". В течение всего периода заключения контрактов Супермен опаздывает, на занятиях сидит либо в преувеличенно расслабленной позе, либо слишком прямо, скрестив на груди руки. Он смотрит поверх терапевта, как бы объявляя: "*Я долго размышлял, над чем*

бы я мог поработать здесь, и не нашел у себя ни одной проблемы. Если мне придет что-нибудь в голову, я вам сообщу". В течение всего семинара он играет роль "сильного папочки" по отношению к беспомощным женщинам, а с парнями, боящимися слез не меньше, чем он сам, вступает в игру "малолетний правонарушитель". Он пропускает занятия, отпускает шуточки по поводу лечения и нарушает разные мелкие правила. В любой из своих ролей такой терапевт успешно сопротивляется персональной работе. Обычно он работает с правонарушителями и преступниками и вполне мог бы быть включен в собственную картотеку, за одним исключением - он не психопат. Он нетерпеливый и очень заботливый человек, который в детстве решил, что *"никто не заставит меня плакать"* и вырос со страхом показать как свой гнев, так и свою печаль. Вот почему он и стал "Суперменом".

Но если такой клиент в конце концов разрешает себе поработать, результаты бывают потрясающими.

Зип не включается в работу в течение всей семинарской недели. Перелом происходит в последнее утро. Он говорит, что хочет *"понять"* сон, который *"иногда меня беспокоит"*. Рассказывая сон, он крутит пальцы, голос его, в попытке побороть эмоции, постепенно становится все более и более напряженным. Вкратце его сон выглядит следующим образом: *"Я сижу за столом в кабинете и внезапно понимаю, что мой сын не со мной. Я выбегаю на задний двор и вижу, что он мертвый плавает в бассейне"*. Сон его страшно волнует, и он признается, что замучил себя объяснениями, основанными на том, что он знает о "подсознательной враждебности" и "желании смерти". Он обожает своего сына.

Боб работает очень медленно, заставляя его быть каждой частью своего сна и объясняя каждую часть как сторону его личности. Зип становится письменным столом: массивным, солидным, зависимым; кабинетом: закрытым, всегда прибранным, набитым информацией; дорожкой к бассейну: твердой и скучной; бассейном: прохладным, наполненным. До этого он принимал все характеристики как описывающие его самого. Работая, он боролся с подступающими слезами, но подойдя к бассейну, начинает всхлипывать. Он плачет несколько минут, прежде чем заговорить.

Боб: Станьте ребенком из своего сна.

Зип: Я красивый, милый, самый важный в жизни Зипа. *(Он снова плачет)*.

Боб: Говорите дальше.

Зип: Я умный. Я люблю жизнь. Я... мертвый.

Боб: Послушайте, соответствует ли это тому, что я скажу... Я часть Зипа - красивая, милая, умная, любящая жизнь, самая важная для Зипа. И эта часть Зипа мертва.

Зип: Спасибо! Да, соответствует! Я утонул в работе... в... да, соответствует! Я утопил самую живую свою часть. Спасибо, Боб. Я закончил! Больше себя топить не буду!

Когда подобный Зипу клиент позволяет себе выразить чувства, жизненно

важно, чтобы этот опыт был позитивным. Было бы терапевтическим насилием подтолкнуть клиента к чувствам, а затем оставить его без принятия нового решения. Мы просим терапевтов не подталкивать клиента к интенсивным чувствам, если они не знают наверняка, как подтолкнуть его к успешному выводу. Лечение Зипа можно было бы назвать антитерапевтическим, если бы ему позволили и дальше считать свой сон выражением "подавленной враждебности" или если бы работа с ним прекратилась в момент плача. Но в данном случае результатом лечения стало принятие замечательного нового решения "*Больше себя топить не буду!*" и осознание того, что чувствовать - вполне безопасное занятие.

Страх и беспокойство

Мы определяем страх как эмоциональную реакцию на реальную или воображаемую опасность в *настоящем*, а беспокойство - как реакцию на реальную или воображаемую возможную опасность в *будущем*. Человек боится игрушечного пистолета, если верит, что тот настоящий. Человек с фобией знает, что его страхи воображаемые, но боится так же, как если бы они были настоящими. Беспокойный человек рассказывает себе страшилки о том, что может с ним в будущем случиться.

За все годы нашей терапевтической практики мы ни разу не встречались с реальной опасностью в наших группах; страхи, о которых нам рассказывали, были воображаемыми. Тем не менее страхи в повседневной жизни, о которых рассказывают клиенты, могут оказаться и обоснованными. Первым делом терапевт должен определить, имеет ли рассказываемое реальную почву. Человеку, боящемуся своего реально опасного супруга или супруги, необходимо помочь найти способ защитить себя. Клиенты, которые перед лицом реальной опасности не делают ничего, чтобы защитить себя, вероятнее всего, живут в соответствии с решением "*Я подтолкну тебя к моему убийству*" или "*Я разрешу тебе убить меня*". Решающим моментом в лечении становится контракт о самозащите и затем принятие нового решения ценить и защищать себя.

Когда же клиент боится в совершенно безопасной ситуации, мы ищем раннюю сцену, являющуюся прототипом сегодняшнего страха.

Джей: О, черт, я боюсь работать в группе, заметили?

Боб: Я заметил, что вы еще не работали. Вы, чтобы поддерживать свой страх, ждете, пока не закончит последний из участников.

Джей: Да, нет же. Я ждал, потому что боялся.

Боб: Если бы вы хотели прекратить бояться, вы бы поработали первым, а затем отдыхали бы целый день.

Джей: Я... когда боюсь... я все откладываю и откладываю - и все больше и больше боюсь. Вы правы.

Мэри: Я называю это синдромом "трамплина". Помните, как вы были

ребенком? Каждое лето, в самом начале сезона, самые храбрые мальчишки залезали на трамплин и сигали вниз. Трусливые даже и не приближались к трамплину, а получали удовольствие, плавая. А вот "самозапугиватели" подходили к краю, смотрели вниз, представляли себе всякие ужасы и поворачивали назад. Они проделывали это раз за разом, пока, наконец, не решались-таки прыгнуть вниз.

Джей: Да-а. Я и сейчас так действую. Приготовлюсь к работе, затем отступаю. Я всегда жду до последнего.

Боб: Что страшного случилось с вами во втором или первом классе? (*Боб сразу "ныряет" в прошлое Джея.*)

Джей: Я помню второй класс. Как-то мы читали по очереди вслух, а я зачитался и пропустил свою очередь. Учительница поставила меня в угол. Черт бы ее побрал, никто больше не поставит меня в угол. Кстати, может быть, поэтому я и не пойду к... (называет имя известного терапевта) на марафон, потому что я слышал, она ставит людей в угол. Никто больше не посмеет поставить меня в угол. (*Смеется*). Я готов к работе.

Боб выбрал "первый или второй класс", потому что не разделил уверенность Джея, что тот "всегда" боялся в коллективе. Мы обнаружили, что страх перед публичными выступлениями обычно берет начало в первых двух классах в результате учительских и детских насмешек. Чтение вслух становится травмирующим событием для многих ребятшек.

Мы могли использовать с Джеем и ряд других подходов. Например, попросить его посмотреть внимательно на каждого человека в группе. Часто клиент, видя вместо расплывчатого пятна конкретное лицо, расстается с беспокойством. Если он все же продолжает беспокоиться, он может каждому сказать: "*Я вас боюсь, потому что...*" или "*Я вас не боюсь, потому что...*". Затем мы работаем с ним над обоснованием его точки зрения и для этого просим рассказывать страшные истории о пугающих его людях. Если же они пытаются его разубедить, это значит, что они бросаются ему на помощь, что подразумевает его неспособность измениться самостоятельно. ,

Мы можем подтолкнуть клиента к переосмыслению своего беспокойства как скрытого энтузиазма.

Элф: Я волнуюсь. Очень волнуюсь.

Мэри: Загляните внутрь своего тела и расскажите, что вы ощущаете.

Элф: Я волнуюсь... часто бьется сердце. Сердце стучит, и я потею.

Мэри: Те же ощущения, что и при сексе?

Элф: (*Сопит... подсмеиваясь*). Ощущения не совсем похожи.

Мэри: Как вы можете перевести потение и сердцебиение в разряд приятных ощущений? Ваш мозг расшифровывает это как волнение, беспокойство. Давайте найдем способ расшифровать это как возбуждение.

Элф: У меня безумная идея! Надо сделать сальто-мортале... колесо. Я хочу, чтобы все остальные присоединились ко мне.

Мэри: Попросите их.

или

Лиз: У меня руки трясутся.

Боб: Усильте тряску. Вот так. Еще сильнее. Встаньте и подключите все тело. Да. Что ощущаете?

Лиз: Возбуждение.

Боб: Отлично. Ваша дрожь - это попытка унять рвущееся наружу возбуждение. Фриц (Перлз) говорит, что между волнением и возбуждением лишь один глубокий вздох.

Другая техника - доводить "ожидание катастрофы" до абсурдных выводов. Мы спрашиваем Хьюберта, что может произойти самого плохого? Он говорит, что боится, что группа не будет любить его. Он уверен, что не сможет сказать ничего интересного. *"А потом что самое плохое может случиться?"* Он уверен, что с ним никто не будет ни говорить, ни общаться. *"А затем худшее?"* Он будет чувствовать себя одиноким и отвергнутым. *"А затем?"* *"Ну, я, конечно, не умру"*. Хьюберт улыбается. *"Найду чем заняться и сам"*. Он осознает, что никогда не оставался один навечно, поэтому говорит, что поищет себе компанию за пределами группы. Итак, даже если "ожидание катастрофы" окажется не напрасным, он не пропадет. В заключение он делает вывод, что его опасения сильно преувеличены, и он больше не волнуется.

Еще один метод - развести ожидания и эмоции. Этот метод исключительно эффективен в работе с клиентами, не осознающими, что они могут одновременно и чувствовать, и думать.

Фло: Я боюсь, что забуду, что сказать.

Боб: Ладно. Представьте, что вы забыли, что сказать. Почему вас это волнует?

Фло: По-моему, естественно волноваться об этом.

Боб: Нет. Мой внук Роберт помнит только 10 слов. Но он не волнуется. Почему вы связываете волнение и забывчивость?

Фло: Ну, это естественно. Я не хочу волноваться...

Мэри: Правильно. Представьте, что вы забыли, что дальше говорить, и хотите вспомнить, что же должны сказать. Почему вы волнуетесь?

Фло: Да, интересно. Я всегда связывала... Я волнуюсь, потому что думаю, что должна. Потому что я говорю себе, что люди подумают... Я готова остановиться. Я позже приду. Я должна обдумать, что же я автоматически связываю с волнением. Пожалуй, начну распутывать узлы.

Беспокойные люди проскакивают настоящее, тратя свою психическую энергию в переживаниях по поводу будущего.

Джем очень обеспокоена будущим. Ее отец, брат и муж умерли от сердечного приступа. Она собирается вновь выйти замуж и ужасно боится, что ее

новый муж также умрет.

Джем: Все идет наперекосяк... каждый раз, когда я с ним, я боюсь, что именно этой ночью у него будет приступ.

Боб: Почему вы чувствуете страх, а не удовольствие от того, что происходит здесь и сейчас?

Джем: Я не знаю.

Мэри: Мне кажется, что ваш муж не был похож на вас в этом отношении. Вы говорили, что в течение двух лет он знал, что может в любую минуту умереть, и тем не менее вы говорили, что наслаждались жизнью с ним. Он не изводил себя страхом смерти?

Джем: Абсолютно нет. Он жил полной жизнью.

Мэри: Это ваша мечта?

Джем: Да.

Мэри: Я рада.

Джем: И как же мне остановить себя?

Боб: Я не понимаю вашего вопроса. Вы ведь и есть тот человек, кто думает обо всем этом.

Джем: Как же мне все-таки перестать о них думать?

Боб: Помечтайте о сексе вместо этого.

Джем: Все мои сексуальные фантазии кончаются мыслью о смерти.

Мэри: Ваша проблема в том, что вы не верите, что отвечаете за свои мозги.

Боб: Точно.

Джем: За свою голову я отвечаю, а вот за факты - нет.

Мэри: Я уверена, что еще задолго до чьей-либо смерти ваша матушка научила вас забегать в будущее, чтобы чувствовать себя плохо. Я предполагаю, что она предсказывала будущие неприятности, а вы слушали ее и боялись. Ее или отца, или бабушку, или еще кого-нибудь.

Джем: Да, она всегда боялась, что может случиться.

Мэри: Итак, ваша мама заботливо научила вас, как руководить головой... как жить будущим и быть несчастной. Но вы были достаточно умны и вышли замуж за человека, который управлял своими мозгами по-другому.

Джем: Да. Он никогда не боялся будущего.

Мэри: А ваш новый друг? Он тревожится о будущем?

Джем: *(Смеется)*. Никогда.

Мэри: Это здорово. Вы умница, что выбираете мужчин, которые не рассказывают себе страшилок.

Джем: Пожалуй, я понимаю, что залезаю в будущее. Да, и пугаю себя.

Мэри: Отлично. Готовы управлять вашими мозгами по-другому?

Джем: Да. Для меня это совершенно необычные идеи. Я должна хорошенько прожевать то, что вы мне сказали.

Мэри: А затем либо проглотите их, либо выплюньте.

Джем: *(Смеется)*.

Мэри: Я опишу вам забавный метод, может, захотите поиграть в него.

Продолжайте вести себя как раньше, но попробуйте похвастаться собой. Пример. Раньше я очень боялась самолетов. Обычно с этим связана вера в волшебство. Вроде того, что, если я буду очень внимательно следить, то крыло не отвалится. Я не знаю, понимаете ли вы?

Джем: Конечно. *(Смеется)*.

Мэри: Я также пристально наблюдаю за тем, что может происходить за той важной закрытой дверью... где пилоты сидят... я проверяю, все ли они на месте. И прислушиваюсь ко всем звукам. Чтобы быть готовой доложить пилоту, если мотор откажет. *(Джем смеется)*. И смотрю за тем, что стюардесса им носит поест. Ведь если это рыба, они могут отравиться, и тогда я должна найти среди пассажиров кого-нибудь, кто умеет управлять самолетом, и сказать ему: "*Весь экипаж отравлен, вы должны взять управление на себя и посадить наш "Боинг"*". А затем очень важный шаг, Джем. Я поздравляю себя. Какая же я находчивая! Каких только страшных историй можно придумать в связи с шумом мотора! Но я сделала нечто неподражаемое - я запугала себя ботулизмом! Понимаете?

Джем: *(Смеется)*. Да, понимаю. Правда, понимаю.

Мэри: Как насчет того, чтобы провести остаток дня, подсмеиваясь над собой?

Джем: Я... Хорошо. Думаю, что мне понравится.

Этот эксперимент становится для Джем началом самоконтроля над фантазиями. Дальше ей предстоит не менее важная работа. Она прощается с умершими отцом, братом, мужем и дает себе разрешение радоваться жизни, хотя они и мертвы. Она расстается с заклятием "*Если тебе будет слишком хорошо, случится что-нибудь плохое*". Вместо страха Боб предлагает ей носить противокатастрофный амулет.

Джем: Я не поняла про амулет.

Боб: Вот мой амулет *(показывает брелок)*. Не пускает тигров на нашу землю.

Джем: Так ведь в Калифорнии нет тигров.

Боб гладит свой брелок и гордо заявляет: "*Так ведь у меня амулет*".

Дополнительный материал о работе с боящимися или беспокоящимися клиентами можно найти в Главе 11, *Фобии: Однажды в среду*.

Подавленный страх

Подавленный страх может служить саморазрушению, например, когда во время войны мужчины и женщины идут добровольцами на самые опасные задания или в мирное время находят себе опасные хобби или профессии. Мы не верим, что поведение, управляемое обратными фобиями, служит клиенту для

подавления фобий. Мы полагаем, что обратная фобия - это способ Ребенка подавить Взрослые факты и нормальную заботу о себе, способ, нужный для выполнения решения *"Я себя убью, а они потом будут мной восхищаться"*. Обратные невротики не боятся, когда должны бояться; невротики же боятся, когда нет опасности.

Переключения с обратной фобии на фобию происходит, когда клиент принимает опасность за факт и говорит себе: *"Я не хочу быть убитым!"* Бывшие обратные невротики, испуганные собственным прошлым безрассудством, могут развить фобию в волшебное орудие самозащиты.

Дрейк - "Супермен". Он не заключает с нами лечебного контракта и объясняет, что посещает семинар только потому, что сюда его прислало агентство. Во время обеденных перерывов он развлекает публику леденящими душу рассказами о своих альпинистских и гоночных подвигах. Мы начинаем противостоять ему, говоря: *"Мне не смешны ваши попытки причинить себе боль. Я не буду вас поглаживать за то, что вы рисковали жизнью"*. Дрейк спорит с нами, доказывая, что он умеет заботиться о себе, а жизнь без риска была бы слишком пресной.

В конце концов, мы все-таки выносим его материал на семинар, хоть он и отказывается заключать контракт. Мы просим его проверить, что происходит, когда он рассказывает свои истории членам семьи своего детства. Он пытается увильнуть, говоря *"Я не знаю, что бы они сказали. Может быть, отцу, если б он был трезвый, было бы и интересно. Остальным..."*. Дрейк пожимает плечами.

Мы, тем не менее, предлагаем ему проиграть такую ситуацию, пусть даже и не зная их реакции. Он соглашается и рассказывает им свою последнюю безумную эскападу на мотогонках. Его семья не проявляет обеспокоенности, жив он или мертв - вот что он чувствует и против чего борется. Поэтому он сходит с парнями вроде себя, которые поглаживают друг друга за смертельный риск.

Когда Дрейк осознает, что некая часть его стремится к смерти, он начинает вслушиваться в себя. Мы просим его в качестве эксперимента сказать своей семье, пусть даже он еще так и не думает, что будет заботиться о себе. Он говорит им, что больше не будет рисковать своей жизнью. Он видит, что мама обрадована, насколько может обрадоваться депрессивная, придавленная жизнью женщина. Старший брат и друзья зовут его "цыпленочком". Отец настолько занят самоубийством посредством алкоголя, что даже и не прислушивается. Дрейк глубоко потрясен и решает посещать наш еженедельный семинар. Мы уверены, что на свете есть тысячи женщин и мужчин, слепо рискующих своей жизнью и не осознающих необходимости изменения своих ранних решений. Когда они попадают после аварий и несчастных случаев в руки врачей и адвокатов, последние должны были бы отсылать их к психотерапевтам... пусть даже клиенты и сопротивляются.

Стыд

Клаудиа, дочь Мэри, и Брайан, ее внук, играют в прятки. Внезапно Брайан больно бьет Клаудию. Клаудиа инстинктивно вскрикивает и толкает его. Он падает на пол, закрывает руками глаза и начинает плакать так горько и безнадежно, как никогда раньше. Одиннадцатимесячный Брайан ощущает стыд. Клаудиа хватается его за руки, целует, обнимает, говоря: "*Господи, это меня надо побить, а тебя надо утешить*". Вскоре он опять счастлив, и они продолжают игру.

Не все сцены "стыда" кончаются так благополучно. Клиенты помнят, что происходило, когда они мочились в штанишки, когда их заставляли за сексуальными играми, когда они забывали слова песенки, когда их публично высмеивали или наказывали. Эти мелкие инциденты в детстве имели колоссальное значение и приводили к формированию уверенности, что "если бы они меня действительно знали, они бы поняли, какой я плохой". Память о прошлом стыде и страх будущего стыда становятся смирительной рубашкой спонтанности и веры в себя.

Ара, очень компетентный психиатр, сдерживает свои эмоции, как только ей кажется, что люди ее оценивают. Мы ищем раннюю сцену:

Ара: Я помню... Мне три года. Братишка совсем маленький. Я намочила трусики. Даже сейчас мне стыдно это произносить. Я не хочу говорить об этом.

Мэри: Вы очень грустны и вам стыдно.

Ара: Я совершенно размазана. (*Некоторое время всхлипывает*). Такое унижение. Они заворачивают меня в посудное полотенце. Говорят, что так и буду ходить... пока не исправлюсь. Пока не перестану мочить трусы. Они оба смеются... смеются надо мной. Я... размазана.

Боб: Размазана. Может быть, покричите на них вместо этого?

Ара: Бесполезно. Так безнадежно... я даже не могу объяснить.

Боб: Кричите на них.

Ара: Вы, пошли от меня подальше. (*Несколько раз вздыхает, вытирает глаза.*) Я не чувствую в себе сил кричать.

Боб: У вас есть силы.

Мэри: Может, скажете им, что для трехлетнего малыша естественно намочить штаны?

Ара: Да, естественно. Трехлетние могут мочить штаны. Я могу мочить штаны. Меня не надо высмеивать или унижать.

Мэри: Чувствуете это?

Ара: Нет. Мне так больно.

Мэри: Посмотрите на родителей. Попробуйте их унижить. В конце концов, в этот день они выполнили свой родительский долг на два с минусом.

Ара: Я скажу им, что они были не правы. Вы - барахляные родители, понятно? Думаете, вы такие большие, думаете, вы всегда правы... хм-м...

Боб: Что значит это "хм-м"?

Ара: Хм-м - это значит, что в той ситуации я могла только стоять и выслушивать все.

Боб: А сейчас?

Ара: Сейчас именно это я и делаю: стою и выслушиваю. Выслушиваю от разных людей. В некоторых ситуациях, не во всех.

Боб: Так сделайте что-нибудь другое.

Ара: Ладно. Я усмехаюсь и ухожу. Да! (*Смеется*). Слушайте, да это же они, не я. Я-то, трехлетняя, себя нормально веду. Это не я, это вы. Вы сходите с ума от мокрых трусиков. Да я и не вслушиваюсь в ваши тирады, ваше безумие. (*Пауза*). Я только что кое о чем подумала. Когда мне было три, им было 20 и 21... они были просто невежественными детьми, воспитывающими двух детей. Господи, я сейчас старше их в два раза! Я получила образование. Они нет. Я не позволю, чтобы моя значимость зависела от двух невежественных сосунков. Вообще-то, вы неплохо справлялись, учитывая, что вы ничего не знали о детях. Я закончила. Чувствую себя свободной, по-настоящему свободной... первый раз в жизни.

Наша техника разрешения раннего стыда состоит в том, чтобы вытащить клиента из роли жертвы, тем самым заставив его сопротивляться преследователям, что и сделала Ара, сказав родителям, что они не правы. Обычно клиент сопротивляется, охваченный гневом, но иногда сопротивление происходит в комических формах. Так, одна женщина, которую в третьем классе ставили в угол за то, что она была "слишком умной", представила, как сама поставит свою учительницу в угол, напишет ей на лбу красным фломастером "дура" и заставит признаваться во всех глупостях, которые та вытворяла с учениками.

Когда клиент считает, что терапия - это болезненный процесс, он может остерегаться рассказывать о своем прошлом поведении или фантазиях. Марв, очень милый человек, живущий в моногамном браке 25 лет, с огромным стыдом признался, что периодически имеет гомосексуальные фантазии.

Боб: Примите поздравления.

Марв: Что?

Боб: Поздравления.

Марв: Не понимаю.

Боб: Поздравляю вас с тем, что вы достаточно свободны, чтобы иметь полные, богатые сексуальные фантазии. Молодец!

Марв: (*Долгая пауза*). Так. Так. Так. Я не думаю, что мои коллеги согласятся со мной.

Боб: Ну и хорошо. Тогда не рассказывайте им. (*Вся группа смеется*).

Одно из преимуществ групповой терапии состоит в том, что все члены группы получают выгоду от индивидуальной работы каждого. В этот раз пример Марва подтолкнул нескольких человек поделиться сексуальными фантазиями, которые они считали постыдными. И не только поделиться, но и принять их как нормальные.

Бен воспользовался групповым занятием, чтобы разрешить себе танцевать. Он танцевал в старших классах, над ним смеялись, после этого он вообще перестал

танцевать.

Бен: Я хотел бы танцевать. Я люблю, но мне стыдно.

Мэри: Что худшее вы ждете от вашего танца?

Бен: Люди будут смеяться. *(Он рассказывает о своем школьном опыте.)*

Мэри: Когда в старших классах над тобой смеются - это ужасно. Ну а прямо сейчас?

Бен: Я не знаю.

Мэри: У меня есть идея... Мне ее подсказали Ирма Шеферд и Джоен Фейган³, гештальт-терапевты. Идея вот такая... давайте прямо сейчас станцуем какой-нибудь нелепый танец. Пусть все танцуют как можно нелепей. Играете с нами?

Бен согласился, мы включили радио, и вся группа начала абсолютно невыносимый танец. Бен присоединился к нам. Конечно, он не первоклассный танцор, но танцевать ему понравилось.

Вина

С технической точки зрения, вина - это скорее суждение, нежели эмоция. Человек считает себя виновным и поэтому ощущает грусть, гнев, беспокойство или стыд. Существует три категории виноватых людей. Большинство виноватых невротиков редко совершают что-то плохое или неправильное. На самом деле, их худшее преступление - то, что они используют вину как орудие воспитания детей, и их дети в результате вырастают отягощенными чувством вины. Псевдовиновные носят свою вину как почетный орден за благородство и чувствительность. Они уверены, что их псевдовины за голодающую Сомали достаточно, чтобы не посылать туда пищу и деньги. Люди третьей группы наносят вред другим людям, чувствуют вину и продолжают вредить. Например, это люди, обижающие детей и при этом чувствующие себя виноватыми.

Первый шаг в лечении невротически виновных людей, независимо от того, видна или не видна депрессия - заключение антисуицидального контракта. Мы просим клиента заключить контракт, что он не убьет себя, независимо ни от того, что сделает, по его мнению, неправильного, ни оттого, насколько виноватым себя посчитает. Следующий шаг - принятие нового решения выбросить свою вину и заменить ее самоуважением.

1.

Мэй: Я чувствую себя такой виноватой. Я трачу на учебу 300\$ в месяц, 3600\$ в год и все никак не могу написать эту несчастную диссертацию.

Мэри: Я понимаю, что вы не пишете диссертацию, и это для вас очень важно. Я хочу поработать с вами, чтобы вы решили эту проблему. Тем не менее,

сначала вам необходимо расстаться с чувством вины.

Мэй: Я не понимаю.

Мэри: Хорошо. Если мы будем работать над проблемой диссертации, а вы будете продолжать чувствовать вину, я предсказываю, что вы не напишете диссертацию, лишь бы сохранить это чувство... как сейчас, когда вы тратите 300\$ плюс стоимость терапии и используете этот факт, чтобы чувствовать себя еще более виноватой. Или же вы напишете диссертацию, но она будет недостаточно хороша. Или напишете и быстренько найдете следующий повод чувствовать вину.

2.

Нед: Я не могу похудеть. Я такой толстый всю жизнь.

Боб: Так, у вас лишних килограммов десять?

Нед: Около.

Боб: (Выясняет его физические проблемы и обнаруживает, что с медицинской точки зрения Неду незачем худеть). А когда вы думаете о десяти лишних килограммах, что вы чувствуете?

Нед: Свиньей... виноватым до чертиков.

Боб: Предлагаю вам контракт - полюбить свое тело таким, как оно есть, перестать унижать себя, а вместо этого начать наслаждаться собой. После выполнения данного контракта можете худеть, если захотите.

3.

Пит: Мне кажется, я не могу удовлетворить ее сексуально. Я чувствую себя таким виноватым...

Боб: Не позволить ли ей для начала самой отвечать за свои сексуальные реакции? А вам перестать чувствовать вину? Это контракт на время, пока вы оба учитесь получать удовольствие от секса.

4.

Опал: Моего сына практически выгнали из школы, и я не знаю, что делать. Я знаю, это из-за того, что воспитываю его одна... Я чувствую себя виноватой.

Мэри: Сомневаюсь, что ваша вина вернет его в школу.

Опал: Я это понимаю.

Мэри: Итак... Я рекомендую вам двоим записаться на семейную терапию. А контракт для вас - избавиться от чувства вины. Мне кажется, вашей вине довольно много лет.

Мы часто советуем виноватым клиентам "нанять нового бухгалтера".

Джана: Я чувствую себя виноватой. (*Говорит очень быстро*). Я планировала на этой неделе столько дел переделать, но не делаю ничего из этого.

Я должна...

Мэри: Стоп, стоп, стоп! Остановитесь! Это не то, что я от вас раньше слышала. Вы себе наметили ряд задач, например, сидеть с нами за столом, болтать с нами, знакомиться с людьми. За несколько дней, мне кажется, вы многое сделали.

Джана: Я могла самоутвердиться и не таким сложным способом, и с большим количеством людей познакомиться и... *(Она продолжает страстную обвинительную речь против себя.)*

Боб: У вас одна действительно серьезная проблема - ваш бухгалтер.

Джана: *(Внезапно останавливается и смеется своим отрывистым смехом.)*

Мэри: Понимаете?

Джана: Я записываю только свои неудачи.

Мэри: Абсолютно верно.

Джана: Я только-только начинаю прекращать себя критиковать. Каждый раз, когда я работала не в полную силу, я критиковала себя...

(Она снова начинает обвинять себя, на этот раз под предлогом рассказа о том, как она себя раньше критиковала.)

Мэри: **(Кричит, чтобы Джона у слышала ее поверх словесной баррикады)**
МОЛОДЕЦ, ЧТО ВЫ ЭТО ПОНЯЛИ.

Джана: Да, чувствую себя намного лучше.

Боб: Не желаете уволить своего бухгалтера, который записывает только дебет и пренебрегает кредитом?

Джана: Неплохо бы.

Боб: Сообщите своему бухгалтеру.

Джана: Черт тебя подери, это ты разрушаешь мою жизнь! Я не могу радоваться жизни, потому что ты вечно ругаешься за то, что я сделала вчера, позавчера, какое я произвожу впечатление, ты... *(Она продолжает поносить себя, теперь в лице внутреннего бухгалтера.)*

Боб: Слова, слова, слова! Вы не должны оправдываться перед своим бухгалтером. Просто увольте ее. Или его.

Джана: Ты - ужасна. Ты меня унижаешь. Ты играешь не по правилам...

Боб: Ты уволена.

Джана: Ты уволена. *(Говорит это медленно и четко.)*

Боб: Мне понравилось, как вы это сказали.

Джана: Мне тоже.

Боб: Не нанять ли нового бухгалтера?

Джана: Конечно.

Боб: Вперед. Вставайте и попроситесь на работу. Скажите себе, как с этого момента вы собираетесь вести свою бухгалтерию.

Джана: *(Встает).* Я - справедливая. Я собираюсь следить за счетом, включать в него как мелкие, так и крупные поступки. У твоего старого бухгалтера не было чувства пропорции. Это чистая правда. Она собирала все мелочи против тебя. И она каждый месяц ничего не списывала, а только увеличивала дебет. Да. Я

же собираюсь увеличивать твой кредит, причем каждый раз, когда ты этого заслуживаешь. Я собираюсь открыть тебе кредит, а неприятные мелочи просто не замечать. Да.

Боб: Пересядьте. Такой бухгалтер вам подходит?

Джана: Да. Она работает по правилам. Да. Спасибо.

Боб: Пожалуйста.

Позже она потренировалась быть бухгалтером и давать себе кредит за то, что ей в себе нравится.

Мы просим виноватых клиентов отследить историю своей вины. *"Сейчас вы чувствуете вину, так как решили почему-то, что виноваты в проблемах вашего взрослого сына. В чем вы были виноваты, когда опрос?"* *"До того, как он родился?"* *"До женитьбы?"* *"В старших классах?"* *"В средних классах?"* *"Когда вы были маленьким?"*. Прослеживая шантаж от настоящего через недавнее прошлое к прошлому, клиент стимулирует свою память и обнаруживает в своей жизни поворотные сцены. Если же мы сразу перескочим в прошлое, клиент может их и не вспомнить. С клиентами, которые клянутся, что не помнят своего детства, такая техника тоже часто срабатывает. Медленно продвигаясь в прошлое, клиент удивляется живости своих воспоминаний и порой обнаруживает сцену, в которой он решил вычеркнуть память о прошлом.

По мере того, как в каждом периоде своей жизни клиент находит сцену вины, он распознает хронический характер всего Монблана своих чувств вины. Мы останавливаемся на каждой важной сцене и просим его быть там и описывать ее в настоящем времени. Мы можем работать с каждой из них, чтобы подтолкнуть клиента расстаться с какой-нибудь определенной виной.

Для того, чтобы этого достичь, существует много способов. Клиент может преувеличить свою вину, чтобы увидеть ее непомерные размеры. Он может сказать родителям, что в те времена его поступки были оправданы его возрастом, и этим перечеркнуть их обвинения. Он может посмеяться над ситуацией. Или просто сказать: *"Какие глупости, я и не должен чувствовать вину за то, что стянул кусочек мела у этой училки"*.

Яну, чтобы перестать чувствовать ответственность и вину за развод его родителей, необходимо понять, что с ними происходило.

Ян: Отец развелся с матерью из-за меня.

Мэри: Будьте там и представьте сцену.

Ян описывает ссоры, бедность, то, как отец не хотел быть связан ребенком. Мы просим его быть отцом.

Мэри: Как тебя зовут, отец?

Ян-отец: Майкл.

Мэри: Хорошо. Я хочу задать вам несколько вопросов, Майкл. Вы занимаетесь сексом с женой, она беременеет. Что вы чувствуете?

Ян-Майкл: Злость. Связан по рукам и ногам.

Мэри: Интересно. А до рождения Яна что вас злило, заставляло чувствовать себя связанным?

Ян-Майкл: Я не знаю.

Мэри: Что-то должно быть. Понимаете, если бы вы были счастливым человеком, вы бы спокойно сделали выбор: растить или не растить ребенка. То или иное. Но вы уже знали, как чувствовать себя рассерженным, связанным, азатем ускользнуть. Восстановите, что случилось, когда вы были маленьким...

Ян-Майкл: Очень странно. Я никогда обо всем этом не думал. Я... мой отец. Я всегда был паршивой овцой в семье. Все это говорили.

Ян: (*Возвращается на свой стул*). Конечно, ты был паршивой овцой... да тебе никогда и не оставляли выбора. Семья тебя ненавидела, мать была мученицей. Из всех возможных женихов она выбрала того, кто ее сразу бросил. Да, я никогда не думал об этом. Ладно, вы оба, я не имел ничего общего ни с вашим дезертирством, ни с вашим мученичеством. И я не виноват.

Интервью с родителем - эффективный путь разрешения детского чувства ответственности за родительские проблемы. Наша цель в работе с Яном - дать ему почувствовать нутром, что он достоин любви (как и все дети), пусть даже отец его не любил.

Отлеживая в прошлом историю своей вины, Ханна находит в каждом возрасте бесконечные ощущения вины, все, причем, тривиальные, обыденные. Мэри спрашивает: "*А когда вы были маленькой?*", и Ханна начинает всхлипывать.

Она рассказывает, что ее заставляют молиться у смертного одра отца. Она встает, выбегает на улицу, и в то время, когда она играет, он умирает. Мы спрашиваем, не желает ли она узнать получше, чем сейчас, ту маленькую девочку. Когда она соглашается, мы создаем сцену, в которой взрослая Ханна расспрашивает Ханну-ребенка. Мы просим ее увидеть девочку, описать ее, и рассмотреть, что же творится у нее внутри. Она, конечно же, обнаруживает, что ребенок напуган и не понимает, что такое смерть. Ханна начинает плакать, ее голос при разговоре с малышкой смягчается. Мы спрашиваем, что бы она сейчас сказала или сделала, чтобы Ханна не выросла обремененной чувством вины. Она мешкает, а затем говорит маленькой Ханне, что она славная, нормальная девочка, и играть для нее естественно. На самом деле отец был бы только рад, что она играет, а не молится. В любом случае, ее игра никак не связана с его смертью.

После вопроса о вине, когда "*вы были маленьким*", мы спрашиваем виноватых клиентов: "*В чем вы провинились, когда родились?*". Почти всегда изначальную вину мы обнаруживаем в мифе о рождении.

Акушер, без сомнения являющийся сейчас специалистом по родам, рассказывает о мифе, связанном с его рождением. Он очень виноватый клиент, с крайне странным смехом: смеется не на выдохе, а на вдохе.

Джефф: Моя мать была истеричкой... Ну, вы знаете, все эти старые

семейные истории о мучениях. Как она вся порвалась...

Боб: Будьте ею. Садитесь перед Джеффом. Сядьте, как вы обычно сидите, мама. Пусть на вашем лице будет обычное выражение, мама. Вот так. Теперь расскажите Джеффу, как вы "порвались".

Джефф-мама: Ты меня порвал. Слишком быстро выходил и всю меня порвал.

Боб: Будьте Джеффом.

Джефф: *(Возвращается на свой стул и молчит, печально поникнув.)*

Боб: Отвечайте.

Джефф: Не знаю, что сказать.

Боб: Спросите, как сокращались ее внутриутробные мышцы.

Джефф: Я... *(Взрывается свободным, на выдохе смехом).* Боже, неужели я в это верил! Эй, ма, это твои мышцы, черт побери, меня вытолкнули!

Терапевту, эмоционально не прочувствовавшему хоть одно из суеверий своего Ребенка, очень трудно читать предыдущий диалог без доли скептицизма. Невероятно - человек, знающий все о младенцах и внутриутробных мышцах, все еще находится под властью Детской уверенности, что он своим "неправильным" рождением порвал маму. Маленькие дети даже в просвещенных семьях не понимают тайны своего рождения. Они склонны верить тому, что им говорили: "Ты появился". Это еще более загадочно, чем аист или капуста, и так же неверно. Тем не менее, почти все используют именно это выражение:

Джейн: Видите ли, проблема в том, что я появилась буквально через 10 месяцев после рождения брата.

Мэри: Странные слова. Представьте себе сцену. Вот ваш маленький братишка сидит в манеже. Ему как-то хватило ума появиться в подходящий момент. А теперь представьте себе эту упрямую девчонку, один день от роду, карабкающуюся по ступенькам к входной двери, в зубах маленькая сумочка с вещами, настойчиво рвущуюся в дом, хотя на нем и висит табличка "мест нет".

Джейн: Именно так я себя и чувствовала.

Мэри: Не правда ли, полная ерунда? Может быть, спрос с тех, кто неосторожно трахается?

Боб выделяет три случая "изначальной вины": рождение как таковое, неправильное рождение и рождение в неправильное время. Некоторые уверены, что они вообще не должны были родиться, потому что родители в принципе не хотели детей. Другие уверены, что их бы хотели, если бы с ними было все в порядке. Эти люди родились с неправильным полом, неправильным цветом кожи или же с врожденным недостатком: слепотой, синдромом Дауна, церебральным параличом. Другие, вроде Джейн, "появились" в жизни родителей слишком рано или слишком поздно. Ребенок берет вину на себя.

Леа работает на тем, чтобы отбросить вину за свое рождение как таковое:

Леа: Если б я не родилась, вы были бы намного счастливее.

Мэри: Скажите: "*Рождение - полностью моя вина*".

Леа: Нет, я не во всем виновата. Если б я даже не появилась, мама все так же пила бы и была несчастной, а тетушка Рис все так же заботилась бы о людях и выматывалась до предела. Но, по крайней мере, им бы не пришлось заботиться обо мне.

Мэри: Вы сказали, что рождение - полностью ваша вина.

Леа: Это моя вина.

Мэри: На этом вы и застряли, да? Та маленькая девочка искренне верит, что она виновата в том, что родилась.

Леа: *(Кивает)*.

Боб: Ну-ка, попробуйте: "*Мое зачатие - полностью моя вина*".

Леа: *(Смеется)*. Нет.

Боб: А как теперь ваше убеждение, что рождение - полностью ваша вина?

Леа: Вообще-то, нет.

Боб: Готовы избавиться от этого груза вины?

Леа: Да.

Боб: До конца жизни?

Леа: Да. Вы знаете, я помню, когда мне было пять, я убежала на выгон и плакала там, желая умереть, потому что чувствовала, что из-за меня все несчастны.

Боб: Я вас понимаю. *(Боб рисует сперматозоид и яйцеклетку и рядом надпись "Я этого не делал". Он подписывает рисунок, вырывает из блокнота и протягивает Леа. См. рис.23.)* Это мой любимый рисунок. Он стоит 200\$. Но вы получаете скидку. Для вас он стоит 400\$ при посещении недельного семинара и 1200\$ - четырехнедельного. Повесьте его в ванную или куда-нибудь в другое место и каждый раз, чувствуя вину за что-нибудь, бегите взглянуть на него.

Боб вручил этот рисунок тысячам клиентов. На каждом рисунке он писал новое решение данного клиента и подписывал его.

У псевдовиноватых клиентов, заменяющих чувством вины действия, могут быть идентичные с виноватыми клиентами поведенческие проблемы. У них могут быть проблемы с весом, с написанием диссертации, с сыном, которого выгоняют из школы, с сексом. Они работают над тем, чтобы терапевт согласился с их "я должен", а затем пассивно или активно сопротивляются всем терапевтическим усилиям. Для терапевта-Родителя такие клиенты необычайно трудны. Он может начать работать с клиентом, чтобы тот чувствовал себя менее виноватым, а обнаружив, что клиент не меняет поведения, закончить упреками в адрес клиента. А упреки дадут



клиенту повод чувствовать еще большую вину.

Сью учится в аспирантуре, но диссертацию не пишет:

Рис. 23

Сью: Я чувствую вину. Я действительно, действительно виновата. ("Действительно" - Детское слово, призванное убедить скептически настроенных родителей.) Кажется, что я никогда не начну.

Мэри: Примите обе стороны. Первая "*Я не хочу писать*".

Сью: (*Приводит довод, что это колоссальный труд, и осознает, что не хочет много работать.*)

Мэри: Хорошо. Теперь "*Я хочу писать*".

Сью: Это просто. (*Она встает не на позицию "Я хочу писать", а на позицию "Я хочу стать кандидатом наук".*)

Мэри: Попробуйте "*Я не буду писать*".

Сью: Я не буду писать, и вы меня не заставите. Ух ты. Да. Никто не сможет заставить меня.

Она осознает всю мощь своей борьбы против благодарности родителям и в воображении, и в реальности. Родители платят за ее образование и торопят закончить диссертацию.

Разница между Сью и Мэй (двумя клиентками, не пишущими диссертацию) почти незаметна и касается лишь качества их вины. Сью гордо размахивает своей виной как знаменем и по-детски наслаждается ею. Мэй чувствует себя страшно виноватой, и ее энергия заблокирована самоуничижением. Перед Сью стоит вопрос, а что она сама, независимо от родителей, собирается делать для получения кандидатской степени. Ее псевдовина не имеет значения. Мы не присоединимся к ее родителям и не будем подгонять ее в написании диссертации. Мы также не собираемся анализировать и таким способом поглаживать ее вину.

По отношению к клиентам, провозглашающим свою вину за состояние мира, но не отдающим ни времени, ни денег на его улучшение, мы солидарны с

позицией профсоюзного лидера Гарри Бриджеса "*Давайте деньги или заткнитесь*". Для тех, кто реально участвует в улучшении мира, энтузиазм является более привлекательной мотивацией, нежели вина.

Когда виноватый клиент мешает окружающим, мы работаем только над контрактом по прекращению деструктивных действий.

Брай: Я не специально шлепаю детей. Я чувствую свою вину.

Боб: Я верю, что вы себе верите. Но я вам не верю. Примите сторону "*Я специально шлепаю детей*".

Брай: (*Долгая пауза*). Я не специально.

Боб: Вы бьете их. Вы бьете их не в припадке эпилепсии. Вы идете к ним и бьете.

Брай: Я... они меня доводят. Я хочу, чтобы они перестали так шуметь. Хочу, чтобы слушались меня. Они не ложатся, пока я не взорвусь и не отшлепаю их.

Боб: Значит, вы намеренно их бьете. Я хочу, чтобы вы поняли, что вы не обязаны бить детей. Попробуйте на следующей неделе полностью отстраниться от дисциплинирования детей. Когда вы соберетесь ударить их, выйдите из комнаты, из дома, куда угодно. **ДАВАЙТЕ НЕ БИТЬ ИХ НИ ПОД КАКИМ ПРЕДЛОГОМ.**

Брай: Пожалуй, я смогу сделать это.

Боб: Я тоже так думаю. Сделаете?

Брай: Да. Я в противоречивой ситуации... Раньше мне не удавалось себя контролировать. Что-то во мне говорит, что меня опять доведут.

Боб: Попробуете решить не бить детей, независимо от того, как сильно они вас достанут? Или каким доведенным вы сами решите быть?

Брай: Да.

Боб: Замечательно.

Мэри: Они так давно вовлечены вами в игру Прокурор-Жертва, что, вероятнее всего, какое-то время будут себя вести хуже и хуже. Чтобы понять, что они могут ложиться спать и без экзекуции, им потребуется время. Понимаете?

Брай: Я никогда не смотрел на это под таким углом... да-а.

Мэри: Итак, что вы будете делать, пока они переключаются?

Брай: Я не знаю. (*Пауза. Похоже он ждет предложений.*) А если они будут недосыпать?

Мэри: Я не думаю, что недосып вреднее побоев. Будут они высыпаться или нет, вы высыпаться сможете.

Брай: Вижу, что это будет нелегко. Но я чувствую большое облегчение от того, что мне не придется быть семейным пугалом. Хорошо. Пока я не соображу, что же я буду делать. Но шлепать я их не буду и бить не буду.

Брай был виноватым детским насильником¹, который считал себя хорошим

1

Любого, кто причиняет ребенку физическую боль (кроме случаев, когда это необходимо, например, при операции или прививке), мы считаем детским насильником.

отцом, потому что хорошо зарабатывал, не изменял жене и детям желал только хорошего. Позже, реализуя контракт в новом решении, он заново пережил ряд детских сцен и выплеснул гнев на своего отца, который также был детским насильником. Он сказал ему: *"Я больше не буду таким жестоким, как ты"*.

Мы верим в то, что клиенты могут контролировать свое деструктивное поведение: насилие над детьми, магазинные кражи, супружеские драки, одним словом, все, что может нанести вред другим. Терапевты, которые "пытаются лечить" подобных клиентов, мирятся с их поведением, а значит, как бы говорят им, что те - жертвы собственного характера или внешних обстоятельств. Не требуя заключения контракта против деструктивного поведения, такие терапевты косвенно поощряют это поведение.

Сожаление

Сожаление - это шантаж торжественный и солидный. Он применяется людьми, наученными видеть в прошлом лишь несчастливые моменты. В будущее сожалеющий клиент заглядывает, только чтобы напомнить себе, что он всегда будет таким, каким был раньше. *"Я всегда буду жалеть, что у меня не было сына", "не получила высшего образования", "женился", "не женился"*.

Среди всех сожалеющих клиенток Салли, бесспорно, занимает первое место. Она как-то заполняла биографическую анкету, включающую следующий пункт: *"Представьте себя в конце жизненного пути. Сколько вам лет? Окиньте взглядом свою жизнь и суммируйте впечатление в одной-двух фразах"*. Салли написала: *"Мне 86 лет, и я бы так подвела итог своей жизни: "Я жалею, что потратила столько лет в браке, пока, наконец, не решилась на развод"*. Перевод сего высказывания - она умрет, сожалея, и всегда будет сожалеть о своих сожалениях.

Лечение сожалеющих клиентов мы начинаем с того же, что и лечение обвинителей. Мы просим Салли поставить перед собой пустые стулья в количестве известных ей родственников. Садясь по очереди на каждый стул, она становится тем или иным родственником и говорит, начиная с *"Я такой-то и такой-то, и жалею о том.. "* или *"Я такая-то и такая-то, и я не жалею о том.."*. В обеих ветвях семьи клиента может оказаться полно сожалеельщиков, или же только в одной из ветвей, с отцовской или материнской стороны, или деление идет по половому признаку, например, все женщины или все мужчины о чем-то глубоко сожалеют. Клиентка может даже нарисовать семейное "дерево сожалений".

Она может пройти стулья еще по одному кругу, принимая соответствующую позу, выражение лица и тон голоса при детальном описании сожалений. Она может сообщить остальным, что от них ждет жалобщик: *"Я-отец, и я сожалею о том, что не мог учиться в колледже, так как рано женился и должен был кормить семью. Поэтому вы должны платить мне уважением к моим сожалениям, чувством вины, что все произошло из-за вас, а*

также абсолютным послушанием". Она может сказать, что она в качестве компенсации за сожаления может не делать: "Я - бабушка, и я жалею, что покинула Армению, и поэтому я оправдана за то, что не говорю по-английски. По большому счету, у меня есть оправдания, чтобы вообще не быть счастливой".

Мы используем этот подход, чтобы показать клиентке, что ее сожаления - вещь скорее выученная, нежели природная. Мы хотим, чтобы клиентка увидела это сквозь призму эмоций: отвращения или удивления. Мы можем предложить клиентке вернуться назад, представить их всех жалующимися и сказать каждому, что с этого момента она перестает сожалеть. Она может рассказать им также, что вместо этого собирается чувствовать и делать. Клиентка может понаблюдать, как они жалуются, когда она убегает из дома погулять. Она может пофантазировать на тему главного предмета ее возможных сожалений. Один из клиентов представил грязный, рваный дневник с выдранными страницами. Мы предложили ему, чтобы каждый раз, начав сожалеть, он отдавал этот дневник одному из своих предков.

Иногда мы работаем с колдовской частью сожалений: *"Что произойдет, если я буду сожалеть достаточно долго и глубоко?"* Шаманство Ребенка заключается в том, что Бог или Судьба изменят прошлое или же вернут его назад и дадут ему возможность что-нибудь изменить. Сожаления могут использоваться также как замена самообвинениям, или как волшебный щит от осуждения окружающими. В одном нет сомнения - сожаления надежно защищают саможалельщика от наслаждения настоящим.

Люди, наученные с детства сожалеть о своих поступках, имеют большие трудности при принятии жизненно важных решений. Они впитали такие семейные лозунги, как *"Тщательно обдумывай свои действия, не то будешь сожалеть всю жизнь"*, *"Если растелил постель, ложись в нее"*, *"Ты уже достаточно вырос, чтобы самому совершать ошибки"*. *"Ошибки"* вместо *"поступки"* - одно из наиболее часто используемых сожалеющими клиентами слов. Родительское указание - *"Поступай правильно"*, а предостережение Ребенка - *"Не делай ничего, а то будешь жалеть о своем решении"*. Таким образом, предписание - *"Не делай"*.

Дейв хозяйничает на маленькой ферме и одновременно подрабатывает ассистентом в государственной больнице. Он говорит, что посещает марафон, чтобы, наконец, определиться и принять одно из следующих трех решений: продолжать работать и на ферме и в больнице; продать ферму, чтобы заплатить за учебу; бросить работу в больнице, чтобы полностью посвятить себя фермерскому труду. Вместо того, чтобы выбирать, он изводил себя мыслями: *"Я боюсь, что, какое бы решение я ни принял, буду сожалеть об этом всю оставшуюся жизнь"*.

Мы просим его мысленно перенестись на 5, 10, 15 лет вперед и представить свою жизнь при любом из трех решений. Делая это, он постепенно осознает, что планирует сожалеть независимо от того, какой выбор сделает. Любой выбор представляется ему, находящемуся в будущем, менее привлекательным, нежели

отвергнутые два. Когда он понимает это, он вновь рассказывает о своем выборе, но теперь с позиции счастливого человека, а затем принимает Взрослое решение быть счастливым при любом из трех вариантов. Мы отсылаем его к местному терапевту "научиться быть счастливым". В настоящее время он и его жена наслаждаются жизнью, сочетая фермерство с новым для них занятием - реставрацией старой мебели.

Когда человек, место, работа или возможность ушли безвозвратно в прошлое, клиент, вместо того, чтобы распрощаться с ними навсегда, может предаваться бесплодным сожалениям. В этом случае мы используем методы, описываемые в следующей главе "Прощания".

7. ПРОЩАНИЯ

Боб пишет:

"Когда хоронили мою маму, я подумал сначала, что они оплакивают не ту женщину. Ее называли полным именем, которое она при жизни не любила и которым мы ее никогда не звали. Потом я спросил себя, а в чью честь церемония - этой женщины или же Иисуса Христа? Я решил, что в честь последнего, потому что имя женщины упоминалось всего два раза, а имя Христа повторялось много раз. Я удивился, почему никто не замечает очевидного факта, что та, которая жила на нашей земле, умерла. Я подумал, почему вся погребальная служба посвящена возможной загробной жизни, и при этом факт смерти в этой жизни совершенно игнорируется. Я воскликнул про себя, почему мы покорно слушаем безличные, формальные слова, а нам, ее близким, не дают возможности выговориться. И я решил, что это самый плохой способ сказать "прощай". Позже, хороня прах моей мамы на нашей земле, у корней дерева, которое я посадил в память о ней, я сказал Мими Гулдинг мое собственное настоящее "прощай".

Многие клиенты нуждаются в помощи, чтобы сказать "прощай". Фриц Перлз¹ показал нам, как значима для таких клиентов проведенная в воображении похоронная церемония и изобрел для нее следующую формулу: 1) Факты, 2) Незаконченные дела, 3) Прощальная церемония, 4) Оплакивание, 5) Приветствие сегодняшнему дню.

Факт смерти очевиден, за редким исключением, когда тело не найдено. Тем не менее, люди, отрицая очевидные факты, колдовскими путями обходят признание смерти. На похоронах они загружают себя расселением и кормежкой гостей; они позволяют внешней стороне погребальной службы отвлечь себя от факта смерти; они могут вообще не прийти на похороны, надеясь таким образом обмануть смерть. После похорон они играют в *"Если бы только"*: *"Если бы только мы настояли, чтобы она обратилась к врачам"*. *"Если бы только я мог увидеть ее еще один раз"*. Они ведут себя, как королева Виктория, которая, говорят, хранила одежду и одеколон принца Альберта на случай, если он вернется. Они говорят с мертвыми и воображают, что те могут их слышать и даже отвечать.

Клиенты, не сказавшие "прощай", оставляют часть своей энергии в прошлом. В настоящем они сопротивляются близости и испытывают большие трудности с "прощай" и "здравствуй". Итак, первая задача таких клиентов - принять факты:

1

Джуди: Я просто не могу сказать "прощай", пока не узнаю, умер ли он от сердечного приступа или покончил с собой.

Боб: Это неважно.

Джуди: Нет, я...

Боб: Как он умер, неважно. Нет никакой разницы. Единственно важный

факт тот, что ваш отец умер, и мертв уже более 20 лет.

2

Том: Иногда мне кажется, что я ее вижу... в толпе.

Боб: Вы лжете себе, чтобы думать, что она жива. Она умерла.

3

Марис: Я думаю, я сказала "прощай".

Мэри: Я так не думаю. Вы все еще носите обручальное кольцо. Раньше я говорила, что хотя носить обручальное кольцо и есть способ избежать прощания, он все же приемлем для бедных стареньких леди. Теперь же, когда я сама практически старенькая леди, я считаю, что это своего рода самоунижение. Человек любого возраста говорит "прощай", чтобы дать себе возможность сказать жизни "здравствуй".

Иногда клиент отрицает факт смерти, даже думая, что говорит "прощай":

Энн: Я хочу... сказать "прощай" своему дяде. Мой дядя умер в день, когда я закончила колледж, и я так и не осознала его смерть. Он всегда был так далеко... Я представляла, что он жив. Вплоть до прошлой недели, когда умер мой друг, я думала, что распрощалась с ним. Я очень горевала и о друге и о дяде. Только тогда и поняла, что задержалась с прощанием.

Мэри: А как вы задержались?

Энн: Я не знаю... не знаю, имело ли это хоть какое-то влияние на мою жизнь.

Мэри: Никаких незаконченных дел с ним?

Энн: Нет.

Мэри видит, что продвигается слишком быстро, поэтому ставит сцену, в которой Энн может рассказать дяде о своем незаконченном деле:

Мэри: Не пойти ли вам назад в прошлое, туда, где он еще жив? Увидьте его и опишите эту сцену.

Энн: Я играю с ним в теннис. Мы на улице, гоняем мячик взад-вперед.

Мэри: Это сцена детская или из сейчас?

Энн: Детская. Я не видела его ни разу с 14 лет, с тех пор, когда мы были в ресторане на каком-то семейном торжестве.

Мэри: Хорошо. Не остановит ли вас на минутку игру и сказать ему, что он для вас значит?

Энн: Дядя, ты для меня значишь очень много. Мама так много рассказывала о тебе, я тобой восхищаюсь. Ты играл со мной. Ты такой крепкий... Я хочу заботиться о тебе. Нет, об этом я в то время не думала. Я хочу, чтобы ты

был моим отцом. Ты всегда такой веселый, находишь время поиграть со мной. Я могу быть с тобой так мало, ведь ты живешь в Канаде, а я в Англии. Я хочу, чтобы ты больше времени проводил со мной. Я знаю, у тебя самого есть две дочери. Но они не так сильно любят играть в мяч с тобой, как я. Ты мне рассказывал. Я люблю тебя. Так жаль, что мы редко видимся.

Мэри: Передвиньтесь теперь в сцену, когда вы видели его в последний раз.

Энн: Ты очень постарел. У него был инфаркт. Он все еще курит, много работает и не заботится о себе.

Мэри: Где вы его видите?

Энн: В ресторане.

Боб: Скажите ему, что вы не закончили.

Энн: Я хочу, чтобы ты заботился о себе.

Боб: Скажите ему: "Я злюсь, что ты не заботишься о себе".

Энн: Я злюсь. У тебя есть две любящие дочери и любящая племянница... Я не хочу, чтобы ты себя убивал.

Мэри: А на что вы еще злитесь?

Энн: Я злюсь, что ты больше не видишься со мной. Я знаю, что ты не можешь.

Мэри: Еще на что?

Энн: Все.

Мэри: За что вы хотите сказать ему спасибо?

Энн: Спасибо, что ты проводил со мной время... что тебе нравилось быть со мной. Ходить со мной по музеям... Спасибо, что ты тоже полюбил Англию, что ты... что ты хорошо относился к маме. Хороший брат. Я любила тебя. Я хотела, чтобы ты был моим папой. Я скучаю по тебе.

Мэри: Вы говорите "прощай"?

Энн: Прощай.

Боб: Что вы чувствуете? *(Она не проявляет своих чувств и говорит "прощай" очень поспешно.)*

Энн: Расслабленность. У меня желудок был сжат. Когда я сказала "прощай", я увидела, как он уходил.

Мэри: Увидьте его мертвым. Он не может ходить. Он мертв.

Энн: Да.

Боб: Вы были на похоронах?

Энн: Нет. Он умер в Канаде.

Боб: Перенесите себя в Канаду на похороны.

Энн: *(Кивает).*

Боб: Посмотрите на гроб.

Энн: *(Кивает).*

Боб: Увидьте его в гробу. Представьте, как он выглядит, увидьте его мертвым.

Энн: Я не могу увидеть его. Вижу только серую крышку. -

Боб: Откройте крышку.

Энн: Я вся дрожу.

Боб: Он мертв. Посмотрите на него.

Энн: *(Вскрикивает, затем всхлипывает несколько раз)*. Я буду скучать по тебе. Ты знаешь это.

Мэри: Он ничего не знает. Он мертв.

Энн: *(Снова некоторое время плачет)*. Я скучаю по тебе. Я по тебе скучаю. *(Долгая пауза)*. И ты умер. Прощай, мой умерший дядя.

Боб: Все в порядке?

Энн: Я слишком многого хотела. Спасибо. Да.

В этом диалоге Энн настаивает на том, что дядя жив. "*Я вижу, как он уходит*", "*Я не могу увидеть его (мертвого)*" и "*Ты знаешь это*". Чтобы действительно сказать "прощай", клиент должен смириться с фактом, что любимый человек мертв и не может ходить, говорить, знать.

Когда клиент принимает факт смерти, мы спрашиваем, какие незаконченные дела с умершим не позволяют ему проститься с ним. Мы предлагаем закончить их, выразив умершему как благодарность, так и недовольство. Чтобы не говорить с умершим, клиент выбирает сцену, в которой этот человек еще жив. Обычно клиенты начинают с благодарностей. Если же клиент негодует по поводу поступков или поведения умершего, мы работаем с ним, чтобы он осознал тот факт, что пытается неким волшебством заставить измениться... мертвого. Часть незаконченных дел используется как волшебная надежда улучшить с мертвым отношения.

Если единственный упрек мертвому заключается в том, что он умер, мы просим клиента переместиться в сцену прощания и представить похороны.

Джо: Я возмущен тем, что ты умер. Я взбешен тем, что ты умер.

Мэри: Минуточку. Сейчас стоит посмотреть на него. Сделаете это? Посмотрите на гроб и откройте крышку.

Джо: *(Подается вперед и представляет, что открывает крышку гроба.)*

Мэри: А сейчас... он мертв, и вы говорите с собой, не с ним. Он не может вас слышать. Выплесните ваш гнев для душевного спокойствия.

Джо: Я злюсь. Это не твоя вина... ты не хотел умирать... я злюсь, злюсь! Мне очень грустно. *(Плачет.)*

Когда незавершенные дела закрыты, мы просим клиента представить себе прощальную церемонию, предпочтительней в виде похорон и погребения. Главное в прощании - представить умершего человека мертвым и сказать: "*Ты мертв. Прощай!*".

Если смерть произошла много лет назад, оплакивание может быть лишним. Для Энн пары слезинок хватило, чтобы почувствовать облегчение. Затем она сказала "прощай" дяде, который существовал более в фантазии, чем в реальной жизни, и был давно мертв. Если смерть произошла недавно, клиент может оплакивать ушедшего столько, сколько ему требуется. Мы же, со своей стороны, хотим, чтобы клиент понял цель оплакивания - сделать "прощай" весомым и

высвободить энергию для дальнейшей жизни.

По окончании оплакивания клиенту необходимо почувствовать новый интерес в жизни. К сожалению, наше общество щедро на цветы, утешения и компанию в первое время после утраты, а затем оставляет потерявшего горевать в одиночестве. Но именно в этот период человек остро нуждается в поглаживаниях и отвлекающих занятиях. Члены терапевтической группы могут в этой ситуации сыграть роль подопечных старомодной "социальной работы", целью которой было решение чужих проблем.

Иногда клиент хочет распрощаться с человеком, которого он ни разу не видел: с матерью, которая бросила его в роддоме, или с отцом, бросившим беременную мать. Расспрашивая о фактах, мы выясняем и фантазии клиента. "*Что вам рассказывали об отце?*" и "*Как вы его представляли?*" Ребенок мог сам себе давать позитивные поглаживания, спасая себя (в полном смысле этого слова) мечтой, что где-то далеко живет горячо любящий его отец. В этом случае мы просим клиента сказать отцу "прощай", продолжая при этом поглаживать себя, как это мог бы делать его воображаемый отец.

Морт: (*Воображаемому отцу*). Мать никогда не рассказывала о тебе. Я иногда думаю, что она, может быть, и переспала-то с тобой всего один раз. Все, что я знаю - это то, что ты служил в армии... впрочем, я и в этом не уверен. Она говорит, ты был убит на войне. Сейчас я ей не верю. Нет ни фотографий, ни документов.

Мэри: Расскажите ему, как вы его представляли, когда были ребенком.

Морт: Ох. Я стесняюсь. Я думал, что ты был настоящий герой... от того-то у меня и тяга к самоубийству. Хотел умереть героем, хоть в этом быть на тебя похожим. Ладно, все это давно позади. Я думал, что ты любишь... любишь меня.

Морт продолжает, предъявляя претензии никогда не виденному отцу. Но в конце он благодарит отца за то, что тот своей спермой дал ему жизнь.

Мэри: Теперь посмотрите на себя в раннем детстве. На ребенка, который придумал себе любящего отца-героя. И скажите этому мальчонке, что вы встанете на место отца... станете собственным любящим отцом.

Морт берет на руки и нежно гладит себя-мальчишку. Он также подтверждает свое антисуицидальное решение и говорит себе-пацану, что будет защищать его.

Когда умирает ребенок, мы настаиваем, чтобы родители как можно скорее сказали ему "прощай" и ни в коем случае не делали из его комнаты и вещей святыню. Оттягивание момента прощания может быть расценено оставшимися детьми как сообщение об их незначимости по сравнению с умершим. Если живые дети не могут быть так же хороши и любимы, как умерший, они могут решить, что единственный способ быть любимым - стать мертвым. Говоря "прощай", родители могут проститься не только с самим ребенком, но и со своими

фантазиями по поводу его утерянного блестящего будущего.

Родителям, которые собираются усыновить ребенка, мы настоятельно советуем сказать "прощай" их неродившимся биологическим детям. Мы советуем открыто оплакать их, а не подавлять или отрицать свою скорбь о них. Освобождение от прошлых надежд и чаяний помогает по-настоящему принять в сердце приемного ребенка.

Если клиент не собирается говорить "прощай" никогда, мы пытаемся заставить его принять обе установки - "*Я никогда не распрощаюсь с тобой*" и "*Я распрощаюсь с тобой*" - и рассмотреть преимущества и недостатки обеих позиций.

Клиент, не желающий прощаться, мог в детстве решить не прощаться с кем-нибудь, кто тогда умер. Одна женщина не разрешала себе сказать "прощай" умершему мужу. Мы спросили, не умирал ли кто-нибудь, когда она была маленькой. Она вспомнила, как сбежала играть к соседям во время похорон деда. Во время терапии она переживает воображаемые похороны своего деда, а затем прощается со своим мужем.

Некоторые клиенты не говорят "прощай", так как выросли в семьях, где умерших оплакивают вечно. Американка греческого происхождения, отказывающаяся прощаться, поняла, что ее мать и бабушка были пожизненными плакальщицами. Посадив перед собой в воображении мать, она сказала, что собирается сказать "прощай" независимо от того, поймут ее предки или нет. Она представила себе просторы Спарты, цепочку одетых в черное предков по женской линии за 5000 лет и закричала им сквозь столетия: "*Эй, вы, глупые старые тетки! Я покончила с оплакиванием! Я становлюсь гречанкой Зорба!*". Она распрощалась со всеми своими Мертвыми и закончила работу зажигательным греческим танцем.

Разведенным парам также бывает необходимо сказать "прощай", особенно если они все еще "связаны" друг с другом опекой над детьми или имущественными делами, или предписаниями, которым они продолжают следовать. Клиент с полученным в детстве сообщением "Не существуй" может так цепляться за бывшего супруга, что тот пожелает лучше умереть. Клиент "Не будь близок" не принимает развод до конца, чтобы оставаться одиноким и покинутым. Клиент "Не расти" может цепляться за бывшего супруга, чтобы тот решал его или ее проблемы, а клиент "Не будь ребенком" говорит своей бывшей половине: "*Если тебе станет плохо, я всегда готов тебе помочь*".

Сью: Я ничего не могу сделать. Он продолжает звонить мне и...

Боб: У вас очень странный телефон. С трубкой, намертво прилипающей к рукам.

(*В группе раздается смех.*)

Сью: Я понимаю шутку, но...

Боб: *Но.* Но вы будете продолжать разговаривать с ним и злиться до тех пор, пока он сам не перестанет вам звонить.

Сью: Ну, ты же не можешь просто... взять и бросить человека.

Боб: Закройте глаза и повторите это утверждение: "*Ты не можешь просто*

взять и бросить человека". Посмотрите, как это соотносится с вашим прошлым.

Сью обнаруживает, что с бывшим мужем ведет себя так же, как маленьким ребенком она пыталась вести себя с отцом. Она безуспешно пыталась сделать их обоих счастливыми. Когда она приняла новое решение позволить отцу пить, если он так хочет, а самой убежать на улицу играть, она одновременно решила снять с себя ответственность и за депрессии бывшего мужа. Она рассталась с "попытками помочь" и разочарованием из-за бесполезности этих попыток.

Клиенты могут оттягивать момент прощания, нанимая неэффективных терапевтов и адвокатов. Они забывают, что наняли и тех, и других, и относятся к ним, как ко всемогущим родителям. Мы напоминаем клиентам об их праве иметь компетентного и результативно работающего терапевта или адвоката.

Когда факты рассмотрены и приняты, клиент готов сказать "прощай". Идеальный метод - привести к терапевту обоих партнеров и всех их детей. Партнеры обмениваются упреками и благодарностями. Они могут вместе оплакать несбывшуюся мечту о вечной брачной любви. Они узнают, что конец отношениям - не проигрыш в жизни, а всего лишь сознательный выбор. Они посмотрят на развод не только как на конец, но и как на начало. Они могут никогда больше не встретиться, могут встречаться, когда один из них берет детей на выходные, или по семейным поводам: свадьбы, выпускки. Часть прощания включает в себя соглашение, что они не несут ответственности друг за друга и не влияют на жизнь друг друга.

При идеальном прощании дети также высказывают упреки и благодарности. Оба родителя говорят детям, что развод навсегда, что не дети были его причиной и что ни они, ни кто другой не смогут добиться примирения. Папа и мама никогда вновь не поженятся. Для будущего здоровья детей все это необходимо повторять, пока они не поймут этого по-настоящему.

Принимая участие в прощании, дети говорят "прощай" не родителям, а той семье, которую они знали раньше. Мы подталкиваем их к осознанию и проговариванию своих чувств. Мы также поддерживаем их, если они хотят оплакать прошлое.

Если совместная встреча невозможна, один родитель (хотя лучше, конечно, с детьми) тоже может провести воображаемую церемонию прощания. После того, как разведенные супруги распрощались, мы предлагаем им как можно скорее сказать сегодняшнему дню "здравствуй", устроив по этому поводу вечеринку. Некоторые клиенты, отмечая возвращение в настоящее, дарят себе подарок, который в браке они не получили бы никогда: картину или аудиозапись, которая экс-супругу ни за что бы не понравилась. Или отправляются на отдых, или записываются в организацию, поддерживающую их нынешние интересы. Любой такой подарок говорит: "Я для себя особенная и неповторимая. Я не жертва".

Описанная церемония прощания подходит всем парам, прекращающим свои отношения: гетеро- и гомосексуальным, женатым и нет.

Другие клиенты цепляются за прошлое, не желая расставаться со страной своего рождения. В газете *"Сан-Франциско Кроникл"* опубликовано интервью с

86-летним человеком, сбежавшим из России в 1919 году. Он говорит: *"Я знаю, монархия будет восстановлена. Единственное мое желание, чтобы это случилось, пока я еще жив"*. Почти 50 лет он отказывается говорить "прощай". По всему миру живут люди, тешащие себя подобными заблуждениями и не живущие из-за этого реальной жизнью на своей новой родине. Если клиент говорит, что не собирается возвращаться назад в свою страну, мы спрашиваем, готов ли он подтвердить это процедурой прощания. Он представляет значимую для себя сцену прощания. Он может увидеть отчий дом и родственников, живущих в нем. Какую бы сцену он ни выбрал, мы просим его обсудить с тем местом и теми людьми незавершенные дела, высказать упреки и благодарности. Он рассказывает своему старому дому, чем хорош его новый дом, и что изменится в его поведении после того, как он скажет "прощай".

Кэти пребывала в депрессии несколько месяцев, отказываясь проститься со своим старым домом на Восточном побережье, проданным, когда во время вьетнамской войны ее мужа призвали на службу в Калифорнию. Она не переставала говорить, что у нее не было выбора при переезде в Калифорнию. Мы указали ей, что она могла бы выбрать практически любое место на Земле, даже если б ее муж должен был переехать только в Калифорнию или Канаду, или Швецию или, к примеру, в тюрьму. Прежде чем приступить к прощанию, для нее было необходимо перестать видеть себя в роли жертвы. У нее есть ряд вариантов:

1. Остаться на Западе и быть счастливой.
2. Остаться на Западе и быть грустной.
3. Переехать в Калифорнию со своим мужем и быть счастливой.
4. Переехать в Калифорнию со своим мужем и быть грустной.

Кэти поняла, что считала возможным лишь вариант №4.

Спустя три недели Кэти решила попрощаться со своим старым домом на Восточном побережье. Она описала его группе, прошла по всем комнатам и сказала "прощай". После прощания Кэти почувствовала прилив энергии и готовность жить в Калифорнии.

Бывшие священники говорят "прощай" церковной службе, отставные офицеры - Вооруженным Силам, пенсионеры - работе. Все они делают это, чтобы с большей полнотой вложить свои силы в настоящее.

Некоторые говорят "прощай" невыполнимой мечте, например, стать президентом компании. Один наш друг-психотерапевт три года безуспешно пытался поступить в медицинскую школу, а затем решил принять приглашение на психологический факультет. Прощаясь, он представил четырехметровые буквы "Д.М" (доктор медицины): золотые, инкрустированные алмазами и другими драгоценными камнями. Он рассказал этим буквам, как страстно мечтал поставить их после своего имени и как был огорчен, что не сможет этого сделать. Он позволил себе выплеснуть гнев и печаль. Затем он сказал: "Ладно. Я все равно буду неплохим терапевтом, пусть даже и со степенью доктора психологии. Зато для ее получения мне не придется зубрить все эти идиотские части тела, принимать роды или зашивать живых людей". Он представил, как буквы

сжимаются до размера маленьких козявочек и теряются в пушистом ковре.

Мы также предлагаем сказать "прощай" потерянным частям или функциям тела, независимо от того, преувеличивают или преуменьшают люди свою потерю. Один продолжает после ампутации ноги играть в футбол и постоянно травмирует свою культу - другой обращается в суд за инвалидностью. Обоим необходимо сказать ноге "прощай", чтобы через прощание приветствовать себя, хоть и одноногих, но готовых к полной, интересной жизни.

Женщина, прошедшая мастектомию, отказывалась раздеваться перед мужем. Мы узнали, что они молчаливо уговорились не обсуждать операцию и физически не касаться друг друга. У обоих была фобия по поводу операции и шрама. Вместе сказав груди "прощай", они вновь обрели интерес к совместной сексуальной жизни.

Прощание важно для всех, кто живет прошлым, чем бы оно ни было. Когда "прощай" сказано, человек возвращается в настоящее наполненный энергией для приятия сегодня и для изменений, которые он хочет совершить сейчас.

8. НОВЫЕ РЕШЕНИЯ

Сцена для новых решений

При работе над новыми решениями клиент и терапевт ставят сцену примерно как при постановке спектакля. Сцена может быть: 1) в настоящем, 2) в недавнем прошлом, 3) в раннем детстве, 4) воображаемой или 5) комбинацией сцен.

СЦЕНА В НАСТОЯЩЕМ - та, что ставится в кабинете терапевта.

Ли: Джой, я хочу кое над чем с тобой поработать. Я - человек, предрасположенный быть несколько запуганным и желать одобрения. Я... э-э... я был раздражен тем, что ты заставляла меня слушать твои пленки, когда я собирался поехать на пляж. В результате я вчера остался с тобой и был... э-э... очень раздражен. *(Он двигается к сцене в недавнем прошлом.)*

Участник группы: Ли, я потрясен тем, как вы задерживаете дыхание при разговоре.

Ли: Хорошо. В общем, я... я большего сейчас не хочу. Я... э-э... позволяю тебе портить мне удовольствие. *(Ли снова движется из здесь и сейчас к сцене в неопределенном будущем.)*

Участник группы: Вы себя сейчас задушите этими спазмами.

Боб: *(Решая вернуть Ли в сцену настоящего времени).* Встаньте, Ли. Дышите глубже и зарычите на Джой.

Ли: У меня татсое чувство, что... э-э... просто... ты не должен кричать на людей.

Боб: *(Слыша Родительскую команду "Ты не должен кричать").* Нарушьте этот приказ, Родительский приказ "Ли, не кричи на людей!".

Ли: *(Встает).* Рррррр...ээээээ...гrrrrrr. *(Он хмурится).* РRRAP-RRAPRR. ГRRRRRRRR.

Боб: А теперь вставьте слова.

Ли: Джой, КОГДА ТЫ ТРЕБУЕШЬ ВСТРЕТИТЬСЯ С ТОБОЙ, Я ЧУВСТВУЮ, ЧТО ЭТО ПРИКАЗ! *(Он рычит, группа одобряюще смеется.)* БУДУ КРИЧАТЬ, КОГДА ЗАХОЧУ, И НА ПЛЯЖ ПОЙДУ, И НЕ БУДУ ЛЮБЕЗНИЧАТЬ С МИЛЫМИ ДЕВУШКАМИ ТИПА ТЕБЯ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО МОЯ МАМА ИХ ЛЮБИТ. БУДУ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО САМ ХОЧУ. Спасибо. СПАСИБО. АRRRRRRR...ГRRRRRRR. Я ТАКОЙ КЛАССНО ГРОМКИЙ, Я МОГ БЫ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ТАК ОРАТЬ. Чувствую себя фантастически.

Ли использовал настоящее время на этом этапе принятия нового решения, так как "главное действующее лицо" его сцены находилась в комнате. Поскольку его предписания "Не будь ребенком" и "Не хоти" плюс обратные предписания

"Будь вежлив" и "Не кричи" охраняли его от прямой конфронтации, ему было чрезвычайно важно позволить постоять за себя именно в настоящем.

Для поддержания своего нового решения Зоя тоже использовала семинарскую группу. Ребенком она внутренне согласилась с родительским определением себя как "нашей маленькой трусишки". Когда она заключает контракт стать волнующей и взволнованной женщиной, а не испуганной серой мышкой, то для помощи в выполнении контракта группа устраивает воображаемую вечеринку. Зою высылают из комнаты и просят вернуться через 60 секунд. Когда она подходит к двери, то слышит внутри громкий шум. Группа разыгрывает детский праздник, все прыгают, кувыркаются, громко кричат друг на друга. Зоя робко стучится, никто не отвечает. Она снова стучит. Шум становится еще громче. Наконец Зоя открывает дверь. Участники группы продолжают играть, не обращая на нее ни малейшего внимания. Дважды Мэри напоминает ей, что она не хочет вести себя так, как раньше. Зоя присоединяется к веселью, но продолжает играть в игру "Держись в сторонке". Кто-то раздает воображаемые дудки, обходя при этом Зою. Когда же она решается и просит дать дудку и ей, а затем победно дудит в нее, группа запекает "С днем рождения, Зоя!".

Мы используем настоящее время при работе с тупиками третьей степени. Не создавая специальной сцены, человек просто выражает разные стороны себя. Филипп боится, что не сможет освоить нашу форму терапии.

Мэри: Хорошо. Используйте два стула. На одном будьте умным, способным к учебе Филиппом. На другом - Филиппом, который не может освоить ТА и гештальт-терапию.

Филипп: Хорошо. Я умный. Я учусь. Я люблю радоваться. Мне нравится превращать учебу в праздник. Правда-правда. Я на самом деле очень быстро учусь. Когда мне было 12, меня послали в Англию на лето, я там завел себе кучу друзей и очень быстро научился говорить по-английски. Я хорошо обучаюсь. Если уж я освоил английский за три месяца, то уж ТА и гештальт-методы сдадутся мне за два месяца.

Филипп: (*Садится на другой стул*). Я загоняю себя в угол. Я уверен, что не стану хорошим терапевтом. Другие на порядок лучше меня. Ничего не могу придумать. Чувствую, как бегу изо всех сил, но все время отстаю и задыхаюсь, мне не хватает воздуха, и я их никогда не догоню. Я бегу со всей мочи, чтобы быть первым... впереди толпы.

Мэри: Если я не первый, не впереди толпы, не лучший в мире, значит, я неудачник.

Филипп: Если я не первый...(*Взрывается смехом*). Да! Точно! Конечно! (*Возвращается на свое место*). Дело закрыто!

У нас бывает много клиентов, которые уверены, что не быть лучшим значит быть ничтожеством. Филипп, судя по всему, очень легко принял новое решение. Другие говорят: "Конечно, я должен быть первым!". Подобно Цезарю, не пожелавшему быть вторым в Риме, они могут и жизнь и смерть положить на

алтарь борьбы и быть несчастными, борясь за первый приз. Таким клиентам необходима серьезная работа, включающая принятие антисуицидального решения для тех случаях, когда они не достигают своих целей.

Клиентов с соматическими жалобами мы лечим непосредственно в то время, когда проявляются симптомы.

Трои: У меня болит голова,..

Боб: Я поработаю с вами. Представьте, что ваша головная боль вызвана не физическими причинами. Если вы не остановите боль или почувствуете другие симптомы, дайте мне знать. Итак, будьте вашей головной болью и опишите себя.

Трои: Я большая, растекающаяся. Я растекаюсь по всей голове Троя... подбираюсь к макушке. Я... как будто поглощаю его...

Боб: Станьте собой.

Трои: Уходи.

Боб: Станьте болью.

Трои: Я не уйду.

Боб: Боль, ты сказала, что поглощаешь его. Скажите об этом еще.

Трои: Я заворачиваю тебя в себя. Я поглощаю... это... я хочу сказать, что почти ласкаю.

Боб: Я ласкаю Троя. Переключитесь.

Трои: Я только что кое о чем подумал. Раньше у меня очень часто болела голова. Когда я был ребенком. Мне приходилось оставаться дома, и мама потирала мне голову. Ну, моя головная боль... она ушла! *(Улыбается)*. Я думаю, что, приехав без коллег, я был одинок на этом семинаре. Замечательно - моя испарившаяся головная боль, мне не нужно оставаться дома и быть обласканным. Поэтому я не зову тебя назад. *(Смеется)*.

Трои остановил боль очень быстро. Обычно клиенту требуется больше времени. По мере развертывания диалога на двух стульях, мы выясняем, осталась ли боль такой же, усилилась или уменьшилась. Если боль не проходит или усиливается, мы можем поменять сцену, попросив пациента представить, кто мог бы сидеть на месте боли и говорить ее словами. Затем предлагаем поговорить с этим человеком. Если эта техника не срабатывает, мы советуем клиенту обратиться за медицинской помощью.

Сцены в недавнем прошлом

Ли мог бы восстановить сцену с Джой, когда она требует слушать ее пленки, а не идти на пляж. Зоя могла бы представить недавнюю сцену на работе или дома, в которой она вела себя как мышка, и эта сцена могла бы быть использована для принятия нового решения. Филипп мог бы мысленно перенестись в то время, когда он в последний раз вел терапевтическую группу.

Грег, как и Филипп, был озабочен своей работой терапевта. Он описывает

своего клиента и переносит сцену из недавнего прошлого в "здесь и сейчас".

Грег: Она в ступоре. Она уставилась в пол. И я в таком же ступоре. Я не знаю, что сделать для нее.

Боб: А что вы думаете?

Грег: Я думаю... пытаюсь понять, что делать.

Боб: Пытаетесь? С "попытками" всегда проблемы. И так, вы не придумываете, что делать и что дальше?

Грег: Дальше я думаю, что все делаю неправильно.

Боб: Приведите родителей в ваш терапевтический кабинет и посадите их позади себя. Говорят ли они, что все, что вы делаете, неправильно?

Грег: Мой отец говорит. Да, у меня отец в голове.

Боб: А профессия вашего отца?

Грег: Хирург.

Мэри: Он что-нибудь смыслит в психотерапии?

Грег: Ничего. (*Смеется*). Ни слова.

Мэри: Вы крайне глупо поступили... наняв такого некомпетентного инспектора.

Грег: (*Смеется*). Точно... точно. Эй, папаша, ПОШЕЛ ВОН!

(*Группа смеется*).

Боб: Когда вы в следующий раз блокируете способность принимать решения брюзжанием своего Родителя, представьте, что сзади сидит ваш отец... и дайте ему хорошего пинка под зад. У него не больше дел в вашем терапевтическом кабинете, чем у вас в его хирургическом.

Обычно мы используем сцены в настоящем и недавнем прошлом скорее для выяснения фактов и требующих решения проблем, нежели для принятия новых решений. В подобных сценах клиент находится в настоящем, а потому он легче использует свое Взрослое эго-состояние. Ли мог "решить проблему" - что сделать в настоящем, чтоб перестать раздражаться на Джой. Он мог также вновь разыграть сцену с записями и сцену на пляже, чтобы понять, в какую игру играет, говоря "нет" вместо "да", и таким способом покончить с раздражением.

Сцены раннего детства

Для многих клиентов принять новое решение легче всего в сцене раннего детства. В этих сценах они действительно дети, они не должны прилагать усилий, чтобы оставаться в Детском эго-состоянии. Кроме того, новое решение ощущается ярче, когда воображаемые протагонисты - люди, давшие изначальное предписание. Чтобы обнаружить сцену раннего детства для Ли, мы могли бы сказать:

"Будьте маленьким мальчиком и услышите слова "Не кричи на людей!"",

или

"Кто запретил вам кричать на людей? Выберите сцену",

или

"Задержите дыхание, как вы обычно делаете, и послушайте себя, вежливо говорящего. Вы напуганы и уступаете кому-то дорогу. Какая сцена из детства вспоминается вам?",

или

"Чьему нажиму вы поддавались, когда были маленьким?".

Какую бы сцену ни выбрал Ли, цель его работы - расстаться с ранее полученными предписаниями.

Чтобы обнаружить с Филиппом сцену раннего детства, мы могли бы сосредоточиться на его словах "Чувствую, как бегу изо всех сил, но все время отстаю и задыхаюсь, мне не хватает воздуха и я их никогда не догоню" и посмотреть, какую сцену они будят. Он мог бы повторить эти слова или же разыграть их, имитируя бег на месте в погоне за недостижимыми "ими". Он мог бы принять позу, выражающую его чувства. "Покажите своим телом, как вы чувствуете себя, когда не можете их догнать". Когда его тело примет позу, удовлетворяющую Филиппа, мы просто спросим: "Сколько вам лет, и что происходит?".

У Зои сцены раннего детства могут совпасть с "днем рождения", разыгранным участниками семинара. Мы бы спросили, ходила ли она когда-нибудь на дни рождения, и если да, то попросили бы выбрать такой, в котором она играла роль запуганного зайчика. Когда бы она эмоционально включилась в сцену, мы бы попросили ее вести себя в соответствии с ее новым решением. Она могла бы проиграть всю сцену в своем воображении или вместе с членами группы, исполняющими роли других детей.

Если бы Трои не "испарил" свою головную боль, мы бы, вероятно, двинулись к ранней сцене между Троем и его мамой, в которой он сказал бы ей, что расстается с болью и ласками, потому что он лучше пойдет во двор поиграть с ребятами.

Грег мог бы выбрать раннюю сцену с отцом-хирургом.

Наша формула проста. Вместе с клиентом мы находим в его детстве сцену, где он сталкивался с той же проблемой, что и сейчас. Ли, Филиппу, Зое, Трою и Грегу мы могли бы просто сказать: "Закройте глаза и вернитесь назад в прошлое. Как ваши сегодняшние проблемы соответствуют вашим детским проблемам? Найдите сцену".

Мы могли бы использовать и игровую расплату: шантаж плюс

характеристики себя и остальных. Ли чувствует себя "раздраженным" и "запуганным". На языке Ребенка он "зол" и "испуган". Он говорит о другом человеке, о Джой: "Ты портишь мне удовольствие", и о себе: "Я не делаю того, что хочу делать". Филипп чувствует себя "загнанным в угол" и говорит: "Другие на порядок лучше меня", и: "Я не могу ничего придумать". Мы могли бы попросить их закрыть глаза, вернуться в детство и найти там соответствующую сцену.

Клиентам доступно несчетное количество ранних сцен, поэтому важно, чтобы выбранная сцена соответствовала решению-предписанию клиента. Только такая сцена будет способствовать принятию нового решения.

Не будь. Новые решения: "Я не убью себя", "Я достоин любви", и "Я люблю себя и буду о себе заботиться". Чтобы принять такие решения, клиент находит сцену передачи предписания и, оставаясь в ней, заново решает: "Я достойна любви, пусть даже ты, папа, и не умел любить", "Я достоин любви, пусть даже ты говоришь, что я убиваю тебя с самого дня рождения", или "Я достойна любви, пусть далее не нашлось людей, пожелавших меня удочерить". (См. Главу 9).

Не чувствуй. Клиент возвращается в сцену детства, чтобы заново решить испытать запрещенное чувство. Он говорит окружающим, что ценит свои способности чувствовать и проявлять чувства, пусть даже люди их не понимают и не одобряют.

Не будь ребенком. В сцене раннего детства клиент утверждает свое право мочить штанишки, гулять, а не заниматься или не нести ответственности за маленького братишку.

Не думай. Если предписанием является "Не думай о нашем семейном секрете", клиент возвращается в сцену детства, чтобы сказать взрослым о том, что он всегда знал этот секрет. Если предписание подразумевает, что клиент "глуп", то в этой сцене он может оспорить такую характеристику.

Не делай этого. Для принятия нового решения "Я сделаю это, даже если ты не захочешь, чтобы я делал", клиент возвращается ко времени, когда его либо поглаживали за неуспех, либо не поглаживали за успех.

Не расти. Здесь снова конфронтация между теми, кто желает задержать клиента в детстве, и самим клиентом, объявляющим, что он не останется ребенком навечно. Часто мы берем у родителей "интервью", спрашивая, почему они боятся взросления своего ребенка... а затем клиент имеет полную свободу принять новое решение "Я вырос, даже если вы желали навсегда оставить меня ребенком".

Нет. Клиент возвращается к сцене детства, чтобы продемонстрировать, что он не только может, но и будет делать выбор. Он также может объявить родителям, что возвращает им свой страх, ведь это они боялись, когда он хотел жить: качаться на качелях, лазить по деревьям, переходить улицу.

Не будь своего пола. В нашем мире для каждого пола закреплены жесткие правила поведения. Тот, кто стремится быть иным по полу, естественно, нарушает эти правила. Девочки, желающие быть мальчиками, ведут себя отнюдь не "сладко и нежно". Мальчики, которые хотели бы родиться девочками, позволяют себе

нежность и мягкость и получают за это насмешки суперменов. Поместив себя в сцену раннего детства, клиент принимает новое решение любить себя "таким как есть". Если клиент чувствует вину за то, что он "неправильного пола", мы просим клиента воссоздать сцену рождения, в которой он сможет сказать родителям, кто на самом деле несет ответственность за его пол.

Не будь близок. Это предписание имеет так много разных значений, что каждый раз необходимо отыскать сцену, в которой оно давалось, а затем уже в ней клиент может принять новое решение: "Я буду близок к другим, далее несмотря на то, что вы не были близки со мной" или: "Я буду сексуальной, даже несмотря на то, что вы боялись секса", или: "Я позволю себе быть зависимым, даже несмотря на то, что мне не удалось быть зависимым от вас". Иногда изначальное решение принималось не под влиянием принятого предписания, а в результате травмы. "Ты умерла, и я решил никогда больше не любить. Сейчас я люблю... даже несмотря на то, что ты умерла. Я разрешаю себе любить".

Не будь значимым. В ранней сцене, например, за обеденным столом, клиент расстается с робким способом заставить семью выслушать его. Он осознает собственную значимость, даже если остальные продолжают ее отрицать.

Не будь хорошим. Таким может быть решение человека с психосоматическими болями, или того, кто использует боль как средство против наслаждения или успеха в жизни. Наши помощники Джон Мак-нил и Эллин Бейдер¹ возвращают клиентку в сцену раннего детства, чтобы она смогла избавиться от боли.

Эрда: Меня страшит боль... хотя я и знаю, что это не сердце. У меня болит в груди... Джон: Хотите стать маленькой девочкой?

Эрда: Ага. *(Кивает головой.)*

Джон: Увидьте перед собой своих маму и папу. *(Эрда говорит, что видит.)*

Эллин: Позвольте себе быть маленькой.

Эрда: *(Описывает себя маленькой.)*

Джон: Посмотрите на родителей и опишите их. *(Она описывает.)* Позвольте себе увидеть, какой болью они соединены.

Эрда: *(Начинает рыдать.)*

Джон: И оставаясь маленькой девочкой, не скажете ли им, что вы отделены от их болевой связки?

Эрда: Моя мама никогда не позволила бы мне отделиться! *(Всхлипывает).* Я пойду в уголок почитать, а она мне не разрешит. *(Она говорит совсем как ребенок.)*

Джон: Итак, вы отделились.

Эллин: Когда вы уйдете в уголок, Эрда, позвольте себе осознать, как сильно вы хотели быть отдельной.

Эрда: О, да. Я не могла выносить шум и ссоры и бьющую об пол посуду. Я так боюсь. Я просто хочу уйти, но... некуда. Мама заставляла меня обмывать отца, когда он был мертвецки пьян. Я хотела убежать...

Эллин: Еще бы нет!

Эрда: *(Продолжает всхлипывать.)*

Эллин: И вы достойны того, чтобы в вашем доме кто-нибудь заботился о вас.

Джон: И позволял вам чувствовать, что вы - отдельное человеческое существо.

Эрда: Я - отдельная. Я могу выглядеть, как вы. Я могу испытывать к вам нежные чувства, но я - не вы. Я не должна взваливать на себя вашу боль.

Она видит их и объявляет, что отделена от них и не берет на себя их боль.

Воображаемые сцены

Воображаемая сцена - та, которая либо не происходила, либо не могла происходить. Эрда могла воспользоваться воображаемой сценой, например, представить себя путешествующей в маленьком каноэ по своим венам и артериям в поисках места, где находится боль. Приплыв в это место, она могла бы описать его как закрытый, заблокированный или напряженный кусочек пространства. Затем можно представить его излечение.

Филипп мог бы принять новое решение, поработав со своей фантазией, как со сном, где он бежит и не может догнать. Тогда бы он мог обратиться к любой части сна: к дороге, по которой он бежит, к пейзажу, который он создает, к другим бегунам, к себе, видящему этот сон. Свое рычание Ли мог бы воображением превратить в лвиный рык и таким образом стать обладателем мощи царя зверей.

Боб просит Эдит, которая начала создавать воображаемую сцену, стать своим блоком:

Эдит: Сколько раз я чувствовала, что полностью заблокирована! И это переносит меня в детство. Блокирована, как маленькая девочка.

Боб: Я запутался. Не могли бы вы встать и побыть своим блоком. *"Я тот самый блок". (Громко произносит.)*

Эдит: Я не такой блок. Я пушистый.

Боб: Отлично. Будьте пушистым блоком и расскажите Эдит, что вы делаете.

Эдит: Я весь такой Пушистый, бесформенный, вялый. Толкнете меня, я откачусь и появлюсь в каком-нибудь другом месте.

Боб: Чтобы не блокировать Эдит от...

Эдит: Думания.

Боб: Противодумательный блок.

Эдит: Я еще и противовспоминательный.

Боб: Я не хочу, чтобы ты, Эдит, вспоминала, потому что...

Эдит: Я не хочу, чтобы ты, Эдит, вспоминала, потому что... я не знаю.

Боб: Закройте глаза и повторяйте: " Я не хочу, чтобы ты, Эдит, вспоминала, потому что...".

Эдит: О! Чтобы ты не испугалась.

Боб: Будьте Эдит.

Эдит: Ну, блок, это, конечно, неплохо, но иногда я хочу и рискнуть. Хочу, чтоб ты убрался вон, вымелся отсюда!

Боб: Еще немного таких желаний - и вам потребуется гуманитарная помощь!

Эдит: *(Смеется.)* Да-а. Ты мне не нужен. Я собираюсь вытолкать тебя вон. *(Расплывается в улыбке.)*

Боб: Что случилось?

Эдит: Он испарился, не успела я накинуться на него.

Боб: Вы настолько могущественны, что вам и не потребовалось выталкивать его? Вы просто испарили его.

Эдит: Я?

Боб: Ну, да... а чей это был, простите, блок?

Мэри: Не-а, это не вы. Это Боб сделал. Я видела, как он включил свой секретный лазерный испаритель. А вы не заметили? А теперь он пытается сделать вид, что он тут ни при чем, что это вы, маленькая и беспомощная, уничтожили блок.

Эдит: *(Смеется.)* Я... о, Господи, у меня такая ясная голова. Я такая ясная. Со мной мой антиблокатор, и вы его у меня ни за что не отымете! Я никогда не чувствовала себя такой просветленной. Я могу думать... я думаю.

В течение следующих нескольких дней Эдит с большим удовольствием использовала свой антиблокатор для уничтожения проти-вдумательного блока. Позже она вспомнила эпизод из раннего детства, когда мама обвинила ее в краже денег. Под градом маминых обвинений Эдит совершенно запуталась и, в конце концов, призналась в краже. Мама погладила ее по головке и сказала, какая она хорошая девочка, что рассказала маме правду. Теперь, воссоздав эту сцену, Эдит призналась, что никогда не крала этих денег, но ей хватило ума признаться в обратном. Лучше запутаться, но остаться любимой, чем четко думать и прослыть лжецом. Она говорит это своей маме. Затем она торжественно заявляет, что больше не нуждается в путанице как средстве добиться любви или еще чего-нибудь.

Клиентка, которая работала с нашей помощницей Джин Керфут, имела дело со "стеной". Она была одинокой, отстраненной женщиной, боящейся любых отношений, кроме случайных встреч. Во время терапии она рассказала о "стене", ощущаемой ею с детства. Постепенно она увидела, что стена, которую она считала патологией, сослужила ей хорошую службу, защищая от вторжений в ее внутренний мир матери, женщины бесцеремонной и неумной. Она поняла, что, хотя последствия ранних решений и могут быть деструктивны, во время их принятия они, без сомнения, полезны и часто используются для самозащиты.

Джин Керфут утверждает: "Когда решение, принятое в раннем детстве, содержит метафору, как в данном случае: *"Я не буду близка... я окружена стеной"*, для терапевта полезно включить эту метафору в новое решение. Она

приняла новое решение, когда представила, как прорубает дверь в стене, чтобы иметь выбор: оставаться внутри стен или выйти наружу".

У Мери есть любимый пример воображаемой сцены. Он был рассказан Грэмом Барнсом³ и касался участника одного из межрасовых семинаров, проводимых для духовенства фундаменталистской церкви. Священник изводил себя работой и мыслью о бывших прихожанах, ныне отказывающихся посещать церковь. Он не верил, что ему доступно счастье, пока он не найдет путь к сердцам этих заблудших овец. Грэм попросил его представить себя на дороге в рай. С пылающим лицом священник описал ангелов, музыку, торжественно мерцающее золото. *"Вы счастливы?"*, - спросил Грэм. *"О, да. Бесконечно!"* *"А теперь оглянитесь вокруг. Все ваши прихожане и экс-прихожане счастливы в раю?"* Священник перестал улыбаться и горестно покачал головой: *"Нет, не все",* *"И что вы чувствуете?"*, - спросил Грэм. *"Печаль. Печаль и растерянность"*. Затем он рассмеялся. С позиции счастливого Ребенка он увидел, что запрограммировал себя на печаль, где бы он ни находился: в раю или на Земле. И он изменил свое решение.

Сны, как и фантазии, - прекрасный инструмент для принятия новых решений. Человек, которому снился сон об утонувшем в бассейне сыне, изменил решение, узнав в мертвом сыне свою Детскую сторону. Другому человеку, чьим контрактом было завершение диссертации, приснился следующий сон:

"Я отвожу свою машину в автосервис. Когда я прихожу за ней, она починена, но я не могу на ней уехать, так как кто-то навалил перед ней кучу кирпичей. Я жалуюсь механику, он отвечает, что он тут ни при чем. Я нахожу хозяина, он говорит то же самое. И вот я просто стою там, смотрю на машину и на кирпичи. Я бессилён что-либо сделать".

Играя свою роль, он ощущает разочарование. Ничто в нем не желает заняться уборкой кирпичей. Мы просим его остаться в своем сне, побыть кирпичами, машиной, механиком, хозяином, самим собой, а затем почувствовать, как проходит время... осень, зима, весна, лето, снова осень. Мы считаем времена года, пока он стоит и в прострации смотрит на кирпичи. Внезапно, воскликнув *"Это невыносимо!"*, он вскакивает со стула и начинает метаться по комнате, как бы перенося кирпичи. Видно, как ему нравится, что он трудится себе во благо. На следующей неделе он прислал нам первые страницы своей будущей диссертации. Теперь он убирал кирпичи уже в реальной жизни. Джордж Томпсон⁴, помощник терапевта, пользуется этой техникой.

Он уверен, что *"сон является отражением прошлого, эмоции при пробуждении - отражением шантажа в настоящем, а принятие нового решения легко достижимо через создание сну другого конца"*. При таком подходе терапевт, выслушивая новые концовки, сразу обнаруживает нехватку самостоятельности: *"Послушайте, у вас есть возможность закончить ваш сон, как вам хочется, а вместо этого вы продолжаете придумывать печальные концы!"*, или *"Имея возможность придумать все, что вы хотите, вы продолжаете сочинять"*

концовки, зависящие от перемен в других людях". Клиент переписывает сон, пока и он и терапевт не согласятся, что данный конец включает в себя новое решение.

Сцены в будущем могут быть как игрой воображения, вроде описанного выше рая священника, так и репетицией ожидаемых событий. В следующем разделе Ли для принятия нового решения начинает с важной будущей сцены (устному экзамену на лицензирование), затем использует комбинацию сцен плюс Бычий Глаз Боба.

Комбинация сцен

Мы, как правило, советуем терапевтам заканчивать одну сцену, прежде чем начинать работать со следующей. Когда клиент разговаривает со своим стиснутым кулаком, боссом, умершим отцом, напряжением в плечевом поясе, он, вероятнее всего, придет в конце не к новому решению, а к полной путанице. Вот пример с Ли. Переходя от сцены к сцене, Ли не работал со всей сценой целиком ни в сцене с комиссией, ни будучи в роли своих рук, ни в ранней сцене с мамой, ни снова в сцене с комиссией.

Ли: Боюсь, что не сдам экзамен.

Мэри: Будьте на экзамене и создайте сцену. Во-первых, кто экзаменаторы? Представьте себе экзаменаторов того типа, которого вы больше всего боитесь.

Ли: *(Описывает экзаменаторов. Затем он представляется им. Он рассказывает о своих достоинствах вежливо, напряженно и смущенно-смазанно.)*

Мы просим членов группы представить материал Ли от своего имени. Один делает это очень сухо и академично, другой с воодушевлением и энтузиазмом, третий с напором и нажимом.

Ли: Бесполезно. Я... я не знаю, как лучше всего представить им себя. И уж точно я не знаю, как *лучше всего* отвечать на их вопросы.

Мэри: Я попросила их сделать это, чтобы вы увидели, что не существует *лучшего* способа. Эби говорил в соответствии со своими критериями, Энн и Арт - со своими.

Ли: *(Бросает руку безнадежным жестом.)*

Боб: Еще раз махните рукой. Вот так. Теперь будьте вашими руками. Что они говорят?

Ли: К черту их всех! К черту, к черту! К черту комиссию, к черту ТА! К черту все. *(Ли после глубокого дыхания и рычания на Джой научился быть решительным.)* Я злюсь на многие вещи, которые мне приходится делать.

Мэри: Так. Что происходит, когда вы - маленький мальчик... сейчас вы дома... Что происходит, когда ты говоришь: "*Я злюсь на многие вещи, которые мне приходится делать*".

Ли: Я так никогда не говорил.

Мэри: Ну-у...

Ли: Я всегда злился, но не мог этого показать.

Мэри: Будьте там.

Ли: Мама, я злюсь на тебя. За то, что твой любимчик - Джо. Только и слышу, какой он замечательный. Ах, он с удовольствием ест это литовское дерьмо, которым ты нас пичкала! Меня тошнило от этой пищи: зеленые одуванчики, зеленый лук... а ты знай повторяешь: "*Джо, ты все съел! Ли, почему ты не доел? Почему ты не похож на Джо?*".

Мэри: Ответьте ей.

Ли: К черту, мама. Я хочу, чтобы ты видела во мне меня, а не кого-то, кто должен походить на Джо. *(Все еще приспосабливается, спрашивает.)*

Мэри: Хорошо, вернемся к маме и Джо через минутку. А сейчас - видите перед собой экзаменаторов и скажите им то, что говорили маме.

Ли: Я хочу, чтобы члены вашей комиссии видели во мне меня, а не копию Джо. *(На этот раз он говорит твердо, без умоляющих ноток.)*

Участник группы: Здорово сказано.

(Аплодируют)

Мэри: А теперь, не осознаете ли вы, что каждый представляет себя i окружающим по-разному - Эби, Энн, вы - и экзаменационная комиссия - не ваша мама, а вы - не маленький Ли.

Ли: Я начинаю понимать, что совершенство - это не Джо с мамой. Вот где собака зарыта... именно здесь. Быть на пять значило... быть похожим на Джо, а я не мог этого добиться.

Боб: Совершенство заключается в поедании литовского дерьма.

Ли: Класс! Я больше не собираюсь есть ничье дерьмо!

Мэри: Замечательно! Сообщите это комиссии.

Ли: Я не ем дерьмо. Я не ем! Я - не Джо! Я - это я! Я,- ЭТО Я!

Ли представляет себя комиссии; на сей раз он делает это энергично и в меру напористо.

Переход к другой сцене происходит, когда клиент внезапно понимает, когда именно принято некое важное решение. Джим Хинан - терапевт и наш помощник:

Линда: Мне снится сон... кошмар. Я бы хотела избавиться от него.

Джим: Хм-м. Он вам часто снится?

Линда: Все время снится.

Джим: Все время?

Линда: Раз в одну-две недели - всю жизнь с такой частотой.

Джим: Даже когда вы были младенцем?

Линда: Нет, лет с четырех-пяти, точно не помню.

Джим: Точно не помню. *(Отражение).*

Линда: Ну, как размытое пятно - чуть мерцает, точно не знаю.

Джим: Это "пятно" похоже на ваш сон?

Линда: Да. *(Кивает).*

Джим: Когда вы видели его в последний раз?

Линда: Прошлой ночью.

Джим: Будьте там - в вашем сне - и расскажите, что происходит.

Линда: Я лежу в кровати, и вдруг раздается громкий звук. Я вскакиваю. Бегу по длинному темному коридору. Мне страшно. В конце коридора свет и телефон на стене. Из телефона кричит голос. Я просыпаюсь. Он снова и снова кричит: "*Линда, Линда!*".

Джим: Вы просыпаетесь в страхе?

Линда: (*Смотрит испуганными, широко открытыми глазами*). Да.

Джим: Будьте коридором. Расскажите сон, как его видит коридор.

Линда: Мой телефон кричит: "*Линда, Линда!*".

Джим: Будьте голосом в телефоне.

Линда: Я - голос в телефоне. Я кричу: "*Линда, Линда!*".

Джим: Кричите.

Линда: Линда, Линда! (*Истерически кричит. В тот же момент она внезапно падает головой на колени и начинает плакать. Через какое-то время начинает говорить голосом маленькой девочки.*) Это ночь, когда умер мой папа. (*Переходит на Взрослый голос.*) В душе у него случился сердечный приступ, и он упал, проломив стеклянную дверь. Я выбежала в коридор. Он звал: "*Линда, Линда!*".

Джим: Что происходит?

Линда: Мама говорит мне, что это - всего лишь плохой сон и я должна идти спать. (*Всхлипывает*).

Джим: Сколько вам лет?

Линда: Четыре с половиной.

Джим: Выйдите из сна и вспомните реальное событие. Хотите поработать с ним?

Линда: Да.

Джим: Будьте снова в своей постели, после того, как мама отослала вас туда. Будьте там!

Линда: Я в постели. Я боюсь. (*Плачет тихонько.*)

Джим: Что вы говорите себе?

Линда: У меня был страшный сон, но это не сон!

Джим: (*Ставит перед Линдой стул.*) Скажите это своей маме.

Линда: Это не сон. Я слышала. Слышала! Я ничего не выдумываю. Я слышала. Это не сон.

Джим: Будьте мамой. Мама, что ты хочешь сказать?

Линда: (*Мама*). Я боюсь.

Джим: Скажите маленькой Линде.

Линда: (*Мама*). Я тоже боюсь. Прости меня. Ты ничего не выдумала. Я хотела, чтобы это было сном. Меня тоже зовут Линдой. Твой папа звал меня.

Джим: Будьте маленькой Линдой.

Линда: У меня и глаза, и уши в порядке - я знаю, что такое сон, и я понимаю разницу! (*Смотрит на Джима и кивает.*)

Джим: *(Кивает и улыбается.)* Скажите это здешнему народу.

Линда: *(Оглядывает группу.)* Я не сумасшедшая. Я понимаю разницу!
(Улыбается.)

Джим: Как вы сейчас?

Линда: Я закончила. Чувствую волнение... и грусть.

Джим: Закончили с мамой?

Линда: На сейчас - да. Спасибо.

Джим: Поблагодарите также и маленькую Линду!

На следующей встрече она сказала "прощай" своему отцу, а через полгода сообщила, что больше не видит кошмаров.

Нас часто спрашивают, как мы определяем, какой тип сцены использовать. Мы руководствуемся следующими нежесткими правилами: 1) Мы переходим от фантазии к реальности, если последняя более важна. Например, так сделал Джим при работе со сном Линды. 2) Мы используем сцену, которая интересует как клиента, так и нас, и в которой клиенту, похоже, легче ощутить энергию свободного Ребенка. 3) Если клиент не принимает нового решения, в следующем рабочем сеансе мы меняем сцену. После принятия нового решения мы очень часто возвращаемся к первой сцене, чтобы дать клиенту возможность закрепить свое решение. 4) Меняя клиентов, мы меняем и типы сцен, чтобы избежать повторений и стереотипного, приспособленного поведения. Если один клиент принял новое решение в ранней сцене, работа со следующим будет проходить в недавнем прошлом, в настоящем или в воображении. 5) Если клиент регулярно работает в определенном типе сцен, мы предлагаем ему поэкспериментировать в другой модальности. 6) Если один из нас проводит "мозговую атаку", он (она) имеет приоритет. Если же результат этой "атаки" нулевой, мы восстанавливаем правила.

Контекст, другие и клиент

Клиенты легко учатся создавать сцены в реальной жизни, в воспоминаниях, в воображении и ощущать себя своим Ребенком в этих сценах. Если происходит только это, результаты можно назвать совершенно антитерапевтическими. Клиент снова и снова проигрывает и переживает в чувствах те же сцены, мысли, эмоции и, вместо излечения, усугубляет свою патологию. Мэри вспоминает клиентку, которая свое трогательное прощание "с тетужкой" закончила словами: "Это мое последнее "прощай" тебе!". Мэри спросила ее, а когда и где имели место предыдущие прощания. "О, я говорила тетужке "прощай" с Фрицем Перлзом, и в Нью-Йорке, и...". И она назвала еще с полдюжины известных терапевтов. Чтобы принять, наконец, новое решение, ей необходимо вооружить своего Ребенка новым пониманием, осознанием ситуации - пониманием достаточно сильным, чтобы разрешить себе измениться.

Наша роль как терапевтов состоит в непрерывном внимательном поиске в каждой сцене "чего-то пропущенного", что позволит перевести сцену из разряда трагедии в разряд драмы со счастливым концом. Чтобы выгнать со сцены жертвенность, мы полностью концентрируемся на проблеме клиента. Для этого мы мысленно делим сцену на три составляющие: сам (или клиент), контекст сцены и другие персонажи сцены. Мы проясняем для себя, какие специфические факты, мысли, чувства и поведение подавляет клиент по отношению к себе, другим или контексту, чтобы продолжать чувствовать себя жертвой старого решения.

Все люди внимательны или невнимательны выборочно. Так, Мэри, когда читает, ничего не слышит. Чтобы привлечь ее внимание, Боб заводит какую-нибудь дурашливую речь: "Эй, Мэри, а не слоны ли танцуют у нас на лужайке? Думаю, это они! И заметь, мартышки тоже резвятся, прыгая по деревьям". В конце концов она начинает слышать. Эрик Берн иногда не видел. Работая с Бобом в одном и том же здании и часто встречаясь, Эрик однажды спросил Боба, сбросившего бороду год назад: "Когда вы перестали носить бороду?". Ребенок может весь день играть на улице, не замечая, что у него температура и болит ухо. В процессе терапии нас интересуют области невнимания, присущие данному клиенту.

Вирджиния Сатир пишет, что клиенты постоянны в невнимании к себе, контексту или другим. Так, обвинитель невнимателен к нуждам и желаниям других, когда он их ругает и обвиняет. Миротворец недооценивает себя. Рациональный человек, требуя "фактов", недооценивает как себя, так и других. Иррациональный недооценивает все стороны жизни. Мы добавляем к списку Вирджинии еще и "детей-цветы", которые игнорируют контекст и поэтому не могут решить проблемы, существующие в действительности.

Когда обвинитель блокирует новое решение, он, как правило, ждет изменений от других, на самом деле имея в виду: "Я не сдамся, пока этот человек не сделает что-нибудь для меня". Новое решение возможно только тогда, когда он захочет увидеть "этого человека" в другом свете и понять, что не тот заставляет его чувствовать.

Миротворец останется в тупике, пока не позволит себе ощущать самого себя, свои нужды, желания и эмоции. Он должен дать отпор "другим" в прошлом, осознав, что не несет за них ответственности и не "заставлял" их чувствовать.

Рационалисту нелегко найти контакт со своими и чужими чувствами из-за чего перейти в эго-состояние Ребенка тоже нелегко. Мы поглаживаем его за создание сцен и разрешение себе чувствовать в них. Мы очень осторожны, чтобы невзначай не подтолкнуть его к драматизации, поскольку знаем, что хотя принятые им новые решения часто едва выражены, они так же значительны, как те, что приняты эмоционально и шумно клиентами другого типа.

От иррационалиста (психотика) мы сначала требуем только Взрослых решений. Он принимает решение, изучая сцены в настоящем и недавнем прошлом. Даже возвращаясь в прошлое, его рассказ представляет скорее отчет Взрослого, нежели реакцию Ребенка. Мы немедленно прекращаем сцену, если он в ней

становится иррациональным. *"Ну-ка, переместитесь в кресло наблюдателя. Будьте моим консультантом. Что такого случилось с клиентом... с вами... что он решил вести себя как сумасшедший?"* Мы прерываем сцену, чтобы восстановить функционирование Взрослого. Только когда клиент демонстрирует жесткий Взрослый контроль, он может без ущерба для работы перейти к в эго-состояние Ребенка.

"Ребенок-цветок" так легко принимает новые решения, что иногда терапевт совершенно уверен, что клиент проделал основную часть работы, пока не увидит на следующей встрече, что никаких последствий этим решениям и не предполагается. "Ребенок-цветок" - большой знаток в понимании себя и других и в воссоздании эмоций. Если терапевт не стоит непоколебимо на страже практичности, он может разыгрывать трогательные спектакли, не меняясь ни на йоту. После принятия каждого нового решения "ребенок-цветок" должен четко осознавать, что он собирается *сделать* в соответствии со своим решением.

Контекст

Рассматривая контекст сцены, мы не перестаем спрашивать себя, что в этом контексте не замечает клиент из-за стремления подтвердить старые предписания и решения. Что должен знать клиент о контексте, чтобы выполнить свой контракт?

Пэт, которая одна растит двоих детей, заключила контракт найти способ не чувствовать себя "всем на свете пришибленной", а радоваться и улучшить свою нынешнюю жизнь. Ее изначальные предписания - *"Не будь ребенком"* и *"Не добейся успеха"*. Ее шантаж - печаль в настоящем и беспокойство о будущем.

Пэт возвращается к сцене из детства. Ей запрещают играть главную роль в школьной постановке. Вместо этого она должна продолжать работать в маленькой нью-йоркской кондитерской, их семейном предприятии. Она говорит: *"Какая разница! Буду я играть в спектакле или не буду, все равно все так ужасно. В нашей жизни невозможно быть счастливой"*. Слыша эти слова, мы отодвигаем в сторону проблему школьной пьесы, которая позднее может послужить инструментом для принятия другого решения, если Пэт решит отстаивать свои права на "звездную роль". На первый план мы выдвигаем ее прежнее решение о том, что невозможно быть счастливой, если жизнь не изменится.

Она описывает свой дом и кондитерскую, затем мы даем следующее задание: *"Представьте, что вы в том же месте... в кондитерской. Единственное отличие заключается в том, что в день вашего рождения добрая фея залетела к вам в комнату и осыпала вас пылью счастья. Будьте в кондитерской и найдите способ чувствовать себя счастливой НЕСМОТЯ НИ НА ЧТО!"*. Она делает это и обнаруживает, что кондитерская - место, где, можно быть как печальной, так и веселой. Ее семья окрасила это место в печальный цвет, и Пэт решила, что их чувства - единственная возможная реакция на контекст их жизни. Этот воображаемый эксперимент освободил ее для поисков счастья и изменений в сегодняшней жизни.

Нэд тоже сконцентрирован на плохой стороне своего жизненного окружения. Его контракт: решить - жить ли счастливо, оставшись в семье, или жить счастливо, уйдя из нее. Он дважды расходился с женой, сейчас они снова живут вместе. Его изначальное предписание - *"Не будь близок"*. Он помнит единственный светлый период в своей жизни, когда он жил на ферме с бабушкой. Но затем его заставили уехать к родителям в Чикаго и ходить в "ужасные, садистские чикагские школы". В его ранних сценах есть много очевидных направлений для работы. Так, ему понадобится сказать бабушке "прощай", а родителям - что он будет близок с людьми, пусть даже его могут однажды и разлучить с ними. Но так как до конца терапевтической встречи остается всего 15 минут, мы хотим, чтобы Нэд поработал в сцене, которую можно завершить быстро. Прощания, как правило, занимают довольно много времени.

Мэри: Очутитесь в школе, которую вы заканчивали. Что вы видите?

Нэд: Толпу дерущихся юных садистов.

Мэри: Посмотрите внимательно вокруг. Войдите в школу и обойдите ее.

Нэд рассказывает об обшарпанных, переполненных, грязных классах, раздраженных учителях и дерущихся мальчишках.

Мэри: Молодец. У вас здорово получается перемещение в ту сцену.

Выйдите на школьный двор. Видите дерущихся мальчишек?

Нэд: Да. *(Описывает сцену)*.

Мэри: Все мальчишки дерутся?

Нэд: Нет, не все. Некоторые ребята играют в мяч.

Мэри: Интересно. А что делает Нэд?

Нэд: Просто сидит там на скамеечке. Грустный.

Мэри: Кто-нибудь из ребят сидит рядом с ним.

Нэд: Да.

Мэри: Мне странно, почему Нэд с ними не подружится.

Нэд: Я не знаю. Он просто не дружит с ними. Школа огромная. Я помню мальчика, похожего на меня... жил в моем доме. Я не часто играл с ним. Не знаю. Мне было так грустно.

Боб: Будьте Нэдом. На скамеечке. И скажите: "Я буду грустить, пока...".

Нэд: Я буду грустить, пока...пока...пока я не вернусь к бабушке. *(Коротко всхлипывает.)* Я так и не вернулся.

Боб: Да-а. А теперь увидьте жену и скажите: "Я буду грустить, пока я не вернусь к бабушке".

Нэд: Ради Бога! *(Смеется.)*

Жозе, сын сезонника-мексиканца, недооценивает пагубность школьной обстановки его детства. Хотя он и понимает, что тамошние учителя были предубеждены против испаноговорящих детей, он считает корнем зла свою "глупость". Жозе настаивает, что, будь его индекс интеллекта повыше, он бы смог

преодолеть свои проблемы. На предыдущих встречах он получал поглаживания от членов группы за меткие замечания по поводу их проблем. Он провел эксперимент на двух стульях между своей "тупой" и "умной" половиной. Он понимает свою игру, в которой он подает неуместные реплики, получает в ответ критику и таким образом укрепляет уверенность в своей глупости.

Мы просим его мысленно перенестись обратно в школу. Он делает это и судорожно всхлипывает от болезненности эксперимента. Он не может объяснить учителям, что ему надо в туалет, его бьют линейкой, когда он говорит по-испански, дают старые и рваные учебники, в то время когда у англоговорящих детей новые, и переводят в класс для детей с замедленным развитием. 30 минут он путешествует по ужасным школьным годам, к концу рассказа у многих в группе слезы на глазах. Мы просим его снова стать взрослым и сказать маленькому Жозе, что надо быть очень умным мальчиком, чтобы в таких невыносимых условиях выучиться читать и писать по-английски и закончить школу. В конце встречи Жозе громко признает свой ум.

Другие

В сцене важные для клиента другие будут играть свои роли так, как помнит или воображает их клиент. Другие - не объект для изменений. Если отец не дает никаких оснований считать себя любящим родителем, мы не будем смотреть сквозь пальцы на сцену, в которой отец неожиданно становится любящим папочкой. Клиентка может понять своего нелюбящего отца, поспорить с ним, сообщить, что нашла в нынешней жизни человека, который любит ее, и, наконец, может изменить саму себя. Отца она изменить не может. Это центральное утверждение, ибо многие клиенты поддерживают свое несчастье, чтобы заставить измениться родителей; у нас они учатся нести ответственность за себя, неважно, как при этом устроен остальной мир.

Жозе, осознав вначале жуткую обстановку, царившую в его школе, на следующем шаге разбирается со своей первой учительницей. Он помнит ее и, проиграв роль этой учительницы, хотя и не изменяет никак ее саму, зато изменяет себя.

Жозе: Мисс Джонс, мне было всего лишь девять лет, когда я пришел к вам в класс. Вы - моя первая учительница. В школу я раньше не ходил. Все остальные ребята проучились уже три года. Они могли читать, писать и говорить по-английски. Конечно, они говорили по-английски. Я не глупый, если не понимаю по-английски.

Боб: Скажите ей: "Вы глупая, мисс Джонс".

Жозе: Да, вы *глупая!* Вы глупая и злая... очень глупая. Если бы вы были умной, вы бы поняли, что я не глупый. Я просто не знал английского.

Боб: Сколько времени понадобилось вам, чтобы начать понимать английский в ее классе?

Жозе: Я думаю, дольше, чем должно было бы быть. Понимаете, мы,

мексиканские ребята, разговаривали между собой... не по-английски. И мои родители так и не научились говорить по-английски. Да и старшие братья толком до сих пор не говорят. В общем... наверно, целый год.

Боб: Сколько мексиканских детей в классе?

Жозе: Около трети. Нас всех считали глупыми, а я был самым глупым. Так она думала.

Боб: Хорошо. Значит, мисс Джонс каждый день слышала в школе испанскую речь, а вы каждый день слышали английскую. Выучили английский за год? Сколько потребовалось мисс Джонс, чтобы выучить испанский?

Жозе: Она его никогда не выучила. **Боб:** Так кто из вас глупый? (*Жозе и вся группа смеются.*)

На ранних этапах лечения мы фокусируем внимание на недостатках других, особенно родителей и старших братьев и сестер, чтобы выявить предписания-решения или рассеять сегодняшнюю взрывоопасную ситуацию. Когда муж с женой постоянно ссорятся, они легче поддадутся лечению, если поймут, что он обучен отцом избегать при помощи ссор несексуальной близости, а она обучена матерью избегать тем же способом сексуальной близости. Суицидальный клиент делает первый шаг к заключению контракта, когда видит, что его позыв к самоубийству есть ответ не на сегодняшнюю ситуацию, а на принятые давным-давно сообщения о себе.

Начав лечение, Мич должен прочувствовать жесткость и перфекционизм своего отца. Мич был подавлен, думал о самоубийстве и ругал себя за несовершенство. Переместившись со своим отцом в сцену детства, он понимает, что тот никогда не хвалит его ни за мысли, ни за поступки. Если Мичу что-либо удастся, отец требует, чтобы в следующий раз Мич сделал еще лучше. Поняв это, Мич мобилизует свой подавленный детский гнев и кричит: *"Я достоин любви, ты, проклятый! Я достоин любви! Это твоя вина, не моя, что ты не знал, как любить меня!"*. Это его первое новое решение. Позже, уже в другой сцене, он решает: *"Я не должен быть верхом совершенства, чтобы жить! Я себя не убью, если не оправдаю твоих ожиданий!"*.

Некоторые клиенты защищают своих родителей, отказываясь признать родительскую патологию, и таким образом блокируют себя от принятия необходимых новых решений. Когда это происходит, мы часто просим клиента убрать себя со сцены, чтобы лучше в ней разобраться:

Мэри: Эй, идите сюда и сядьте рядом со мной. Увидьте маленькую Кору и ее отца. Представьте себе, что вы терапевт.

или

Мэри: Господи, если бы я росла в такой семье, мне б точно было плохо. Я готова поспорить, что Кора просто не хочет, чтобы другие дети знали, как ей плохо.

или

Мэри: Я знаю, в вашей семье нельзя рассказывать соседям, что происходит в доме. Станьте соседкой и поймите, что она о вас знает.

или

Боб: Я уверен, что ваша предназначение в жизни - оберегать отца. Когда вы были маленькой, как вы его оберегали?

или

Мэри: Понятно, вы пытались сделать вашу мать счастливой. Была ли она счастлива до вашего рождения?

Джеб: Нет. Ее мать умерла, когда она была совсем юной.

Мэри: И приемная мать не сделала ее счастливой? А сейчас она счастлива?

Джеб: Нет.

Мэри: Итак, всю ее долгую жизнь после смерти матери никто не смог сделать вашу маму счастливой. Правда? Скажите ей: *"Никому не удастся сделать тебя счастливой"*.

Хью хочет преуспеть в качестве семейного терапевта. Он приносит запись семейного терапевтического сеанса. На этом сеансе все успешно работают, пока жена не начинает рыдать. Работа останавливается. Хью и муж пытаются ее утешить. Старшая дочь присоединяется к их попыткам, младшая физически уклоняется от утешения, уйдя в туалет, а сын начинает вести себя отстраненно.

Мы выключаем пленку.

Боб: Как это соответствует вашему собственному детству?

Хью: Не вижу соответствий. Я... мой отец был манипулятором. А мать была стержнем, державшем нас вместе.

Мэри: Ну, думаю, это чему-то соответствует. Увидьте, как плачет папа или мама, и почувствуйте себя беспомощным. Все, что вы можете - это утешать.

Хью начинает всхлипывать, одновременно рассказывая, как его мама в отчаянии от своего замужества приходила к нему в детскую и проводила всю ночь, плача и раскачиваясь в кресле-качалке. Хью пытался утешить ее. Мы работаем с Хью, пока он не начинает чувствовать глухое раздражение против мешающей ему спать матери. Он заканчивает работу словами: *"Ма, мне так жаль, что ты грустишь. Я ничего не могу изменить в ваших с папой отношениях. Только он и ты могут как-то помочь себе. И, кроме того, я маленький мальчик, которому надо выспаться. Забери свою качалку из моей комнаты"*. Теперь Хью, работая с клиентами, учится различать, когда ответственность лежит на нем, а когда - на

клиенте.

Клиент видит в родителях не только негативное. Мич, хотя и решил жить, несмотря на неодобрение отца, продолжает чувствовать себя обманутым им.

Боб: Что вы знаете о детстве своего отца?

Мич: Немного. Он вырос в Китае.

Боб: Будьте вашим отцом в возрасте, когда он жил в Китае.

Мич: (В роли отца). Мне... э-э... сколько там лет. Я стал работать на рисовых полях, как только начал ходить.

Боб: Ощутите, как это было.

Мич представляет скудную и полную тяжелого труда жизнь.

Мэри: Совсем малыш для такой тяжелой работы? Скажи мне, а кто тебя хвалил за твое усердие?

Мич: (В роли отца). Никто. Чтобы есть, надо работать. Ни у кого нет... нет времени, чтобы хвалить. (Мич тихо плачет, закрыв руками лицо, затем встает с "отцовского" стула и пересаживается на свой.) Да, я слишком многого жду от него.

Мэри: Да, слишком многого.

Боб: Позвольте мне рассказать вам одну историю. Мой отец тоже никогда меня не хвалил. Он обеспечивал всю семью и привил нам правильное отношение к работе. Несколько лет назад, когда он был еще жив, я вдруг понял, что тоже никогда не хвалил его. Поэтому в очередной раз, когда я приехал к нему в гости, я сказал: "*Ты был хорошим отцом. Я помню, как ты брал меня на стадион Янки и мы смотрели, как играет Бейб Рут. Мы классно проводили тогда время*". В ответ он пробурчал что-то невнятное. Позже, после обеда, когда я прилег отдохнуть, он зашел ко мне и взял меня за большой палец на ноге. Я думаю, это максимальная близость, которую он мог позволить себе по отношению к сыну. И он сказал: "*Ты был совсем неплохим сыном*", - развернулся и вышел из комнаты.

Мич понял и решил начать поглаживать отца, даже если тот не будет отвечать на поглаживания. Его новым решением стало расстаться с горечью и таким способом стать более человечным. Именно последовательность этапов понимания стала решающим фактором в выздоровлении Мича. Если бы мы начали со сцены "прощения", его глубоко запрятанный гнев мог так и остаться нетронутым, и выход из депрессии был бы отложен на неопределенное время.

Прежде чем клиенты завершат терапию, мы хотим, чтобы они осознали, что у их родителей есть и достоинства и недостатки и что они больше не несут ответственности за психологическое здоровье своих выросших отпрысков.

Жозе не обвинял своих родителей за ужасные школьные годы, но опечалился, когда понял, что родители были просто людьми, со своими недостатками и слабостями.

Жозе: Дело было не только в школе. Дома тоже не особо пользовались

словами. Я помню, как я работал с отцом в поле. Он всегда молчал. Он видит... если он видит кролика в поле, он не скажет: "Смотри, вот кролик". Толкнет меня плечом и ткнет пальцем.

Боб: Да. Но он же видит кроликов. И делится с вами. А некоторые отцы и кроликов не видят, и с сыновьями не делятся.

Жозе: (Улыбаясь). Верно, Боб. Спасибо вам.

Преимущество семейной терапии состоит в том, что новые решения принимаются родителями и детьми вместе. Наши помощники Рут МакКлендон и Ле Кадис⁷ лечат семью, обратившуюся к ним по поводу "агрессивного поведения" их 10-летнего сына. На шестой встрече отец восстанавливает сцену своего детства, в которой осознает, как сильно он был запуган безразличным и, может быть, даже психотическим поведением домашних. В этой сцене он подтверждает свое право быть живым. Вернувшись в настоящее, он говорит: *"У меня есть право быть живым в нашей семье"*. Затем: *"Я живу в моей семье, и никто не отберет у меня это право"*. Он поворачивается к своему сыну: *"Я люблю тебя. Ты тоже имеешь право быть живым в нашей семье, и я охраняю твое право. С этого момента ты ни на кого в нашей семье не будешь нападать. И никто не будет нападать на тебя. Все в нашей семье будут в безопасности"*. На следующей встрече мальчик объявил: *"Я люблю свою семью и никому больше не буду причинять боль"*. В ближайшие выходные он в гараже организовал распродажу... своего игрушечного оружия.

Клиент

В терапии новых решений клиент - это ведущий актер в пьесе с победным концом. То, что в нашей книге многие записи заканчиваются облегченным смехом клиента или его радостным "Здорово!" - не совпадение и не подтасовка. Так *должны* заканчиваться сцены новых решений, поскольку новое решение принимается свободным Ребенком.

Терапевт является и режиссером и сценаристом некоторых сюжетных ходов и, по необходимости, переводчиком. Участники иногда исполняют роль "других" в спектакле, иногда становятся помощниками терапевта, но всегда являются заинтересованными и подбадривающими зрителями. Сцена и другие - это фон для изменения и роста главного исполнителя, клиента. Если пьеса имеет счастливый конец, клиент - победитель. Мы не хотим ставить трагедии -мы заинтересованы в позитивных концовках. Следовательно, мы бы ни за что не поощряли Ли разыгрывать вновь и вновь сцены, где он играет роль жертвы с хорошенькими девушками или матерями, кормящими его литовским дерьмом. Пэт, девочка из кондитерской, пришла к нам на семинар с готовностью воссоздать бесконечное число трагедий. Если бы эти трагедии нас интересовали, она смогла бы поведать нам всю 5000-летнюю историю мучений еврейского народа, начиная с Моисея.

Мы планируем счастливый конец, еще даже не слыша саму сцену. Мы

знаем, в каком направлении хочет измениться клиент, и в общих чертах знаем, что он должен для этого сделать. Так, очевидно, что Ли должен стать по-Детски дерзким, если он действительно хочет вырваться из тупика, создаваемого Родительским запрещением говорить "Нет" и Детским желанием сказать "Нет".

Клиент может начать сцену в любом эго-состоянии, хотя, вероятно, он будет ощущать в себе приспособившегося Ребенка, так как именно это эго-состояние ответственно за изначальные решения. Приспособившийся Ребенок - жертва, часто крайне занудная жертва. Сравните высказывание Ли "Я имею склонность к боязливости и желаю нравиться" и его взрывное "БУДУ КРИЧАТЬ, КОГДА ЗАХОЧУ, И Я ПОЙДУ НА ПЛЯЖ!". Зою было так просто не заметить, когда она застенчиво стояла в дверях, надеясь, что кто-нибудь пригласит ее войти. Когда человек сначала испытывает свое приспособительное поведение, его новое решение становится особенно мощным. Зоя теперь физически, мышцами знает разницу между робким стоянием у стеночки и громким дудением в рожок. Это мышечное знание ей крепко пригодится, когда снова возникнет соблазн играть старую роль серенькой мышки.

Когда клиент осознал свою приспособительную роль (а иногда и раньше), мы отслеживаем каждое движение, жест, тон и слово, служащие клиенту для поддержания роли жертвы. Мы подчеркиваем смех висельника, "желания" и "надежды", склоненные головы, тонкий, девчачий голосок у взрослой женщины, поступки, подтверждающие навязанные характеристики. Особым вниманием пользуется у нас любое упоминание о том, что кто-то или что-то может заставить клиента чувствовать.

Затем мы смотрим, как клиент может стать победителем, главным исполнителем в данной сцене. Может быть, это станет возможным, если клиент обнаружит в других какие-то новые черты или увидит что-то новое во всей ситуации. Но главное - он должен найти что-то новое, новую скрытую силу в самом себе. Когда Эдит работала над избавлением от блока, ее можно было счесть трудным клиентом, поскольку после победы над блоком она вновь сдалась на его милость.

Эдит: *(Смеется.)* Да-а. Ты мне не нужен. Я собираюсь вытолкать тебя взащей.

Боб: Что случилось? Эдит: Он испарился, не успела я накинуться на него.

Утверждение со словом "он" означает, что Эдит уверена, что сама ничего не сделала. Она не считает победу своей заслугой. Из этой ситуации существует много выходов. Боб мог заставить ее снова стать блоком и посмотреть, как "он" испаряет себя. Вместо этого он, ища к победе короткий путь, выясняет, использует ли свободный Ребенок Эдит слова, выражающие независимость. Она их не принимает.

Боб: Вы настолько могущественны, что вам и не потребовалось выталкивать его. Вы просто испарили его.

Эдит: Я?

Эдит снова отступила на первоначальные позиции... во всяком случае, такое складывается впечатление. Мэри преувеличивает ее беспомощность, что часто срabатывает, вызывая у свободного Ребенка желание сопротивляться.

Боб: Ну, да... а чей это был, простите, блок?

Мэри: Не-а, это не вы. Это Боб сделал. Я видела, как он включил свой секретный лазерный испаритель. А вы не заметили? А теперь он пытается сделать вид, что он тут ни при чем, что это вы, маленькая и беспомощная, уничтожили блок.

Эдит: (Смеется). Я... О, Господи, у меня такая ясная голова. Я такая ясная. Со мной мой антиблокатор, и вы его у меня ни за что не отнимете! Я никогда себя не чувствовала столь просветленной. Я могу думать... я думаю.

Ее последнее утверждение абсолютно четкое... и она заканчивает сцену главной героиней!

Если в этот раз клиент не стал главным героем, не принял новое решение, мы знаем, что он это сделает следующий раз. На этой встрече он либо не почувствовал себя свободным Ребенком, либо понял, что данная сцена не очень подходит для его проблемы, либо они с терапевтом не очень хорошо настроились на работу. Какой бы ни была причина, клиент и терапевт должны расстаться *без обвинений*. Это - самое главное. Мы слышали, как терапевты жалуются на клиентов, что те "не хотят меняться" или "хотят оставаться несчастными". Неправда. Клиентов также клянут как слишком пассивных, слишком приспособливающих, слишком сопротивляющихся; используются все слова, указывающие на неэффективную работу. Мы уверены, что клиенты хотят меняться, и что иногда ни клиент, ни терапевт просто не знают, как это сделать.

Мы знаем, что если наш клиент не принял сегодня нового решения, он примет его завтра - если его не обвинять и не запугивать.

Работа по поиску нового решения стремительна, часто забавна и всегда приводит к выздоровлению. Ли встает на свою защиту и рычит о своей значимости, а на следующей встрече расстается со своим самоуничтожением, высмеив мамино "литовское дерьмо". Через состояние свободного Ребенка Филипп осознает то, что всегда знал его Взрослый: чтобы что-то значить в этом мире, он не должен быть во всем первым. Трои прекращает свою головную боль. Зоя дудит в свой рожок. Эдит придумывает секретное лазерное оружие и уничтожает путаницу в своем приспособленном Ребенке. Пэт обнаруживает, что кондитерская может быть веселым местечком и решает жить радостно в своей нынешней жизни. Священник представляет себе рай, чтобы принять новое решение о возможности радости и на этом свете. Женщина строит дверь в окружающей ее стене. Эрда освобождает себя от родительской боли. Нэд перестает ждать бабушку, которая освободит его из чикагской школы. Жозе осознает свои интеллектуальные способности. Мич решает жить, а затем прощает

отца. Мальчишка распродает свои игрушечные пистолеты.

9. ИЗЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ

В настоящей главе мы обсудим лечение и излечение целого ряда, по нашему мнению, взаимосвязанных поведенческих, эмоциональных и мыслительных расстройств. Не все описываемые ниже расстройства соответствуют общепринятым взглядам на депрессию. Мы включаем в разряд депрессивных следующие типы клиентов: суицидальных, депрессивных, но не активно суицидальных, а также клиентов, убивающих себя сверхурочной работой, опасными занятиями, пристрастиями и другими проявлениями неосознанной тяги к самоубийству.

Выше мы описывали предписания, даваемые родительским эго-состоянием Ребенок. Среди них самым опасным по отношению к самоубийству является "Не будь". Наша точка зрения заключается в том, что в ответ на предписание "Не будь" ребенок может принять одно или некоторые из следующих ранних решений, которые, если их не изменить, ведут к депрессии и/или самоубийству, намеренному или "случайному":

- 1. Если все пойдет слишком плохо, я убью себя.*
- 2. Если ты не изменишься, я убью себя.*
- 3. Я убью себя, и ты пожалеешь об этом (или полюбишь меня).*
- 4. Я почти умру, и ты пожалеешь об этом (или полюбишь меня).*
- 5. Я заставлю тебя убить меня.*
- 6. Я докажу тебе, даже если это меня убьет.*
- 7. Я доведу тебя, даже если это меня убьет.*

Каждое из данных решений может быть тесно связано с рядом различных систем поведения, чувствования, думания, которые мы считаем депрессией, даже если пациент и не выглядит депрессивным. Ставя диагноз "депрессия", мы не проводим различий между эндогенной и реактивной депрессией. Предполагается, что эндогенная депрессия имеет корни в психике человека, реактивная - вне ее. Мы же уверены, что некоторые люди заработали свою депрессию в раннем детстве и поэтому их считают эндогенно депрессивными. Они приняли раннее решение убить себя, если жизнь не улучшится. Их основной эмоциональный шантаж - печаль. Они устроили свои жизни так, чтобы следовать своим депрессивным сценариям. Они находятся в тупиках третьей степени, ибо свято верят, что депрессия - их врожденное свойство.

Другие обвиняют внешние силы в том, что те "заставляют" их быть депрессивными, или же реагируют депрессией на новые жизненные ситуации, ибо депрессия - их хронический реактивный процесс. На внешние раздражители они умеют реагировать только депрессией. Так, одни страдают от "менопаузной депрессии", потому что в этот период своей жизни депрессией они реагируют на

внешние и внутренние раздражители. Другие в подобных обстоятельствах (при приближении климакса или во время его) реагируют полной палитрой чувств - гневом, беспокойством, радостью. Депрессивные по складу люди реагируют депрессией. Когда мы исследуем предыдущие вспышки депрессии (а это мы делаем всегда), то видим, что в прошлом клиент часто реагировал на стресс депрессией, печалью, потерей самоуважения и чувством загноанности и неспособности контролировать ситуацию.

Нас не интересует излюбленная тема круглых столов и больничных конференций: Действительно ли пациент склонен к самоубийству и насколько силен его суицидальный импульс? Нам неинтересно обсуждать в отсутствие клиента, действительно ли он "имеет это в виду", когда говорит о самоубийстве. Напротив, когда мы видим пациента, находящегося в депрессии или ведущего опасный образ жизни, мы просим его сделать Взрослое заявление, что он не убьет себя. Пациенты иногда говорят: *"У меня нет депрессии. Почему я должен решать не убивать себя. Мне такое и в голову не приходило"*. На что мы отвечаем: *"Отлично! Если вы не склонны к самоубийству, тогда для вас не составит большого труда решить не убивать себя случайно или намеренно. Мы хотим, чтобы вы вслух произнесли это решение"*.

Пациент может проявить внутреннее несогласие с таким утверждением. Он может произнести его с вопросительной интонацией, утвердительно кивать головой, говоря "нет", или использовать такие расплывчатые формулировки, как *"Я думаю, я могу сказать..."*. Затем мы просим пациента принимать попеременно обе стороны: "Я убью себя" и "Я не убью себя", пока он не разрешит свои сомнения и не заключит контракт не убивать себя. Пациент может выдвинуть условия, при которых он останется в живых. Один психиатр изменял своей жене, а она пугала его разводом. Он сказал: "Я не убью себя, если моя жена не уйдет от меня". Совершенно очевидно, что он подталкивал ее к уходу, чтобы затем впасть в депрессию и покончить с собой.

ЭТО ИМПЕРАТИВ. Мы считаем, что никакая депрессия не может быть вылечена, пока пациент не заключил с собой Взрослый контракт не убивать себя в нашем присутствии. (См. Главу 3, Антисуицидальные контракты.) Мы осознаем, что многие глубоко депрессивные и склонные к самоубийству клиенты на первой встрече могут не захотеть заключать подобный контракт. Вместо него они заключают временный контракт. На недельном или четырехнедельном семинаре наши депрессивные клиенты заключают контракт не убивать себя во время семинара. Когда решение произнесено, мы больше не беспокоимся о возможном самоубийстве клиента и направляем нашу (а клиент свою) энергию на излечение. Теперь высвободившиеся силы, которые он тратил каждый день на борьбу с тягой к смерти, клиент может бросить на терапевтическую работу.

Взрослый контракт - всего лишь прелюдия к новому решению. Сам по себе он - не новое решение. Новое решение - окончательное, глубинное утверждение, сделанное свободным Ребенком: "Я никогда не убью себя". Это не обещание - это факт и уверенность, которая позволяет Ребенку вырваться из пожизненного суицидального сценария.

В работе над принятием нового решения большую роль играет среда. Мы думаем, что новое решение принять труднее, когда ты окружен привычными раздражителями, исходящими от семьи, работы, социальной и культурной обстановки.

В промежутке между заключением контракта и новым решением участвующий в нашем семинаре депрессивный человек живет в среде, воспитывающей и стимулирующей одновременно. Наш дом и территория вокруг очень красивы, наш персонал заботится о гостях, наш повар создает шедевры кулинарного искусства. Вдобавок, участники семинара быстро объединяются в сплоченную, поддерживающую группу. Они отказываются подыгрывать актерам в пьесе "Пни меня" и аплодируют любому достижению своих товарищей. Мы считаем, что наша среда, с малым количеством стрессов и сильной поддержкой изменениям, особенно хороша для создания условий принятию новых решений. Тем не менее, такая же работа может быть проделана и, когда пациент посещает семинар, живя дома. Правда, в таких условиях работа занимает обычно больше времени.

Если дела пойдут совсем плохо, я убью себя

Нэн - участник четырехнедельного семинара. Мы с первых минут понимаем, что она в глубокой депрессии. Ее лицо неподвижно-печально, тело напряжено, голос неестественный, она двигается медленно, как будто что-то тянет ее вниз. На первой встрече, посвященной контрактам, мы спрашиваем, есть ли у нее позывы к самоубийству, и получаем положительный ответ. Она говорит, что заключила антисуицидальный контракт со своим терапевтом: она пообещала не убивать себя до дня своего 40-летия, который прошел два месяца назад. Она чувствует себя никчемной и утверждает, что работа для нее - единственная ценность в жизни. Она считает жизнь "слишком болезненной" и не хочет жить. На семинар приехала по совету своего терапевта, но слабо верит в то, что сможет измениться.

Мы выслушиваем ее, не торопя и не противореча. В первые две с половиной недели Нэн практически не работает, но мы с группой поощряем каждое ее маленькое изменение. Группа по мере сил вовлекает ее во внелечебные занятия. Она начинает петь с ними - и даже выходит к бассейну.

Постепенно Нэн немножко расслабляется, начинает смеяться. С лица стирается напряженное выражение, немного расслабляются мышцы тела. Время от времени мы напоминаем, что когда она будет готова, ее ждет важная работа по принятию нового решения. К концу третьей недели Нэн просит помочь начать эту работу.

Мы просим ее пересесть на другой стул и говорить от имени себя-"никчемной". Нэн делает это легко. Потом мы снова просим ее пересесть и говорить от себя-"значимой". У нее большие трудности в выражении своей ценности, неважно, говорит ли она из эго-состояния свободный Ребенок или эго-

состояния Взрослого. Наконец, мы просим Нэн вернуться на место и представить, что она смотрит на себя, только что родившуюся, лежащую в колыбельке. Когда она представила сцену, мы просим ее нагнуться, взять себя на руки и поддержать. Она наклоняется, как будто берет ребенка на руки и качает его. "*Поговорите со своим ребенком*", - предлагает Боб.

Нэн: Я буду любить тебя.

Боб: Я люблю тебя. (*Важно употреблять настоящее время.*)

Нэн: Я люблю тебя, я люблю тебя, о-о, я люблю тебя, я буду заботиться о тебе. Я никогда не причиню тебе боль, я никогда не убью тебя, я буду тебя воспитывать.

Глаза ее наполнились слезами, как и у многих в комнате. Она продолжает покачивать ребенка, тихонько напевая. Через некоторое время мы просим ее пересесть на стул свободного Ребенка и понять, что она чувствует. (На этом этапе работы она, судя по всему, приняла новое решение любить себя, не задействовав эго-состояние Ребенка.)

Нэн: Я чувствую себя по-другому. Я чувствую в себе жизни больше, чем когда-либо раньше. Как будто я прекратила свою бесконечную борьбу.

Боб: Хорошо. Скажите это маме. Посадите ее на этот стул. (*Ставит перед ней стул*).

Нэн: Я чувствую себя по-другому. Да. Неважно, чего хочешь ты, я себя не убью. Я свободна от тебя, от твоего нежелания иметь меня.

Боб: Теперь пересядьте на стул приспособившегося Ребенка и посмотрите, что вы там делаете.

Нэн: Я не чувствую, что оставила здесь что-нибудь. Не хочу умирать. Я и здесь чувствую себя сильной.

Боб: На мой взгляд, я закончил. А вы?

Нэн: ДА!

Все собираются вокруг Нэн, обнимают ее и хвалят за принятое решение. Ее работа закончена.

В данном случае есть несколько необычных аспектов. У Нэн была мать с сильными наклонностями разрушительницы, которая, как считала Нэн, желала ее смерти с самого рождения. Правда это или нет - неважно. Важно то, что Нэн была в этом уверена с тех пор, как себя помнит. Ее ранним решением было: "Если здесь станет еще хуже, я отсюда сбегу". В более позднем детстве она решила: "Если дела пойдут совсем плохо, я убью себя". Ребенком она ощущала, что мама хочет ее смерти, и ее родитель (Р₁) из эго-состояния Ребенка сказал: "Не будь". Ко всему прочему, она не чувствовала воспитания со стороны матери, и в результате ее Родитель тоже не был хорошим воспитателем.

Таким образом, в процессе работы ей необходимо было проявлять к себе материнское отношение, чтобы изменить смертельно опасного родителя как в ее Родителе, так и в Ребенке. Мы думаем, что если бы мы исполнили роль

заботливых родителей, это было бы далеко не так эффективно, как ее взрослое материнство по отношению к себе-малютке. Будучи себе матерью, Нэн из эго-состояния *Ребенок* решила остаться в живых, а из P_1 и P_2 , решила воспитывать себя, заботиться о себе. После принятия нового решения она стала искать, как лучше заботиться о себе. Через четыре месяца после семинара Боб получил от нее настоящую книгу, где она описывала, как воспитывает и заботится о себе. Она стала лучше кормить себя, бросила пить и курить, пристегивала ремень безопасности при вождении, разрешала себе больше играть, не работала так много, покупала себе красивую одежду. Одним словом, существенно подняла уровень заботы о себе. Конечно, многое из того, что она делала, она делала как **Взрослый**, однако начало новому поведению - в **Родителе**.

Таких пациентов как Нэн часто госпитализируют и сажают на антидепрессанты. Мы считаем, что поддерживающая и воспитывающая атмосфера более значима, нежели лекарства. Если бы мы хоть раз дали Нэн антидепрессанты, она (и мы тоже) посчитала бы именно их причиной, по крайней мере, некоторых своих изменений и не чувствовала бы себя самостоятельной. Допуская, что не все психотерапевты имеют такие условия, которые предоставляем профессионалам (одновременно являющимся нашими пациентами) мы, смеем задать вопрос: а почему? Месяц у нас стоил Нэн 1200 долларов; во сколько бы обошлось ей лечение в психиатрической больнице? И какой при этом был бы результат?

Если бы мы госпитализировали пациентов, мы бы соблюдали все тот же режим: изоляция от семьи, друзей и стрессов; много поглаживаний; полноценная шестичасовая программа лечения; поддержка изменениям; существенное вовлечение всей группы в процесс лечения каждого пациента. Мы бы не прописывали лекарства, если только пациенты не: 1) никак не реагируют на лечебную программу; 2) *физиологически* депрессивны - с серьезной потерей аппетита и веса, ранним просыпанием, признаками замедленного метаболизма и прочими показателями того, что пациент довел свою депрессию до уровня, когда желательно лекарственное вмешательство. Мы никогда бы не использовали электрошоковой терапии.

Если ты не изменишься, я убью себя

Нина - участник трехдневного семинара в другом городе. Мэри - терапевт. Двадцать клиентов работают с Мэри с 9 до 17, а вечером расходятся по домам. Всех их направили на семинар местные терапевты, посещавшие в качестве наблюдателей или участников наш марафон.

Первое занятие:

Мэри собирает факты: Нина совершила четыре попытки самоубийства за шесть месяцев и при последней чуть не погибла. Со своим терапевтом она

отказывается заключить антисуицидальный контракт, поэтому прислана на семинар. Она говорит, что во время семинара не будет пытаться покончить с собой. Черные волосы, бледное, неподвижное лицо без признаков косметики - все это выглядит как маска смерти. Она рассказывает о своей нынешней жизни. В работе она достигла успеха, но клянется, что "никогда" не была счастлива. Она глубоко подавлена неуспехом своих братьев. Ее родители пренебрегали детьми и даже били их.

Второе занятие:

Мэри: Как давно вы несете ответственность за своих братьев?

Нина: Всю жизнь. С тех пор, как они родились.

Мэри: Я не понимаю. Вам было три, когда родился Джо, четыре, когда Майк, и пять, когда Сесил. Перескажите сцену, демонстрирующую вашу ответственность.

Нина: Я всегда несла ответственность.

Мэри: Не желаете отыскать типичную сцену? Расскажите ее, как если бы она происходила прямо сейчас.

Нина: Мне семь лет. *(Она описывает сцену, в которой отец злится на Джо и грозит побить его, а Нина уводит Джо и малышек из комнаты. Мать и отец продолжают ругаться, а затем обрушиваются на Нину за то, что она защищала Джо. Они говорят, что она "во всем виновата". Она очень грустит, но одновременно и радуется тому, что спасла братишек.)*

Мэри: Хорошо. Теперь будьте 14-летней. Что происходит?

Нина: *(Описывает практически ту же сцену. Она все так же спасает мальчиков от отца. Мать еще больше злится на Нину и выглядит в этой сцене психопаткой.)*

Мэри: Вы были очень храбры и прекрасны, когда в семилетнем возрасте спасали своих братишек. Тогда им самим было не спастись. Теперь я хочу, чтобы 14-летняя Нина сказала кое-что новенькое своим братьям: "Я защищала вас, когда мне было семь".

Нина: Да. Я защищала вас.

Мэри: "А сейчас, когда мне 14, а вам -11, 10 и 9, вы старше, чем я, когда мне было семь. Вы достаточно взрослые, чтобы защитить себя".

Нина: Может быть. *(Начинает тихо плакать.)*

Мэри: Скажите им.

Нина: Нет.

Мэри: Они достаточно взрослые. *(Долгая пауза.)*

Мэри: А сейчас, когда Сесилу 25, они уж точно достаточно взрослые.

На семинаре присутствуют еще двое суицидальных клиентов, и Нина внимательно наблюдает за их работой. Один из них взрывается счастливым смехом, когда решает, что он любит себя маленьким ребенком, и что он не убьет себя. Распираемый энергией, он требует от группы объятий и поздравлений. Нина

бесстрастно наблюдает и не присоединяется к общему/хору поздравлений.

Третье занятие:

Мэри: Как вы сейчас?

Нина: Не знаю. Так же.

Мэри: Думаете о самоубийстве?

Нина: Не знаю. У меня нет желания жить. Мне незачем жить. Я хочу конца. Я не могу больше жить с моей семьей, но по-другому нельзя.

Мэри: Я вижу еще три возможности. Первый: продолжать делать то, что и раньше - пытаться спасти своих братьев. Для вас это грустный вариант. Второй: развестись со своими братьями. Третий: дать себе время, чтобы с помощью терапии научиться общаться с братьями, не взваливая на себя их проблемы.

Нина: Я подумаю об этом.

Четвертое занятие:

Нина: Я хочу работать.

Мэри: Хорошо. Вы раньше думали о самоубийстве? *(Мэри спрашивает, чтобы проследить историю ее суицидальных импульсов. Нина вспоминает, что впервые захотела покончить с собой в восемь лет.)*

Мэри: Пусть вам будет восемь. Что происходит?

Нина: Мать ругает меня за что-то, чего я не делала. *(Описывает сцену.)*

Мэри: Хорошо. В качестве эксперимента скажите маме: "Если ты не остановишься, я убью себя".

Нина: Если ты не остановишься, я убью себя. Это правда, Мэри.

Мэри: Нет, это неправда. Потому что вы не убили себя, когда вам было восемь. Будьте восьмилетней и скажите ей: "Неважно, что ты делаешь, я не убью себя".

Нина: Я не могу этого сказать.

Мэри: Можете. Потому что это правда. Вы не убили себя, несмотря на все, что она делала.

Нина: Я не знала как.

Мэри: Каждый восьмилетка знает как - прыгнуть с крыши, прыгнуть под машину. Вы выбрали не убивать себя. Очень важно, чтобы вы это поняли.

Нина: Это правда. Неважно, что ты говоришь мне, я не убью себя. Мэри: Правда?

Нина: Тогда - да. Сейчас я это чувствую.

Мэри: Теперь, оставаясь восьмилетней, скажите это отцу. *(Нина говорит.)*

Мэри: Теперь братьям, по очереди.

Нина: Когда мне восемь, я остаюсь жить ради тебя, я не буду себя убивать из-за тебя. *(Она говорит каждому, называя их по имени.)*

Мэри: *(Мэри просит Нину быть четырнадцатилетней и все повторить. Нина повторяет, всхлипывая.)*

Мэри: А теперь будьте сегодняшней. Увидьте отца. Поэкспериментируйте с "*Если ты не изменишься, я убью себя*".

Нина: Он не изменится, но меня это не волнует. Не волнует.

Мэри: Тогда поэкспериментируйте с "*Неважно, что ты делаешь, я не убью себя*".

Долгая пауза, затем:

Мэри: Где вы сейчас?

Нина: Ты для меня ничего не значишь. Я никогда не убью себя из-за того, что ты делаешь.

Мэри: Теперь мать. Неважно, что...

Нина: (*Истерически всхлипывая*). Я убью себя из-за тебя. Вот чего ты всегда хотела.

Мэри: Я убью себя из-за тебя, и тогда ты...

Нина: Она не раскается. Она будет только рада. Она винит меня во всем. За все, что происходит плохого.

Мэри: Нина, вы осознаете, что ваша мать - сумасшедшая?

Нина: Именно это говорит мне моя терапевт. Она говорит, что моя мать - параноик.

Мэри: Я убью себя, потому что ты душевнобольная. Потому что ты не отличаешь выдумки от реальности.

Нина: (*Долгая пауза*). Нет.

Мэри: Тогда?

Нина: Я не знаю. (*В течение 15 минут она колеблется, переходя от ярости к печали, задает себе вопрос, действительно ли она здорова душевно и не является ли причиной материнского психоза. Затем говорит тихим голосом.*) То, что ты делаешь, неважно. Чтобы ты ни сделала, я не убью себя.

Мэри: Правда?

Нина: Частично. В основном.

Мэри: Примите другую сторону. Я убью себя из-за тебя. (*Когда сохраняется двусмысленность в высказываниях, взгляд с другой стороны позволяет клиенту осознать абсурдность и принять новое решение.*)

Нина: Нет. Ты для меня не так уж много значишь. Мне неважно, что ты делаешь. Я не убью себя.

Мэри: Правда?

Нина: Мне так кажется.

Мэри: Повторите и осознайте.

Нина: (*Повторяет несколько раз, пока не говорит, что это правда.*)

Мэри: Теперь обратитесь к своим братьям, по очереди. Начните с Джо.

Нина: Мне неважно... Я не могу этого говорить! Мне важно, что происходит с тобой. Я люблю тебя.

Мэри: Тогда скажите: "Меня волнует, что происходит с тобой. Меня волнует, кем ты станешь. Но что бы ты ни сделал или кем бы ты ни стал, я не убью себя".

Нина принимает обе стороны: "Я убью себя" и "Я не убью себя", постепенно осознает и начинает чувствовать, что не убьет себя из-за Джо. Она проводит подобный диалог с Майком, а затем с Сесилом.

Нина: *(Негромко плача)*. Сесил, тебе пришлось хуже всех. Они все больше и больше сходили с ума, и тебе пришлось хуже всех. Я хотела спасти тебя. Я так хотела спасти тебя. *(Она почти пять минут молча плачет.)* Я так волнуюсь о тебе, Сесил. Но, что бы ты ни сделал, я всегда буду любить тебя. И что бы ты ни сделал, я не убью себя.

Мэри: Правда?

Нина: Да. Братики мои, я... я люблю вас. И что бы вы ни сделали, кем бы ни стали.

Мэри: Кому-нибудь еще хотите сказать?

Нина: Да. Я не хочу объяснять.

Мэри: Хорошо. Просто обратитесь к нему или к ней.

Нина: Что бы ты ни сделал, я не покончу с собой.

Мэри: Еще кто-нибудь?

Нина: Нет.

Мэри: Теперь вы. Неважно, что я сделала или сделаю...

Нина: Да. Я не убью себя. Не ради кого-то. Не из-за кого-то. Включая себя. Неважно, что я сделаю или кем стану, я не убью себя. *(Долгая пауза)*.

Мэри: Что вы чувствуете?

Нина: Я чувствую себя такой одинокой, как никогда в жизни не чувствовала. Я совершенно одна. Мне бесконечно грустно. И я не убью себя.

Мэри: Я рада, что вы это не сделаете. Вы знаете книгу "Я никогда не обещал тебе цветущий сад"? Название как раз для вашего состояния. Решение жить может принести печаль и одиночество. Но сейчас у вас есть почва под ногами. Почва, чтобы расти. Время, чтобы учиться и искать новых близких людей. И учиться, как быть счастливой. А когда вы научитесь, как быть счастливой и близкой, вы сможете быть по-новому близкой со своими братьями. А может быть и нет. Я и этого не могу вам обещать.

Нина: Я понимаю.

Нина и ее терапевт разговаривают друг с другом. Терапевт во время Нининой работы плакала, а сейчас говорит, как она счастлива, что Нина не убьет себя. Они договорились продолжить терапию, и Нина обещала, что если у нее возникнет импульс к самоубийству, она не будет следовать ему, а расскажет о нем терапевту на ближайшей встрече.

Нина, в отличие от многих клиентов "Если ты не изменишься, я убью себя", никогда не пыталась шантажировать своих братьев, требуя изменения. Она старалась быть им матерью... и подавляла себя мыслью, что ей это не удастся. Она не требовала от них чувствовать вину.

В книге Сэйджер и Каплан "*Развитие семейной и групповой терапии*"¹ Боб описал женщину, которая шантажировала его угрозой самоубийства, если он не

станет ее терапевтом. Причем делала это, зная, что Боб к тому времени прекратил работать с отдельными пациентами. Однажды она пришла к нему в офис и угрожала покончить с собой, если он ее не примет. Боб поговорил с ней немного и увидел, что она в депрессии, потому что ее бывший муж женился. Тогда Боб спросил, когда она впервые использовала грусть, чтобы получить желаемое.

Она припомнила, что однажды, не получив какую-то особенную куклу на Рождество, была очень подавлена. Родители, увидев это, купили ей возделенную игрушку. Так она и научилась использовать "истерический" метод.

Боб попросил ее повторить угрозу убить себя, если он ее не примет. Она повторила. Затем Боб попросил ее стать пятилетней и сказать родителям, что убьет себя, если не получит куклы. Она сказала, что ни за что бы не сказала им этого. *"Хорошо"*, - согласился Боб. - *"Тогда скажите им, что не убьете себя только из-за того, что они купили вам не ту куклу"*. Смеясь, она повторила эти слова. *"Хорошо, теперь скажите своему мужу то, что вы считаете необходимым сказать"*.

Она сказала: *"Джо, если ты не разведешься и не вернешься ко мне, я покончу с собой"*. После этих слов она поглядела на Боба и начала хихикать. *"Глуповато, не правда ли? Я, без сомнения, не убила бы себя из-за куклы, и я не убью себя из-за этой взрослой куклы, моего мужа. Кроме того, не очень-то он и похож на куклу"*. Конечно, на этом ее работа не завершилась, но прогресс был достигнут значительный. Она закончила работу, лечась у наших партнеров.

По поводу пациентов, подобных Нине, и заседают обычно больничный персонал: Действительно ли пациент намеревается убить себя или он просто "запугивает" нас? Мы убеждены, что такой вопрос бесполезен. Первый шаг в терапии - или сделать так, чтобы пациент заключил серьезный контракт не убивать себя, или поместить пациента в больницу, где бы он не смог этого сделать. Пациент может не "намереваться" сделать это, однако иногда он может ошибиться и все-таки совершить самоубийство. Он должен быть защищен от самого себя, пока не научится не использовать шантаж и научиться тому, что *"единственный человек, который гарантированно будет с вами до гробовой доски, это вы сами"*. Никакой шантаж не заставит другого человека быть все время рядом; единственное действие шантажа - поддерживать у шантажиста депрессию и суицидальность.

Как уже говорилось, таких пациентов излечивать трудно. Несколько лет назад на профессиональной встрече один известный терапевт заявил, что ни один суицидальный пациент не может быть по-настоящему "вылечен". Затем он продемонстрировал свои методы работы с суицидальными пациентами, показав видеозапись лечения человека, направленного к нему после серьезной попытки самоубийства. На пленке демонстрировалось, как команда врачей спасает девочке жизнь. Он объяснил, что пригласил ее родителей посмотреть эту запись. Затем он прокрутил перед собравшимися профессионалами свой разговор с девочкой и ее родителями. Он задал ей следующий вопрос: *"Что заставило тебя попытаться*

убить себя?". (Курсив наш, чтобы подчеркнуть нашу уверенность в невозможность *заставить* кого-нибудь сделать что-то.) Она призналась, что совершает попытки самоубийства, когда родители не позволяют ей делать то, что она хочет. В конце, после всех пролитых слез, терапевт поворачивается к родителям и спрашивает их: "И что это *заставляет* вас чувствовать?". (Курсив опять наш.) Эти люди - узники системы семейных отношений, в которой все, чтобы добиться своего, шантажируют друг друга слезами, угрозами и попытками покончить с собой. Терапевт не должен играть по правилам такой системы. Напротив, он должен вынудить каждого члена семьи признать свою независимость от шантажа, признать, что никто не может заставить его или ее чувствовать себя плохо, что человек сам отвечает за свои чувства. Вопрос терапевта "И что это *заставляет* вас чувствовать?" спровоцировал то, что семья так и осталась в старом сценарии, когда девочка знает, что добиться чего-нибудь от родителей можно лишь угрозой самоубийства. Неудивительно, что родители в этих условиях сказали следующее: "*Мы чувствуем себя ужасно; мы не знали, что ты так переживаешь; конечно, ты можешь делать все, что пожелаешь*". И с этого момента до конца своей жизни (если, правда, она под влиянием обстоятельств или внутреннего порыва не изменится) эта девочка будет считать самоубийство вполне приемлемым жизненным выбором.

Я убью себя, и ты пожалеешь об этом
(или полюбишь меня)

Тайное убеждение, которое требуется вытащить на свет божий, это что смерть не есть смерть. Мамочка и папочка полюбят его, когда он станет мертвым, и каким-то хитрым способом он сможет наслаждаться их сожалениями и признаниями в любви. "Классно придумано", - говорим мы. Мы высмеиваем эту "мечту", чтобы пробиться через Детский отказ клиента понять, что мертвому будет абсолютно все равно, что они почувствуют и осознают. Ведь именно он и будет тем, кто умер.

Некоторые клиенты проигрывают другие вариации на эту тему, желая умереть, чтобы воссоединиться с мертвым родителем. Старшеклассница Ивон, чья мать умерла, перестала есть, получила диагноз *anorexia nervosa* (невротическая анорексия) и похудела с 55 до 32 килограммов. Ее идея заключалась в том, что если она умрет и присоединится к маме, то мама ее, наконец, полюбит. Некоторые родители так же, как и некоторые священники, лелеют мысль, что рай - реальное место, где мы все постепенно очутимся. Может это и так... мы не спорим с религией... но Ребенок, которому говорят: "Ты встретишься с бабушкой на небесах", верит, что рай - это место в конце жизненного пути. С этим Детским заблуждением и надо работать.

Боб работал с Ивон, чтобы она поняла, что мама мертва... мертва-мертва. Отца, чьи поглаживания дочери состояли лишь в озабоченности по поводу ее еды и веса, Боб попросил держать дочь во время сеанса на коленях. Боб научил его не

приставать к Ивон с расспросами о еде, а искать другие способы ее поглаживать. Священника убедили прекратить с ней разговоры о том, "что подумает на небесах твоя мама о том, что ты перестала есть", потому что это только поддерживало ее заблуждение. Наиболее важным толчком в излечении было заключение Ивон антисуицидального контракта, а затем и принятие решения не убивать себя. Она почувствовала себя намного лучше и быстро набрала вес.

**Я почти умру, и ты пожалеешь об этом
(или полюбишь меня)**

Это решение похоже на "Я убью себя, и ты пожалеешь об этом", за исключением того, что клиент не считает себя ни депрессивным, ни суицидальным. Как правило, подобное раннее решение принимается, когда ребенок видит, что во время болезни пренебрежение и негативные поглаживания резко меняются на любовь и заботу. Иногда один или оба родителя - врачи, которые до болезни не были особо щедры на поглаживания. В других случаях в семье много детей, и на каждого просто не хватает родительских времени и энергии. Однако когда ребенок заболевает, он узнает, как добиться заботы и времени от всей семьи. Хотя часто здесь же присутствует сообщение "*Не будь*", мы не верим, что оно - предпосылка для принятия детского решения "*Я почти умру...*". Мы знакомы с врачом, отец которого тоже врач, в детстве перенесшим серию отитов. Когда он болел, мама меняла свое расписание так, чтобы оставаться дома. Позже при пункции ему занесли инфекцию, вкололи укол против столбняка, в результате которого у него была сильнейшая анафилактическая реакция, из-за которой он чуть не умер. Ему кололи в сердце адреналин, делали искусственное дыхание и ряд других спасательных мероприятий. Это событие стало одним из острейших детских воспоминаний. Он заработал тяжелейшую аллергическую крапивницу, и мать с отцом в течение всего времени его выздоровления оставались дома и заботились о нем. С тех пор он имел еще несколько тяжелых инфекционных заболеваний, одно из которых было бы смертельным, если бы к тому времени как раз не поступил в продажу пенициллин. Он снова почти умер.

Он рассказывает забавные истории о том, как чуть не разбился, прыгая с парашютом, или как дважды чуть не сгорел в самолете, на котором он облетал свое лесничество. Он "едва избежал смерти", когда за несколько дней до Перл-Харбора его уволили по здоровью из ВВС, в то время как все его друзья погибли в Гвадалканале. Его жизнь полна подобного рода приключениями или, точнее сказать, несчастными случаями, и его истории всегда вызывают "живительный" смех висельника. Хотя сейчас он и перестал рассказывать истории о "на волосок от смерти", курить он не бросил и, вероятно, все еще живет по своему старому сценарию, несмотря на все "героические" попытки выскочить из него.

Эти случаи особенно трудны для лечения, потому что пациенты должны расстаться с позитивными поглаживаниями. Люди действительно любили их, когда они "почти умирали". Естественно, что Ребенок задается вопросом: "И что

же мне даст расставание с таким стилем жизни? А есть ли, вообще, смысл жить, не получая теплых, заботливых поглаживаний?". И хотя взрослый пациент знает, что сможет и другими способами получить подобные поглаживания, Ребенок борется -буквально до последнего вздоха. Поэтому так важно, чтобы в процессе лечения Ребенок пациента увидел, как можно получать поглаживания за то, что он живет, а не за то, что "почти умирает".

Я тебя заставлю убить меня

Это позиция типичной разуверившейся жертвы насилия над ребенком. Дети приходят в такое отчаяние, когда они страдают от боли, причиняемой насилием, что выбирают единственный путь в жизни - желание умереть... подобно тому, как безнадежные раковые больные желают одного - прекратить свои страдания. Психолог, в детстве подвергавшийся насилию, продолжал жить по сценарию "Я заставлю тебя убить меня". Он гулял по ночам в опасных местах, затевал драки в барах. На семинаре, проходя терапию, он осознал, что его поведение направлено на "поиски смерти". После этого он вернулся в раннюю сцену, в которой мать швыряла его об стену. Он вновь ощутил, как подначивал ее, отказываясь плакать или признать свою вину; он вспомнил, как думал, что она убивает его и что он скоро умрет. Своим новым решением он подтвердил, что не был тогда убит, что в конце концов избавился от нее. И затем вдруг объявил, что прекратит поиски человека, способного его прикончить.

Первый шаг в лечении - установить сцену, в которой клиент мог бы осознать, что пытается подставиться смерти. Многие это отрицают. Терапевту требуется отыскать ключи к двери, за которой прячется понимание собственных намерений пациента. Например, один терапевт-пациент стоял с Бобом на веранде, когда мимо на мотоцикле с ревом пронесся наш бывший повар. Боб заорал: "*Надень свой чертов шлем, идиот!*", и терапевт расхохотался. Когда Боб спросил, в чем причина смеха, тот ответил, что тоже любит носиться на крутом мотоцикле и никогда не надевает шлема. Затем он гордо, с легким "юморком", поведал Бобу о своем жеребце: как часто тот пытался его прикончить. Боб ответил, что не видит ничего смешного в возможности быть убитым, и спросил, не хочет ли терапевт поработать, чтобы защитить себя от убийства кем-нибудь, в том числе лошадью. Сначала терапевт отрицал свою суицидальную позицию, но позже проделал успешную работу по выходу из смертоносного жизненного сценария. Иногда Боб создает себе неприятности, когда в свободное от терапии время противоречит людям за столом или у бассейна, слыша смех висельника. Шоковая ценность подобной конфронтации, тем не менее, перевешивает переживаемую неловкость. Ведь иначе такие люди прошли бы мимо нас, как они проходили мимо сотен других людей в своей жизни.

Боб добавляет следующее персональное замечание: "Я намеренно противостояю смеху висельника, даже когда не работаю. Все, кто знаком со мной, знают, что я считаю себя *сторожем* брату своему, и как врач я обязан

противостоять смертоносному сценарию в той же мере, в какой обязан смахнуть ядовитого паука с чьей-то шеи".

Я докажу вам, даже если это меня убьет

Люди этого типа могут быть поделены на две категории: те, кто пытается "доказать *всем* на свете родителям", стремясь ко все большему и большему достижениям, и те, кто пытается "разоблачить *всех* на свете родителей", куря, злоупотребляя алкоголем и наркотиками. Очевидно, что последние могут стать наркоманами и алкоголиками. Не все наркоманы начинали с дерзких решений, но многие начинали именно с них, используя гнев в качестве прикрытия того, что могло бы стать депрессией.

Представители первой группы - передостигатели, целеустремленные пионеры, люди типа А по Фридману² - решают: "**Я докажу вам, даже если это меня и убьет**". Решить "**Я докажу вам**" - неплохое дело, проблемы приносит вторая часть предложения. Психотерапевтический мир полон таких людей: стремящихся ко все более и более широкому признанию, получающих степень за степенью, добивающихся успеха за успехом, тратящих годы на психоаналитическую учебу, а затем растерянно оглядывающихся по сторонам, не зная, к чему же стремиться теперь, и получающих в награду язву, гипертонию, коронарное давление, коронарную непроходимость, и, в завершение, депрессию и мысли о самоубийстве, потому что либо никто их не замечает, либо некуда дальше стремиться. Однажды много лет назад, Боб проводил показательный семинар для одной психотерапевтической организации. Один из участников предложил ему побороться на руках. Обычно мы уклоняемся от подобных вызовов, но на этот раз Боб согласился. После поединка терапевт сообщил, что он только что из больницы, где лечил коронарную непроходимость. Он продолжал "доказывать им" и напрягался так, что угроза нового тромба становилась весьма вероятной. Другой психотерапевт также лежал в больнице по поводу сердечной недостаточности. Следуя своим установкам, он поехал кататься на лыжах, где при спуске у него случился сердечный приступ. *Сразу после этого* он пришел на семинар, где продолжал демонстрировать повышенную физическую активность. Он "доказывал им, пусть это и убивает его". Что, собственно, и происходило. На семинаре он упорно работал (естественно), переместился в раннюю сцену, где ему было пять лет, и отец заявил ему, что он - не настоящий мужчина (это в пять-то лет!). Он скривил лицо, сжал кулаки и заорал на отца: "**Я докажу тебе, пусть это меня и убьет**". Вот так этот упрямый пятилетний храбрец и руководил его взрослой жизнью. Он услышал свои слова, прочувствовал свой гнев, а затем обнаружил в себе скрытый поток печали, берущий начало в том, что отец любил его меньше, чем старшего сына. Оставаясь в сцене, он вышел вперед и сказал отцу: "*Ты псих, папа. Я отличный пацан, и твоя вина, что ты этого не видишь. Я не собираюсь убивать себя только для того, чтобы доказать тебе, что я отличный пацан. Я не должен ничего доказывать ни тебе, ни други*". После

терапии он начал замедлять темп жизни, меньше работать, меньше бегать, получать больше удовольствия и радоваться жизни, а не "доказывать им".

Люди с позицией *"Я докажу вам, даже если это меня и убьет"* должны преодолеть два детских решения. Первое: они должны принять новое решение жить, а затем принять новое решение, что они значимы, уникальны, независимо от того, что они делают или не делают. Они стремились к признанию за свои поступки и к получению обусловленных поглаживаний. Для таких людей очень тяжело принимать безусловные поглаживания, но как только они признают свою значимость, это становится легче. Обычно решающий момент - переместить пациента в сцену раннего детства, в которой он 1) скажет родителям, что он собирается жить и 2) сообщит им о своей внутренней ценности. Иной раз тупик таков, что необходим прорыв из тупика третьей степени, так как человек никогда не чувствовал себя значимым просто потому, что существует на свете.

Повторим, что наиболее важное в лечении таких людей - распознать тупик. Люди с позицией *"Я докажу вам, даже если это меня и убьет"* редко выглядят подавленными и не говорят о самоубийстве, если они еще не добрались до конца своего сценария. Важно вовремя остановить достигателя, пока он до конца не размотал нить своей жизни. Один из психоаналитиков Боба сказал ему, что наконец добился в жизни всего - хорошей практики, красивого дома, нового кадиллака, всего, о чем он мечтал, и теперь ему не к чему стремиться, разве что к смерти. Он и умер вскорости, от сердечного приступа, а ведь был не старше Боба!

Вторая группа людей с позицией *"Я докажу вам, даже если это меня и убьет"* зависимы от алкоголя, переедания, наркотиков, никотина и используют их, чтобы медленно убивать себя. Они начинают жизнь с багажом депрессии и недостатка поглаживания, используют гнев, (чтобы скрыть депрессию, а затем начинают саморазрушение, чтобы "доказать им". (Заметим, что люди с саморазрушительными привычками могут отвечать и на иные сообщения, например: *"Если ты не изменишься, я убью себя едой"*, или *"Я почти умру от табака, но не до конца, и потом ты полюбишь меня"*.) Мятежники сопротивляются сообщениям эго-состояния Родитель, таким, как *"Будь хорошим"*, *"Будь аккуратным"*, *"Будь почтительным"*, подчиняясь предписанию *"Не будь"*.

Один клиент рассказывал: *"Я помню, как начал курить. Я стащил сигарету из маминой пачки, лежавшей на журнальном столике, и дерзко задымил, когда никого не было дома. Не помню, на что я злился, но помню, что был страшно зол и уверен, что мама была абсолютно несправедлива ко мне. Я начал пить, когда был зол, так как не имел средств на третий год учебы в колледже, и понимал, что они вполне могли бы найти денег на мою учебу. Я и до сих пор от злости закуриваю или прикладываюсь к бутылке, хотя теперь знаю и другие способы борьбы с гневом"*.

Первый терапевтический шаг здесь все тот же - помочь клиенту принять решение прекратить убивать себя алкоголем, едой, курением или наркотиками.

Джон, например, сказал, что хочет бросить курить. Боб спросил, не бросил ли он уже. Джон ответил отрицательно, и Боб сказал, что хочет начать работать с

ним через 72 часа после того, как он бросит курить. Это наша обычная уловка, заставляющая пациента сначала прекратить отравлять себя. Если он не желает делать этого, значит мы имеем дело с Родительским контрактом, который клиент не намеревается выполнять. Если же он соглашается и возвращается через три дня, мы ведем с ним диалог, подобный тому, что вел Боб с Джоном:

Боб: Поставьте перед собой два стула. Хорошо. Теперь сядьте на первый стул и будьте своими легкими. Вас годами терроризировал этот курильщик. Поговорите с ним.

Легкие: Эй, парень, что ты делаешь со мной? Ты меня убиваешь.

Боб: Нет, вы же легкие, легкие. Что с *вами* делает Джон, легкие?

Легкие: Ты наполняешь меня всякой дрянью, парень. Я не могу впустить в себя достаточно воздуха, чтоб выработать для тебя кислород. Парень, прекрати эту петрушку.

Джон: (*Пересев*). Да бросьте вы, легкие, вам не так уж и больно.

Легкие: Парень, хватит значит хватит. Я так работать больше не могу.

Джон: Ага. (*Замолкает, кажется, он не хочет вырваться из тупика.*)

Боб: Пересядьте и станьте вашими легкими, какими они станут через 10 лет, если Джон не бросит курить.

Легкие: Через десять лет меня здесь не будет, я буду в гробу.

Боб: Скажите это Джону, представив, что вы еще не совсем в гробу.

Легкие: Посмотри, что ты наделал! Ты одной ногой в могиле, потому что просмолил меня, изжарил, утопил в дыму. Ради Бога, нет, ради себя - брось курить, пока мы все не сдохли - сердце, я, легкие, все мы.

Джон: Прости меня, парень. Я брошу.

Боб: Десять лет спустя или сейчас?

Джон: Я бросаю.

Боб: Когда?

Джон: Прямо сейчас.

Боб: Скажите это вашим легким.

Джон: Ладно, легкие, вы победили. Эй, и я выиграл!

Боб: Хорошо. Теперь будьте легкими бросившего курить Джона десять лет спустя.

Джон: Да. Джон, спасибо. Мне сейчас по-настоящему хорошо. Я порозовел и могу вместить больше воздуха.

Интенсивность такого ощущения обычно довольно сильна. Пациенты, как правило, не отказываются стать своими просмоленными легкими. Если они уклоняются и делают вид, что не понимают, что творится в их легких, мы, став их легкими, описываем в красках свое состояние. Мы также добавляем информацию, полученную из других источников: страстная тяга к сигарете длится обычно не более нескольких минут; дыхание резко улучшается в течение 72 часов, так как в крови уменьшается количество окиси углерода и увеличивается количество кислорода. Мы настаиваем, чтобы люди сосали леденцы (не сахар) и вымывали в

первые 72-96 часов токсины из крови, а также заменяли сигарету чем-нибудь вкусненьким.

Едоголики, алкоголики и наркоманы могут лечиться примерно одним и тем же способом. К примеру, толстый человек может завязать диалог между своим жиром и ртом, или между своими телами, какими они станут 10 лет спустя, если он не прекратит переедать, и если прекратит. Каким бы ни был диалог, цель клиента - почувствовать серьезность и разрушительность своих действий. Затем мы двигаемся к принятию нового решения.

Следующий пример касается пациента с пищевой зависимостью. Его зовут Джо, и он открывается нам однажды ближе к вечеру.

Джо: Я хочу прекратить есть, когда я не голоден. И хочу прекратить изводить себя, когда ем.

Боб: Знаете, я сегодня много работал и не уверен, что хочу поработать еще - но вы продолжайте, а я решу после того, как выслушаю вас. *(Вполне приемлемо для терапевта не принять контракт так же, как время от времени допустимо делать ошибки. Серьезнейшая проблема молодых и неопытных (а также старых и слишком опытных) терапевтов в том, что они никогда не отказываются работать или "пытаются" быть безупречными. Один из признаков хорошего терапевта - готовность рискнуть и совершить ошибку, чтобы затем посмотреть, что произойдет в результате этой ошибки.)*

Джо: Иногда, когда наступает время еды, я начинаю есть, не чувствуя, что ем много, и наедаюсь так, что мне становится плохо.

Боб: Что там у вас происходило в детстве в связи с едой? Что происходит дома, и кто там сейчас? *(Боб уже переместился в настоящее время, чтобы облегчить работу эго-состояния Ребенка.)*

Джо: Я возвращаюсь в бабушкин дом. Я тогда был старшекласником и переехал к бабушке от тети. Та-то кормила меня, чтоб только калорий хватало, не больше.

Боб: Кто кормил? *(Боб употребляет прошедшее время - это ошибка.)*

Джо: Тетя. А затем меня отправили к бабушке. А у нее считалось, что если ты не изображаешь из себя машину по переработке еды, ты серьезно болен. *(В этом месте Боб должен был бы поработать с родительским "ты", но он и это пропустил. Боб явно устал, и ему разумней было бы отказаться от работы.)*

Мэри: А где была ваша мать?

Джо: Родители развелись, когда мне было пять лет. Сначала я переехал жить к тете, затем к бабушке.

Мэри: Ваша мать больна или сумасшедшая, или еще что-нибудь?

Джо: Да-а. Она была сумасшедшей.

Мэри: Лежала в больнице?

Джо: *(Печально).* Все дело в бабушке, мамы никогда не было дома. Она была медсестрой. Работала с 3 до 11 и никогда не вставала утром, поэтому если мы хотели есть, то довольствовались тостами и арахисовым маслом. Мы иногда не видели ее по пять дней кряду.

Мэри: Сколько вам было? *(Очевидно, что и Мэри поддалась, и тоже работает в прошедшем времени.)*

Джо: Девять.

Мэри: Итак, сначала вы были себе мамой, затем получили женщину, которая выдавала вам только прожиточный минимум, а потом стали жить у бабушки. Ничего удивительного, что вы перекормили себя.

Джо: Да. А еще я ем, когда нервничаю. Вроде как я должен что-то сделать и не знаю что.

Мэри: Как вы еще себя успокаиваете?

Джо: Ванну принимаю.

Мэри: Вы женаты?

Джо: Да.

Мэри: У вас жена, которая вас кормит и успокаивает и наоборот?

Джо: Да. Мы оба так делаем. Кстати, моя жена похожа кое в чем на бабушку. Если я иду куда-нибудь и говорю: "Сделай мне бутерброд", - она собирает мне провизии на несколько дней.

Боб больше не хочет работать. Ему понятно, что мы позволяем Джо скорее рассказывать, нежели быть в сцене. Мы получаем историю, но не возможность работать, и Боб решает, что сначала Джо получит задание, а потом, когда появится больше шансов принять новое решение со стороны Ребенка, поработает.

Боб: Вам домашнее задание. На этой неделе кладите на тарелку ровно столько, сколько, как вам кажется, вы сможете съесть, и прекращайте есть, как только насытитесь. Хорошо? Неважно, сколько останется на тарелке. У нас ничего не пропадет: собаки, знаете ли, утки, лошади, бычки.

Джо: Ладно.

Боб: Просто останавливайтесь и смотрите, что произойдет. Эксперимент.

Мэри: Я услышала, что у вас большая проблема с тем, как успокаиваться. У вас нет депрессии?

Джо: Сейчас нет.

Боб: Когда последний раз пытались покончить с собой?

Джо: Пару лет назад.

Боб: Что-нибудь делали с этим?

Джо: Да, заключил контракт, что найду другие пути решить проблему, и нашел. Тогда я и начал снова переезжать.

Мэри: Сейчас лечитесь у терапевта?

Джо: Нет.

Мэри: Хотите на этой неделе заключить контракт добиться решения жить и наслаждаться жизнью?

Джо: Да.

Участник группы: Как у вас возник позыв к самоубийству? Я об этом ничего не услышал.

Мэри: *(Отвечает пациенту, а не задавшему вопрос. Мы не любим*

разговаривать о людях, только с ними.) Вы выросли без заботы и нормального питания. Выросли с матерью, по какой-то причине не желавшей вас. Она передавала вас с рук на руки, а когда вы были с ней, не заботилась о вас. Медсестры, если хотят, могут выбрать смену и поудобней, чем с 3 до 11.

Боб: И так, вы получили, может быть не прямо, предписание "*Не будь*".

Мэри: И ваша тетя не настолько хотела вас, чтобы нормально кормить. Все выглядит так, как будто многие люди не замечали, каким вы были симпатичным ребенком.

В этом диалоге выявилось еще несколько важных моментов. Часть, представляющая Маленького Профессора, очень изобретательна. Когда Джо заключил *контракт* не убивать себя, но не принял новое решение, "маленький мальчик" начал больше есть, используя это как способ подчиниться невысказанному контракту. Ранее сообщение было: "*Если ты не ешь, ты болен*". И таким путем маленький мальчик может всем противостоять, как бы говоря: "*Видите ли, я просто делаю то, что мне сказали!*". Было бы лучше, если б его прежний терапевт привел Джо к антисуицидальному решению в дополнение к контракту - это могло удержать Джо от медленного самоубийства с помощью переедания.

Другое решение проблемы: толстые люди могут учиться есть только неприятную для них пищу и избегать привлекательной. Если человек продолжает придерживаться такой "диеты", то раньше или позже тело само себя защитит.

Многие толстяки вылизывают свои тарелки в качестве подхалимажа перед голосами из детства. Прося их не доедать все до конца, мы передаем им некие новые сообщения, которые они сначала могут услышать как Взрослые, а затем встроить их в своего Родителя.

Мы не использовали телепатию, когда спросили Джо о самоубийстве. Каждый раз, услышав, что пациентом пренебрегали, мы думаем о возможном самоубийстве и спрашиваем о нем. Так мы часто замечаем очевидное или даже скрытое.

Я доведу тебя, даже если это меня убьет

Эти пациенты внешне выглядят скорее разгневанными, чем депрессивными, но они так же стремятся к ранней смерти, как и суицидальные пациенты, отчаявшиеся пациенты, пациенты с установкой "буду работать много, чтобы доказать вам" и наркоманы.

Подумайте о погоне по шоссе со скоростью 100 миль в час, погоне полицейских за грабителями. Подумайте о грабителях, которые носят огнестрельное оружие, участвуют в вооруженных ограблениях, садятся в тюрьму, лелеют свой гнев и там, терроризируют других заключенных, убивают охранников. Воспитанные в гневных семьях, эти люди и выросши полны гнева. Когда они подставляют себя смерти (в соответствии со сценарным решением

довести других), они становятся не менее мертвыми, чем те, которые убили себя в очевидной депрессии. Пациент, дальше всего прошедший по пути "*Я вас доведу, даже если это и убьет меня*" - это параноик, придумывающий себе врагов.

Вот уже 14 лет мы работаем с персоналом комиссии по делам несовершеннолетних штата Калифорния. Эти замечательные люди каждый день имеют дело с юными плутами, скрывающими под маской гнева и "отсвечивающего" поведения глубокую депрессию. Один из способов достучаться до ребят - перенести их сценарий на бумагу. Когда правонарушитель видит, что по сценарию он планирует умереть к 25 годам, он, возможно, почувствует необходимость серьезной терапии. Он обнаружит, что *сам* в ответе за разрушение себя, что мир не нацелен *довести его*, если только он сам не вынудит мир это сделать. Постепенно он научится ценить себя достаточно сильно для того, чтобы оставаться в живых.

Тот же подход можно применять и ко взрослым преступникам. Мартин Гродер, работавший раньше в федеральной тюрьме Мэрион, создал выдающуюся программу для взрослых заключенных, многие из которых имели пожизненные сроки за убийства без права досрочного освобождения. Несколько лет назад на трехдневном семинаре, который мы проводили в этой тюрьме, один из заключенных размышлял вслух о плане побега, который, вероятнее всего, привел бы не только к убийству охранника, но и к его собственной смерти. Терапевтическим выбором для него было решиться не убивать себя и расстаться со сценарием "*Я вас достану, даже если это и убьет меня*". Движение, начатое Гродером и другими, превратило некоторых преступников в терапевтов, успешно работающих с другими заключенными (так же, как и с людьми за пределами тюрьмы). Гродер использовал комбинацию ТА, гештальт-терапии, первичного крика и других подходов.

Заключение

Основными в принятии нового решения при депрессии можно считать по крайней мере четыре шага:

- 1. Взрослый антисуицидальный контракт.**
- 2. Работа Ребенка по выходу из тупика второй степени, в течение которого Ребенок борется против предписания и заново решает жить.**
- 3. Работа Ребенка по выходу из тупика третьей степени, в течение которого приспособившийся Ребенок расстается с представлением о себе, как о никчемном и незначительном человеке, а свободный Ребенок признает свою внутреннюю ценность и объявляет себя достойным жить.**
- 4. Пациент становится себе родителем, и новый Родитель любит и заботится о Ребенке.**

10. НЕВРОЗ НАВЯЗЧИВОСТИ: ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

Зак - очень необычный клиент. Работая с удивительным мужеством, он за три семинарских дня навсегда избавился от невроза навязчивости. Конечно же, мы не предполагаем, что любой человек с 10-летним стажем (!) бесконечного мытья рук, запутывания следов, навязчивых мыслей и постоянных сомнений может вылечиться за три дня. Но поскольку большинство авторов утверждают, что подобные Заку пациенты не поддаются лечению в принципе, мы решили описать работу с ним в качестве доказательства обратного - возможности излечения людей, страдающих неврозом навязчивости.

В пятницу утром мы начинаем свой семинар с представления участников друг другу. Их 14, половина - терапевты. Шестнадцать терапевтов, съехавшихся на четырехнедельный семинар, выступают в роли наблюдателей. После процедуры знакомства мы переходим к контрактам: "*Представьте, что уже середина дня воскресенья, семинар закончился. Вы уезжаете, выполнив то, что хотели выполнить. Что в вас изменилось?*". Зак отвечает пятым:

Зак: У меня больше нет навязчивого невроза (*Говоря, он потирает руки как при мытье и сидит, уставившись в пол. Он - светловолосый, красивый, выглядит моложе своих 22 лет; хотя в каком-то ракурсе он выглядит старше из-за напряженного выражения лица.*)

Боб: В чем выражается у вас невроз навязчивости? Как вы изменились, когда уехали?

Зак: Я не волнуюсь, не задавил ли кого-нибудь, хотя и знаю, что не задавил. Я не останавливаюсь и не еду назад, чтобы посмотреть, не задавил ли я кого-нибудь. (*Он приводит и другие примеры своего маниакального поведения, такие как постоянное мытье рук и проверка, выключен ли свет.*)

Боб: Так. В течение семинара не ведите себя маниакально, хорошо?

Зак: Да, я понимаю, это - правило. Доктор В. мне это объяснил. (Доктор В. дважды принимал Зака по направлению от его работодателя, после чего направил его к нам. Зак продолжит терапию с доктором В.)

Боб: Когда вы соберетесь сделать что-нибудь, что связано с невротической навязчивостью, предайтесь вместо этого какой-нибудь сексуальной фантазии.

Самая важная часть работы на эти выходные была уже выполнена: Зак согласился изменить свое *поведение* и должен осознать, что он может управлять своими симптомами. Ранее мы предупредили его терапевта, что не примем Зака без этого наипервейшего шага.

Предложение Боба относительно "сексуальной фантазии" тоже необыкновенно важно. Боб предположил, что Зак может изменить свои *мысли*. Боб попросил его пофантазировать на тему секса, потому что, как показывает наш опыт, навязчивые мысли и маниакальное поведение часто используются

приспособившимся Ребенком как защита против запрещенных сексуальных мыслей и чувств. Это задание - прорыв через ранние запреты и перемещение на сторону свободного Ребенка. Если клиент не соглашается выполнять задание, мы понимаем, что здесь-то и зарыта собака, и видим направление будущей работы. Если он говорит, что "не может управлять своими мыслями", мы будем искать пути показать ему, что он "может" это делать. Если он разрешает себе иметь сексуальные фантазии, это может привести к новому решению быть сексуальным и расстаться с неврозом.

Зак: Я не понимаю, что вы имеете в виду.

Боб: Не выбирать навязчивые мысли и маниакальное поведение, а вместо этого помечтать о сексе.

Зак: Ой, нет! Нет, это не то, чего я хотел. Я не хочу вести себя маниакально, правда. Но я не хотел... *(Он смущен, считая, что Боб обвиняет его в желании иметь сексуальные фантазии.)*

Боб: Хотите провести эксперимент? Давайте сегодня до конца дня, как только вам придет в голову сделать что-нибудь, связанное с вашей манией, сразу же помечтайте о сексе. Вместо маниакальных поступков или мыслей о них.

Зак: Я не понимаю, что вы имеете в виду.

Боб: Заменить навязчивые мысли мыслями о сексе.

Обычно мы не повторяемся, а спрашиваем клиента, что, как ему кажется, он слышал, или "поглаживаем мятежного Ребенка", говоря, например: *"Здорово! Клянусь, вы знали, как заставить родителей лезть на стенку. Могу поспорить, что каждый раз, когда вы не хотели делать что-либо, вы просто мастерски прикидывались, что не понимаете!"*. Зак - другой. Он напуган и нуждается в спокойном повторении сказанного. На этот раз Зак позволяет себе понять задание.

Зак: Если я буду так делать, я буду чувствовать себя виноватым. *(Он снова сплетает руки и выглядит оживленным.)*

Боб: В этом-то вся проблема. Об этом-то я и говорю. Ну что, будете фантазировать на сексуальные темы вместо навязчиво-маниакального поведения?

Зак: *(Сплетая руки)* Какие-то особенные фантазии? С женой или с другими женщинами?

Боб: Тебе выбирать, парень. Не мне. Это твои фантазии.

Зак: *(Долгая пауза)* Я не уверен, что понимаю.

Мэри: У меня ощущение, что ребенком вам запрещалось говорить "нет". *(Мэри находит "мягкий" способ борьбы с его сопротивлением.)*

Зак: Вы понимаете, всегда было что-то, что нужно делать.

Мэри: Поэтому вам разрешалось говорить только "Я буду" или "Я не могу",

Зак: В основном "Я буду".

Мэри: Итак, не поиграете ли здесь, на марафоне, в такую игру: говорить "Я не буду" каждый раз, когда вы не захотите делать то, что вам предлагают

сделать.

Зак: Это мне очень сложно.

Мэри: Я знаю. Вы до сих пор не сказали ни "Да" ни "Нет" на предложение Боба. И вы не сказали ни "Да" ни "Нет" на мое предложение.

Зак: *(Долгая пауза. Он сплетает руки и не отвечает.)*

Боб: Чего еще вы хотите от этих выходных?

Зак: Когда я вернусь на работу, если я вернусь на работу, я бы мог ее выполнять... не обязательно на пять с плюсом... я этого и не хочу. Но я хочу работать, не топчась на месте из-за навязчиво-маниакального поведения.

Зак объясняет, что он работает чертежником и недавно получил повышение, был назначен руководителем группы. Он отнесся к этому так серьезно, что стал просматривать все материалы и не принимать ни одну работу, сделанную его подчиненными. *"Что, если где-нибудь скрывается ошибка?"* Его беспокойство не знает границ. Вся группа выглядит очень озабоченной. Участники внимательно смотрят на нас, наклонившись вперед. Никто не издает ни звука. Зак говорит, что ему предложили уволиться, но он надеется вылечиться и сохранить свою должность.

Зак: Сейчас мне все видится в довольно мрачном свете. У меня не будет работы, а жена ждет ребенка. Я должен буду вернуться домой и работать у папы на ферме, если потеряю работу. Должен буду работать у папы на ферме, а я не люблю работать на ферме. Поэтому я и поступил в колледж. Надеюсь хорошо зарабатывать.

Мэри: Вы не в депрессии?

Зак: Я не думаю, что это можно назвать депрессией. Это больше похоже на ужас. Можно сказать, беспокойство и беспомощность. Я хочу быть в состоянии делать что-нибудь. Мой психиатр ничего не говорил о депрессии. Он сказал, что это навязчивый невроз.

Мы спрашиваем о самоубийстве, и он утверждает, что не убьет себя, даже если его уволят и/или он не избавится от своих симптомов.

Зак: Знаете, я очень против самоубийства. Моя мать пыталась покончить с собой, и она... часто... говорила, что убьет себя.

Мэри: Когда она впервые пригрозила самоубийством, сколько вам было?

Зак: Я думаю, одиннадцать.

Мы расспрашиваем подробнее и узнаем его Детские решения.

Зак: То, что я сказал себе, было вроде "я должен быть безупречным". Если я буду делать все правильно для нее, она себя не убьет.

Боб: Теперь мне ясно! Если вы сделаете что-то не так, ваша мама покончит с собой. Неудивительно, что вы не позволяете себе никаких сексуальных фантазий, что вы не говорите "Нет" ни мне, ни Мэри. Неудивительно, что все для вас выглядит ужасным. Все, что вы делаете, вы должны делать безупречно, а не то мама покончит с собой. Неудивительно, что вы считаете, что должны быть

предельно внимательны и перепроверять все снова и снова.

Зак: Да. Я хотел бы уехать отсюда, перестав волноваться о возможных ошибках.

Боб: Хорошо, Зак. Я понимаю. Я хочу остановиться на этом месте. *(Боб останавливается, потому что они с Заком установили прямой контакт. К тому же интерпретация Боба очень важна, и он хочет, чтобы Зак ее обдумал.)*

На следующем занятии Зак просит продолжить работу.

Зак: Я чувствую себя очень похожим на Эла, когда он жалуется, что все время обо всем беспокоится. Я только этим и занимаюсь. Такое ощущение, что я волнуюсь 24 часа в сутки. Я не представляю свою жизнь без беспокойства.

Боб: Имели ли вы сегодня сексуальные фантазии?

Зак: Нет, сэр. Я пытался. Здесь я пытался три раза. Мне стало страшно... я расплакался. Я чувствовал такое беспокойство.

Боб: Беспокойство по поводу того, чтобы иметь сексуальные фантазии?

Зак: Просто от одной мысли о них. Я чувствовал себя... как бы туго натянутым.

Боб: А потом?

Зак: А потом я сказал себе, что чувствую себя как струна, потому что думал о том, что должен мечтать о сексе, и что нет причины так напрягаться. Потом я об этом больше не думал. *(Зак замолкает, затем принимается, безумно волнуясь, излагать свой служебный опыт. Он уверен, что его постоянное беспокойство помогло ему стать лучшим работником в группе и привело к быстрому повышению. После повышения он мало спал, непрерывно волновался и довел свои симптомы до колоссальных размеров.)* Предполагается, что я должен подписывать их работу... А что, если кто-нибудь допустит ошибку? Ведь кто-то может в результате погибнуть. Если я подпишу чертежи, а в них будет ошибка, кто-нибудь погибнет, и я буду убийцей! Эта мысль убивает меня. *(Он сидит, уткнувшись лицом в руки.)*

Мэри: Итак, в этом месте вы готовы признать, что ваши волнения явно преувеличены и ведут к потере продуктивности вашей работы?

Зак: Да. Тогда-то я и обратился к психиатру.

Мэри: Я бы хотела узнать о вас побольше. О чем вы беспокоились пять лет назад... если вы не против поделиться с нами?

Зак: О том, что получу плохие оценки. О том, что не выучу что-то. О том, что мою руки сотни раз и все равно чувствую на них грязь. Я всегда волновался об этом.

Мэри: Всегда?

Зак: С 11 лет. Всегда волновался, закрыл ли я дверь. *(Пауза)* Всегда волновался о мастурбации. Я больше не мастурбирую. Но до того, как встретился с психиатром, я волновался, что я гомосексуалист, потому что раньше мастурбировал. Затем я узнал от доктора В... что мастурбация не связана с гомосексуализмом. Я волновался... я закрываю дверь по пять раз и выключаю свет

по шесть раз и продолжаю волноваться, а сделал ли я это.

Мэри: Вам было 11, когда мать грозила самоубийством?

Зак: Около 11.

Мэри: Все враз рассыпалось, да?

Зак: Да. И у меня тогда же началось то, что можно назвать сексуальными чувствами.

Мэри: Конечно. И никто не сказал вам, что вы абсолютно нормальный мальчик.

Зак: Да, никто не сказал мне. О сексе. Да. И я начал мастурбировать.

Боб: Конечно.

Мэри: И никто не сказал вам, что это нормально.

Зак: Нет! Моя бабушка сказала, что это стыдно. Она нашла мои трусы в шкафу и сказала: "*Никогда не делай этого больше! Я устала стирать твои грязные трусы*".

Мэри: В общем, вам никто не сказал, что вы просто растете и становитесь мужчиной.

Зак: Нет, мне и не с кем было поговорить. Мои родители развелись, мама собиралась покончить с собой, и это было важнее.

Боб: Они были важнее, чем вы?

Зак: Я думал, что они намного важнее. Я хотел бы... иметь... иметь больше внимания.

Боб: Что они говорили о вашей привычке шесть раз выключать свет и пять раз запираться дверь?

Зак: Они не знали. Около года. Потому что я жил не в доме, а в пристройке, и я там все это делал.

Мэри: Вы жили отдельно от семьи! (*Мэри поражена, вспомнив молодого человека, страдавшего неврозом навязчивости, которого она лечила много лет назад. Он также рос во флигеле позади дома.*)

Зак: Маленькая комнатка с ванной и кладовкой. И кроватью. В доме не хватало спален. Бабушка занимала одну, моя сестра и родители. Я там проводил два-три часа в день, принимая душ и все проверяя.

Боб: Представьте, что вы сейчас там. Будьте в вашей комнате. Как вы объясняете себе, одиннадцатилетнему Заку, что все время моетесь и все перепроверяете?

Зак: Я очень осторожен относительно грязи. Я должен убедиться, что я чистый. Я волнуюсь... если у меня будут микробы, кто-нибудь заразится и умрет. Или заболеет. У меня была желтуха, я месяц проболел и, наверно, с тех пор у меня эти мысли о микробах.

Мэри: Вот там остановитесь... когда вы говорили о желтухе... или о микробах. Будьте там.

Зак: Я... я думаю, что заразился от одного грязнули. Он жил по соседству. Я не знаю. Я, честно, даже не трогал его никогда, но мне кажется, я от него заразился, и вот я болен. Он был очень грязный. Я носил чистую одежду. Наша семья чище. Он носил грязную одежду и рассказывал грязные шутки.

Боб: Так вот в чем он был грязен. Он думал о сексе.

Зак: Он знал о сексе больше.

Боб: Увидьте его там и спросите его, действительно ли секс и микробы одно и то же.

Зак: Я не совсем понимаю, что вы имеете в виду. Грязные люди, которые не моются, могут быть похожи на этого ребенка и быть грязными и в своих мыслях.

Боб: Увидьте этого ребенка перед собой, представьте, что он здесь и скажите ему: "*Микробы возникают от мыслей*", или: "*Микробы не возникают от мыслей*".

Зак: Нет, микробы не возникают от мыслей.

Мэри: Вы уверены?

Зак: Да. Они не одно и то же, пусть даже их имеют одни и те же люди. Даже если ребенок не моется и рассказывает грязные шутки.

Боб: Точно, приятель!

Они продолжают работать, пока Зак не признает, что никто не может заболеть физически от сексуальных мыслей и фантазий. Зак впервые за весь марафон улыбается.

Мы делим всех участников, включая наблюдателей, на тройки, которые будут вместе работать в течении 45 минут. Внутри троек каждый побудет и терапевтом, и клиентом, и наблюдателем.

Когда начинается вечернее занятие, Зак просит продолжить работу с ним.

Зак: Моя тройка считает, что я должен рассказать вам... Когда мне было 12 или 13, я понял, что со мной что-то не так. Когда я... немного позже... я подумал, что не могу так больше продолжать. В общем, наконец я пошел к папе и... ну... сказал ему о мытье и всем прочем. Я сказал, что хочу встретиться с психиатром. Отец ответил: "*Ты не должен волноваться о подобных пустяках. Ты делаешь из мухи слона*". Месяц назад я сказал ему, что собираюсь пойти к психиатру, и он ужасно расстроился. Он сказал: "*Не надо встречаться с психиатром. Я тоже волнуюсь обо всем. Я очень осторожен и не вижу в этом ничего плохого*".

Боб: Да-а, тяжело быть услышанным в вашем доме.

Зак: Да. В любом случае никаких действий не предпринималось. (*Долгая пауза.*)

Боб: Не согласитесь ли вы, что большая часть ваших навязчивых мыслей и поступков связана с попытками избежать сексуальных мыслей и фантазий? Теперь, когда вы отделили грязь от грязи, один из скорейших путей исцеления - двинуться вперед и иметь сексуальные фантазии.

Зак: Я сейчас как бы окружен стенами. Это моя религия. Я католик. И тут еще одна связанная с этим вещь... не хочу, чтобы люди умирали из-за меня. Это смертных грех. Ты отправишься в ад, если станешь причиной чьей-либо смерти.

Мэри: Я не пойму, как вы можете вызвать чью-то смерть своими сексуальными фантазиями. Какая связь?

Зак: Христос. Христос умер за наши грехи. Грешить - это вроде вызывать

его смерть. Это табу думать о сексе, вы знаете. Думать о парне и девушке... вместе.

Мэри: Но, Зак, многие католики делают это. Они бы вымерли в первом поколении, если бы не думали о сексе и не занимались им. *(Группа смеется.)*

Боб: В мире миллионы католиков, и они появились на свет только одним способом. Кто-то кого-то трахал.

Зак: Вы считаете, я должен думать о сексе?

Боб: Каждый раз, когда вы начнете вести себя маниакально, думайте о сексе. Начните сегодня. Посмотрите, что произойдет.

Зак: А моя религия?

Мэри: К счастью, вы попали в нужное место. *(Смеется.)* Вы не поверите, но у нас здесь три священника и две монахини.

Зак: *(Оглядываясь)* Я... правда?

Мэри: Не желаете представиться? *(Утром они просто сказали, что они - советники.)*

Все пятеро представляются Заку.

Зак: Я думал поговорить со священником. Даже совсем недавно. Я спросил своего психиатра, но он сказал не делать этого, потому что они предубеждены и... для меня это будет нездорово.

Джей: Ну, вы и я в одной тройке. И Джо. Вы и не заметили, что говорили со священниками.

Зак смеется. Несколько человек говорят одновременно.

Участник группы: Если вам требуется непредубежденное мнение одного из величайших секс-фантазеров среди католиков, обращайтесь прямо ко мне!

Монахиня: Ваш психоаналитик не знал о новых веяниях в теологии.

Группа проводит 15 минут, обсуждая секс и теологию. Все говорят ему, что в сексуальных фантазиях нет ничего плохого.

Мэри: Послушайте, Зак, ваши родители, должно быть, очень боялись секса. И бабушка. Они вас не поддерживали, когда вы росли. Я не думаю, что в вашем случае имеет большое значение то, что говорит Церковь. Если бы ваши родители были любящими и теплыми и радовались сексу и друг другу, вы бы не обращали такого пристального внимания на анти-сексуальную часть религии. Вы бы по-другому использовали ваш католицизм.

Священник: Я бы хотел кое-что добавить. Каждый раз, когда в истории церкви возникала ересь, это всегда было связано с пренебрежением к человеческому телу. Тело нужно ласкать и любить.

Боб: Будете наслаждаться своими сексуальными фантазиями?

Зак: Буду.

Перед ужином у Зака состоялся длительный разговор с одной из монахинь. Мэри слышала, как монахиня сказала Заку: *"Вы хотите поправиться, да? Если вы хотите поправиться, вы должны делать то, что говорит доктор. Он прописывает вам пенициллин, и вы принимаете его. То же и с сексуальными фантазиями"*. Вся группа объединилась вокруг Зака. Его все любят. Бобу Зак виделся приболевшим, но любимым полузащитником, которого все болельщики мечтают увидеть здоровым к Большой Игре.

В пятницу вечером Зак опять быстро достигает промежуточного результата:

Зак: Я чувствую, что мое беспокойство делает из моей жизни кошмар.

Боб: Произнесите это. Я заставляю себя беспокоиться и я делаю свою жизнь кошмаром.

Зак: Не знаю. Мне не кажется, что я своим беспокойством делаю себя несчастным. Мне кажется, что беспокойство делает меня несчастным.

Боб: Чье это беспокойство?

Зак: Не мое.

Мэри: Тогда чье же?

Зак: Других людей. В любом случае, мое беспокойство вызвано не мной. Оно вызвано реальной ситуацией и...

Мэри: Вы смотрите на ситуацию и решаете быть обеспокоенным ею.

Зак: Нет, ситуация вызывает у меня беспокойство.

Мэри: Опять. Для вас крайне важно осознать, что именно вы - тот, кто реагирует на ситуацию беспокойством. Никто не впихивает в вас беспокойство.

Зак: *(Долгая пауза)* Я чувствую, что беспокойство контролирует все, что я делаю. И что оно заставляет меня делать абсолютно смешные вещи.

Мэри: Я уверена, что именно так вы и чувствуете. Вы были беспокойным ребенком. И вы до сих пор заставляете себя беспокоиться.

Боб: Хотите считать, что вы в ответственной за свое беспокойство?

Зак: Эту мысль трудно удержать.

Боб: Я знаю. Сейчас я не говорю о том, чтобы держать ваши чувства под контролем. Хотите считать, что вы, и никто другой, в ответственной за ваше беспокойство?

Зак: Я буду так считать.

Боб: Я бы хотел расстаться с вами на этом решении.

Утро субботы:

Зак: Я здесь чувствую себя ответственным перед некоторыми людьми. Мы долго говорили прошлой ночью, и я знаю, они хотели бы, чтоб я избавился от моих симптомов. Я волнуюсь, что могу их подвести. Если я не вылечусь, они могут начать волноваться, и это будет моя вина.

Боб: Скажите им лично.

Зак: Особенно вы, Джей. Я знаю, вы хотели бы, чтобы я избавился от моих

симптомов, и если у меня не получится... Вы - священник... вас это сильно заденет?

Джей: Нет...

Боб: Подождите, Джей, не отвечайте. Зак, сядьте на этот стул и представьте, что вы Джей. Ответьте на ваш вопрос так, как это сделал бы Джей.

Зак: Я бы молился за вас, и если бы мои молитвы не были услышаны, я бы верил, что это моя вина. Я что-то не так сделал.

Мэри: Скажите больше. Преувеличьте. Начните с "Я - священник, и поэтому несу полную ответственность за излечение каждого человека".

Зак: Я - священник, и поэтому, если что-то идет не так, это моя вина.

Мэри: Никто не умрет и не заболеет, если я не ошибусь.

Зак: Это неправда. Не совсем правда.

Мэри: Остановитесь на этом. Отец, скажите Заку конкретно, как вы отвечаете за течение его жизни.

Зак: *(Долгая пауза)* Я отвечаю за... нет, я не отвечаю. Я не могу контролировать то, что ты делаешь.

Боб: Отлично! Я думаю, вы поняли! Теперь увидите свою мать и скажите ей то же самое: "Я не несу ответственности. Я не могу контролировать то, что ты делаешь".

Зак: Мама, я не несу ответственности. Я не могу контролировать то, что ты делаешь. Я, правда, не могу. *(Он начинает всхлипывать.)* Я не чувствую себя плохо. Я чувствую... облегчение. *(Джей обнимает Зака, и тот плачет.)*

В субботу днем Зак совершает быстрый прорыв из тупика третьей степени. Он признает, что сам создает беспокойство из своих мыслей.

В субботу вечером Зак докладывает, что его тройка хочет, чтобы он понял, что он хороший человек.

Джей: Я сказал "достойный любви". Я не говорил "хороший". Хотя вы, несомненно, хороший человек.

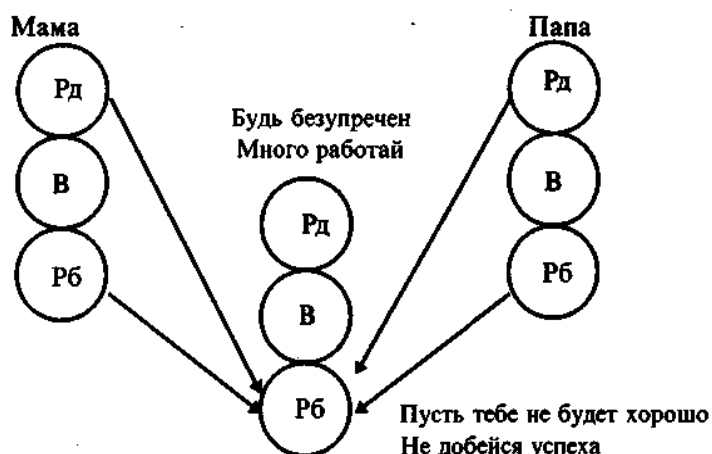


Рис. 24

Мэри: Замечательная идея. Зак, не хотите ли вы представить, что вы -та

часть себя, которая любит вас? И сказать, что в вас достойно любви и что в вас хорошего?

Зак: У меня нет четкого представления, почему я появился на белый свет.

Боб: Потому что сперма вашего отца встретилась с яйцеклеткой вашей матери.

Зак: *(Смеется)* Я здесь странно время провожу. Вы говорите вещи, которые не принято говорить. А мне становится лучше. Я имею в виду, что не знаю, могу ли сказать, что что-то значу, не зная, зачем живу.

Мэри: Когда родится ваш ребенок? *(Зак отвечает.)* Представьте, что ребенок уже родился и скажите ему, значим ли он.

Зак: Для меня он очень значим. Или она. Да, ты значим. Я не знаю почему. Ты значим. Я очень хочу ребенка.

Мэри: *(Подходит к магнитофону и проигрывает его слова.)* Скажите те же слова о себе.

Зак: Я очень значим. Я не знаю почему. Я значим. Я очень хочу меня. Я понимаю. Вы говорите, что я могу чувствовать по отношению к себе то же, что чувствую по отношению к своей жене и ребенку. Это потребует некоторой тренировки.

Боб: Вперед! Вам понравится тренироваться.

В воскресенье утром Зак обсуждает свои рабочие проблемы и решает, что он и на работе не несет полной ответственности. В какой-то степени он все еще чувствует себя ответственным.

Мэри: В какой-то, да. Но прислушайтесь к своей мании величия. В прошлом вы вели себя так, как будто мир полон придурков, готовых убить либо себя, либо окружающих. И только вы ответственны за все. Не разрешите ли и оставшимся нести хоть немного ответственности за свои жизни?

Зак: Хорошо, разрешу. А что же делать с безответственными людьми?

Мэри: Увольте их. *(Зак смеется.)*

Мэри: Вас засосало. Засосало в мысль, что вы должны за всех нажать нужные кнопки. Я покажу вам. Идите сюда, сядьте рядом. *(Мэри описывает огромную клавиатуру перед ним.)* А теперь, давайте, запустите все. Двигайте руками... вот так... пусть все переключатели будут включены. Вы уловили мысль. А теперь, Зак, обойдите машину сзади. Смотрите... сколько вы работали, а ни один из проводов не подключен.

Зак: Вот это да. Да. Я понимаю. Я выдумал все соединения.

Боб: *(Идет к доске и рисует матрицу сценария. См. рис. 24)* От вашего Родителя: "Будь безупречен. Делай все правильно. Много работай". И отсюда же предписание: "НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО, ЗАК. НЕ ДОБЕЙСЯ УСПЕХА". *(Боб добавляет другие предписания.)* Я хочу, чтобы вы подумали о "Не добейся успеха". Служа этому предписанию, вы были во власти навязчивого невроза и поэтому непродуктивны. Вот что вы делали до сих пор на работе. Маниакальные поступки, которые вы совершали, служили одному: не добиться успеха. Другого

пути нет. Не расстанетесь с навязчивым неврозом, ни за что не будете иметь успеха в жизни.

Зак: Мне не кажется, что кто-то внушил мне не иметь успеха в жизни.

Боб: Ваш отец не разрешил вам избавиться от симптомов, которые заставляют вас не иметь успеха. Я подозреваю, что он вам запрещал и другими способами. Много критиковал... не слушал...

Зак: Да, критиковал. Я действительно не хочу на него работать. По его меркам я никогда не делал ничего правильно. Если бы я пользовался его мерками, я бы ни в чем не добился успеха. Да. У него те же проблемы. Он все время волнуется. Подходный налог, обесценивающий каждый заработанный доллар. Он всегда боится, что забыл где-то доллар, а на самом деле нигде не имеет ни копейки. Я знаю, что налоговая служба не следит за ним!

Боб: Не увидите ли отца и не расскажете ему о разнице между вами?

Зак: Ну, я физически слабее... меньше ростом, легче, не такой мускулистый. Я... умнее. Нет, без дураков, умнее. И сегодня я вполтину меньше волнуюсь. Я уверен, что мне лучше.

Боб: Я лечу себя. Я вижу, когда со мной что-то не в порядке и принимаю меры.

Зак: Это чистая правда. Раньше я слушался тебя. Поэтому мне и потребовалось 10 лет, чтобы увидеться с психиатром. Я не слушаюсь тебя. Я думаю сам за себя.

Боб: Здорово! А сейчас, не скажете ли ему, что мастурбировали и не видите в этом ничего предосудительного. Что у вас есть сексуальные фантазии, и это тоже нормально. Что вы имеете секс с женой и это нормально.

Зак: Я не могу ему этого сказать. Он никогда при мне не упоминал о сексе.

Боб: Вот еще одно различие между вами.

Зак: Ух! Я... до женитьбы мастурбировал. И для мальчика это нормально. Но я и сейчас не думаю, что это нормально для женатого человека.

Боб: Хорошо. У вас есть право выбирать себе убеждения. Пока вы позволяете себе думать и быть гибким.

Зак: Да. Я раньше мастурбировал, и это было нормально. Я... я тут узнал, что практически все мастурбируют и имеют сексуальные фантазии. Даже... люди, о которых я думал, что они никогда этого не делают. У меня есть сексуальные фантазии, и теперь они мне нравятся. И я никогда не наслаждался сексом с моей женой, пока две недели назад мой психиатр не дал мне книжку про секс в браке, и я многому научился, и моя жена тоже, и это нормально.

Боб: Теперь скажите вашей матери.

Зак: Хорошо. Она будет шокирована. Мама, у меня есть сексуальные фантазии. Раньше я мастурбировал, а сейчас занимаюсь сексом с женой. И все это нормально.

Боб: Когда я это делаю, я в порядке.

Зак: Я в порядке! И я не чувствую вины... даже за сексуальные фантазии!

Вся группа аплодирует, многие подбегают и обнимают его. В течение

нескольких следующих минут участники поздравляют Зака. Он улыбается и смеется.

Прощаясь, Зак записывает адреса и обещает поддерживать связь с его новыми знакомыми. Он одновременно и смеется, и плачет, и говорит, что никогда не был так счастлив. Он соглашается по возвращении домой продолжить выполнение "антиманиакального" контракта со своим терапевтом.

На следующей неделе нам позвонил терапевт Зака и с большим энтузиазмом рассказал, сколь многого тот добился. Зак продолжал посещать терапевта несколько месяцев. Когда он узнал, что его наниматель собирается его уволить, несмотря на все изменения, он нашел себе похожую работу. У него родился сын, о чем он и сообщил нам по телефону.

Через два года Зак с женой приехали к нам на марафон. Только в субботу утром мы узнали его и то лишь потому, что он стал рассказывать о своих прошлых симптомах. Он был уверен в себе, любил свою семью и работу и приехал на марафон, мы думаем, прежде всего, чтобы продемонстрировать свои успехи. Они с женой поработали над какими-то мелкими проблемами, и на этот раз Зак позволил себе излить накопившийся гнев на родителей. В конце марафона он почувствовал себя достаточно сильным, чтобы защитить и себя, и сына от их патологии. Его жена, рассказывая участникам о его прошлом опыте, сказала: *"Я была так напугана, я думала, что они дали ему какое-то специальное новое лекарство, потому что он приехал домой таким счастливым и расслабленным. Я думала, его действие скоро кончится... но нет. Он стал абсолютно новым человеком"*.

В течение последующих трех лет мы изредка получали от Зака и его жены письма и звонки. Судя по последнему письму, у них все в порядке.

При лечении навязчивого невроза мы следуем правилам:

- 1) Первый контракт с клиентом - прекратить совершать маниакальные поступки, каким бы трудным это ни казалось. Не заключив этого контракта, терапевт и клиент тем самым соглашаются с магическим представлением, что клиент "не может" управлять своим поведением и, следовательно, "не может" вылечиться. Это похоже на согласие лечить kleptomана, продолжающего тем временем воровать.
- 2) Так как клиент может стать очень обеспокоенным, когда прекращает вести себя маниакально, мы предлагаем по крайней мере однодневный курс, но предпочитаем, чтобы клиент лечился на семинаре. Если клиент не может позволить себе интенсивное лечение, мы отправляем клиента в государственное агентство для прохождения части лечения, обязательно удостоверившись, что все тамошние терапевты следуют нашим правилам. Такие дополнительные сеансы могут преследовать специфические цели, например, научиться давать и принимать поглаживания.
- 3) Мы предлагаем быстрое лечение, а не длительное. Терапевты и клиенты должны четко представлять себе срок лечения, чтобы не

быть ненароком вовлеченными в "пожизненную" терапию.

- 4) Мы предлагаем групповую терапию, потому что клиенты, страдающие неврозом навязчивости - это одиночки, которым очень помогает поддержка и ободрение группы. И как одиночкам им нужны друзья.
- 5) Если клиент использует религию для поддержки не здоровья, а патологии, мы привлекаем к лечению добровольцев-священников. Если такая помощь недоступна, мы концентрируемся на семейных предписаниях, что и сделала Мэри, сказав: *"Ваши родители и бабушка, вероятно, очень боялись и боятся секса"*.
- 6) С самого начала мы подчеркиваем самостоятельность человека. Человек сам выбирает себе поведение, мысли, чувства. Поэтому-то он и может выбрать новые пути. Как только Зак понял, что он сам себя делает беспокойным, он стал менее беспокойным.
- 7) Все клиенты с неврозом навязчивости, которых мы знаем, ненавидят себя. Терапевт и группа должны любить их, чтобы они научились любить себя.
- 8) Маниакальные поступки совершаются приспособившимся Ребенком, чтобы магическими ритуалами защититься от несчастья. Как только терапевт слышит от клиента об этого рода магии, он начинает ее разоблачать. Тем не менее, магическая система в целом не должна анализироваться, пока клиент ведет себя маниакально. Отбрасывая даже одно из суеверий, как это сделал Зак, отделив грязь от "грязи", клиент уже на пути к здоровью. Терапевту также не обязательно знать все подводные мысли и чувства, от которых клиент оберегает себя. Гнев Зака на родителей, этот исключительно важный аспект его патологии, был скрыт еще в течении двух лет после окончания терапии. Мы настаиваем на том, чтобы терапевты скорее стремились работать быстро, нежели тщательно. Клиент, страдающий неврозом навязчивости, не выздоровеет, если его будет лечить невротик-терапевт.
- 9) *"Помечтайте на тему секса"*- хорошее начало лечению.

11. ФОБИИ: ОДНАЖДЫ В СРЕДУ

Во время каждого четырехнедельного семинара мы выбираем специальное время для лечения клиентов с фобиями. В эту среду мы выписываем на доске имена участников и названия их страхов, а затем начинаем.

Мэри: Я хочу начать с японских мышек. Звучит забавно. Хорошо, Айко?

Айко: Мне не кажется, что они забавные. Я готова начать.

Мэри: Будет забавно. Прежде всего, я знакома с американскими мышами и с мексиканскими. Но с японскими встречаться не доводилось. Как они выглядят?

Мэри устанавливает сцену для комедии, так как мы обнаружили, что клиенты легче десенсибилизируют себя, играя и веселясь, чем при более классических, требующих релаксации и покоя, методах десенсибилизации. Мэри просит описать мышку, чтобы у них с Айко была перед глазами одинаковая картинка.

Айко: Она около десяти сантиметров длиной, а хвост тоже десять сантиметров. Она такая уродливая. Коричневая, шерстистая, с черными глазами-бусинами.

Мэри: Симпатия. Есть ли в ней что-нибудь на самом деле вредное или опасное?

Айко: Да, она - разносчик микробов.

Боб: Как ваши пальцы и пальцы вашей соседки... и рты...

Айко: *(Смеется)*. Она еще в пищу залезает.

Мэри: Ладно. Всем надо есть. Итак... представьте, что у меня в руке японская мышка с красивым золотым ошейничком. Мышка коричневая, десять сантиметров в длину плюс хвостик той же длины... глазки-бусинки.

Айко: Она может выскочить? *(Очевидно, что Айко уже переместилась в сцену.)*

Мэри: Ни за что! Ошейник очень прочный и пристегнут к полуметровой золотой цепочке. На конце цепочки - булавка. Я собираюсь пристегнуть булавку к ковру, и мышка сможет отбегать только на длину цепочки. Где мне приколоть булавку... как далеко от вас?

Айко: Туда. *(Показывает на место в четырех с половиной метрах от ее стула.)*

Мэри: Хорошо. Видите ее там? Она бежит по своему кругу. Скажите, что вы чувствуете?

Айко: От нее у меня мурашки по коже.

Мэри: Скажите, а почему вы думаете, что она несет ответственность за ваши мурашки?

Айко: *(Смеется)*. Она всюду запрыгивает без предупреждения.

Мэри: Хорошо, вы видите, как она всюду запрыгивает, будучи приколотой

к коврику. Не хотите ли сказать ей, что, когда вы ее видите, вы себя пугаете, покрываете себя мурашками?

Айко: Да. Я пугаю себя.

Мэри: Чувствуете, что это именно так?

Айко: Да-а.

Мэри: Скажите ей что-нибудь еще.

Айко: Я помню, когда я так напугалась. Это было, когда мой отец лежал в больнице. Я оставалась с ним, ухаживала и однажды, доставая чистую смену белья... переодеть его... увидела мертвую мышку там, в одежде. *(Вся дрожит)*.

Мэри: О-о, вы напугали себя мертвой мышкой?

Айко: Да. Мне кажется, что он позвал всех мертвых мышей в Токио, чтобы отомстить... я вижу мышей повсюду и очень боюсь живых.

Мэри: Хотите сначала поработать с мертвыми или живыми?

Айко: С живыми.

Мэри: Тогда скажите, что вы чувствуете сейчас.

Айко: Я в порядке. Она не обращает на меня внимания.

Мэри: А чего вы боитесь?

Айко: Что мой страх вырвется наружу и привлечет ее внимание. У меня такое чувство, что если животное замечает твой страх, оно нападает.

Мэри: Да, это старое поверье. И что она сделает при атаке? Что произойдет?

Айко: Не знаю. Я боюсь... Она может заползти на меня, или я случайно наступлю на нее и убью. *(Ежится)*.

Мэри: Я слышу, что вы боитесь, что она заползет на вас, но создается впечатление, что вы больше боитесь мысли, что станете убийцей мышки.

Айко: Никогда не думала об этом, но думаю, что это правда.

Мы предпочитаем работать с фобией просто... одна сцена за одну встречу. Но в этот раз мы неожиданно встретились с рядом проблем, осложняющих работу.

Мэри: Айко, я слышу о многих местах, куда мы можем двинуться. Вот ваш отец в больнице, вот ваш страх убить мышку, вот ваша боязнь мертвых мышей и вот ваша боязнь живых мышей. Слишком много путей. Не хотите ли поработать только с живыми мышками, потому что мы с этого начали... и отложить остальные проблемы?

Айко: Думаю, это - хорошая идея. Да. И я знаю, мне надо поработать над проблемами, связанными с моим отцом.

Мэри: Так, возвращаясь к нашей мышке. Сейчас я возьму ее и отдам на сохранение Бобу. *(Проделывает это все пантомимой)*.

Боб: Что я должен с ней делать? Посажу-ка ее в эту маленькую коробочку. Она там будет в безопасности.

Мэри: Замечательно. Сейчас, Айко, я хочу, чтобы вы подошли сюда, сели на пол и были симпатичной японской мышкой... и описали себя. Не против?

Айко: *(Смеется и ползет на четвереньках в угол)* Я двигаюсь очень быстро и могу заползти подо все. Я знаю все пути и знаю, как добраться туда, куда я хочу.

Участник группы: В яблочко!

Айко: (Улыбаясь). Правильно. Я быстро двигаюсь, знаю все пути и знаю, как забраться туда, куда хочу. *(Ей самой принадлежат эти качества. Члены группы аплодируют, так как они согласны с таким описанием Айко, очень умной и удачливой женщины.)*

Мэри: Замечательно! Теперь вернитесь на свое место. Я несу мышку назад и кладу ее на прежнее место. *(Боб как бы вынимает ее из коробки и протягивает Мэри, которая как бы припиливает булавку к ковру и опускает на него мышь.)*

На этой стадии мы обычно постепенно поддвигаем пугающий объект ближе к клиенту, каждый раз на полметра, если клиент говорит, что чувствует себя комфортно и хочет быть ближе к объекту. Как только клиент чувствует страх, мы отодвигаем объект и просим клиента сообщить объекту, какие фантазии он использует для самозапугивания. Но прежде, чем мы успеваем предложить Айко придвинуть мышку, она сама садится рядом с воображаемой мышкой. Она изображает, что берет мышку в руку и гладит ее.

Айко: Совсем не страшная. Она не двигается. Она такая мягкая.

Мэри: Вам досталась японская мышка, которая любит массаж.

Айко: (Смеется).

Мэри: Вы не боитесь ее? Даже если она двигается?

Айко: Я не хочу, чтобы она двигалась. Конечно, когда я ее отпущу, она побежит. Я не хочу, чтобы она побежала на меня.

Мэри: Может, используете руки, чтобы оттолкнуть ее, когда она совершит столь странный, немышиный поступок - побежит к вам?

Айко: Да. *(Она отпускает мышку и делает отталкивающие движения руками.)* Я еще не готова затронуть тему ее убийства.

Мэри: В другой раз?

Айко: Да. Я в порядке. Я не боюсь. Спасибо.

Следующая клиентка, боящаяся бабочек и мотыльков, представляет себе пестро окрашенную бабочку в маленькой серебряной клетке. Она говорит бабочке, что боится ее трепетания и боится, что *"Ты можешь опуститься на мои волосы или мои уши, или на шею"*. (Говорит очень юным голосом.)

Мэри: Хорошо. Скажите это снова. Скажите: *"Ты можешь опуститься на мои волосы или мои уши, или на шею, а я такая крошка, что не могу остановить тебя"*.

Реа: Я такая... ой, какая глупость. Мне должно быть меньше года.

Мэри: Тогда скажите правду.

Реа говорит бабочке, что она, Реа, может и будет защищать себя. Чтобы закончить десенсибилизацию, она представляет, что держит в руках трепещущую крыльями бабочку.

Мэри: Она трепещет крыльями. На вашей руке. Что ощущает ваша рука?

Реа: Ей легко. Немножко щекотно.

Мэри: Это нормальное чувство?

Реа: Да. Да, нормальное.

Боб: Немножко сексуально, не правда ли?

Реа: Я не уверена. *(Хихикает)*. Но мне совсем не страшно.

Третья клиентка хотела перестать бояться птиц. Так как мы уже два раза работали в воображаемых сценах, Боб спросил о раннем событии, связанном с птицами. Розмари вспомнила сцену, в которой ей пять лет. Воробей влетел в их дом, мама заманила его в ванную и захлопнула дверь, чтобы птица не вылетела. Мама истерически всхлипывала, пока отец не пришел домой, чтобы освободить птицу. Боб просит Розмари быть там и поговорить с птицей через закрытую дверь. *"Я боюсь тебя, потому что..."*, - начинает Розмари, но замолкает, так как не находит причины для страха. Она говорит: *"Птица не может сделать мне больно"*. Она приоткрывает дверь и одним глазком смотрит в ванную. Рассказывает, что птица суматошно мечется по комнате. Розмари говорит: *"Птичка, ты можешь лишь себе сделать больно"*. Чувствуя себя маленьким ребенком, она жалеет птичку, и Боб спрашивает, хочет ли она что-нибудь сделать для птички. Она представляет, как заскакивает в ванную и распахивает птице окошко. Она говорит маме, что больше не принимает в себя-ее страхов. Позже днем Розмари, на сей раз в действительной жизни, отправляется в наш фазанник и кормит фазанов. На следующий день она уже кормит кур с утками и даже решается погладить их. Она разрешает себе порадоваться, наблюдая за лесными птицами, живущими на нашей территории, и совершенно не боится их.

После мышей, бабочек и птиц Боб объявляет, что времени сегодня осталось лишь на работу с боязнью высоты и воды.

Боб: Все, у кого боязнь высоты, сядьте, пожалуйста, на пол передо мной. Отсюда видна лестница у подъезда, по которой можно залезть на крышу. *(Девять человек собираются на полу, откуда они могут видеть лестницу.)*

Мэри: Батюшки, сколько фобий в одной группе. Те, кто не боится забраться на эту лестницу, вернитесь на свои места; мы займемся другими типами высотобоязни позже.

Боб: Если вы все-таки боитесь, но залезете, подавив страх, вернитесь обратно. Теперь, мой план действий таков: вы представляете определенную картину, и каждый раз, когда вам страшно, даже совсем чуть-чуть, поднимаете левую руку. Я сразу же остановлюсь, даже если поднята всего одна рука. Это ваш выбор. Вообще, вы не должны залезать ни на какую лестницу - на вас никто не давит. *(Часто дети, боящиеся высоты, под давлением родителей или сверстников все равно лезут вверх; мы же хотим, чтобы действовал не приспособившийся, а свободный Ребенок.)* Я не хочу, чтобы кто-нибудь сам себя запугивал. Делайте только то, что кажется вам абсолютно приемлемым. Итак, представьте, что вы открываете застекленную дверь и выходите за порог.

Постепенно приближайтесь к лестнице. Эта лестница-треножник очень устойчива, кроме этого все ваши друзья из группы будут ее держать. Они держат ее со всей силы, поэтому она ни за что никуда не наклонится. Представили? Я хочу, чтобы вы смотрели на лестницу и при этом не закрывали глаза; у некоторых глаза закрыты, а с закрытыми глазами залезать на лестницу, пожалуй, не безопасно. (*Группа смеется.*) Вы не лазите по лестницам с закрытыми глазами. Я не лажу по лестницам с закрытыми глазами (*Утверждение с ВЫ звучало как бы из Родительских уст, поэтому Боб поправился*). Вы сейчас научитесь безопасному залезанию на лестницу. Представьте: вы лезете на лестницу первым. Итак, схватите руками края лестницы, двумя руками, или же держитесь за перекладины - как вам удобней и безопасней. А ваши друзья стоят вокруг и крепко держат лестницу. Поставьте ногу на нижнюю ступень. Пойдите так - одна нога на лестнице, другая на земле. Вы крепко держитесь за лестницу, поэтому вы ни в коем случае не упадете (*мы не употребляем звучащие пассивно слова "свалитесь" или "соскользнете". Падения не "случаются" с людьми, люди сами падают*). Удостоверьтесь, что ваши ботинки не скользят; если же они скользкие, снимите их совсем или переоденьте. Хорошо. Вы в полной безопасности - полной. Нет ни малейшей опасности, что ваши ноги соскользнут. Теперь поставьте на перекладину рядом с первой ногой и вторую. Что вы чувствуете?

Энн: Я чувствую страх перед будущим.

Боб: Назад. Если вы в будущем, а не в настоящем, спускайтесь назад, на землю. Еще сомнения? Все остальные спокойны? Тогда представьте, что вы на другой лестнице - на время, пока я буду разговаривать с остальными. В чем заключается ваш страх перед будущим?

Энн: Я могу... свалиться.

Боб: Как же вы свалитесь, если крепко держитесь за лестницу, а ваши ноги прочно стоят на перекладине?

Энн: Только, если испугаю себя.

Боб: Даже если сильно испугаете себя, как вам удастся упасть с лестницы?

Энн: Действительно, никак.

Боб: Тогда не скажите ли вы: "*Я никак не смогу упасть с лестницы, если буду крепко держаться*"?

Энн: Да, верно. Мне никак не упасть, если я буду крепко держаться.

Боб: Хорошо. Не увидите ли ваших отца и мать здесь среди наблюдающих и не скажите ли им: "*Я не упаду и не спрыгну с этой лестницы*"? (*Это начало принятия НОВОГО РЕШЕНИЯ; мы просим ее заявить о силе, заложенной в ее Ребенке.*)

Энн: Я не упаду и не спрыгну с этой лестницы.

Боб: Что делает ваша мама?

Энн: Она нервничает.

Боб: Отреагируйте на ее состояние.

Энн: Нервничай, сколько душе угодно, я не упаду и не спрыгну. (*Многие детские страхи основаны на Эпизодари¹ или синдроме Горячей Картошки; родители запугивают детей, потому что сами боятся и переносят свои страхи*

на своих отпрысков.)

Боб: Что делает или говорит ваш папа?

Энн: Он гордится мной.

Боб: Хорошо. Что он говорит?

Энн: Молодец!

Боб: Так. Бет, чем вы себя запугиваете?

Бет: Я боюсь переступить с лестницы на крышу.

Боб: Вы всего лишь на первой ступеньке, не наверху. Стоя на первой перекладине, увидите отца с матерью и скажите им, что не собираетесь падать или спрыгивать *(Многие фобии живут за счет того, что человек заглядывает в будущее, а не живет в настоящем, в котором ничего страшного не происходит.)*

Бет: Я не собираюсь падать или прыгать вниз.

Боб: Хорошо. Что говорит ваша мама?

Бет: Немедленно слезай с лестницы. Ты можешь сделать себе больно.

Боб: Ответьте ей.

Бет: Это чушь собачья. Я всего лишь на первой ступеньке.

Боб: Скажите ей еще раз: *"Я не сделаю себе больно"*.

Бет: Я не сделаю себе больно.

Боб: Что говорит ваш отец?

Бет: Не знаю.

Боб: Предположите.

Бет: Ты не сделаешь себе больно.

Боб: Отлично, пусть он нейтрализует маму, хорошо?

Бет: Ага.

Боб: Энн и Бет, не хотите ли вновь поставить ногу на первую перекладину? *(Они кивают.)* Хорошо. Поставьте ногу на перекладину, затем осторожно, но твердо поставьте вторую. Стойте, твердо. Что вы чувствуете?

Энн и Бет: Все в порядке.

Боб: Все остальные все еще на первой ступеньке? Хорошо. Давайте подвиньте ваши руки вверх, крепко ухватитесь за следующую перекладину или за края. Крепко держитесь. Теперь поставьте ваши ноги на вторую перекладину, сначала одну ногу, потом вторую. Теперь вы на второй ступеньке. Если кто-нибудь нервничает, поднимите руку. *(На этот раз никто не подымает.)* Хорошо. Оглянитесь, увидите внизу ваших родителей и скажите им: *"Я не собираюсь падать или прыгать с этой чертовой лестницы!"*. *(Все делают это и смеются.)*

Мы не зря употребляем здесь ругательство. Мы делаем все, что может высвободить свободного Ребенка, и один из способов - употреблять ругательства. Все дети в свое время любят ругаться, и употребленное здесь ругательство подстрекает не слушать Родительских предписаний, не приспособливаться.

Боб: Мама кому-нибудь ответила?

Бет: *(в роли матери)* Я сказала, слезай с этой лестницы!

Боб: Ответьте.

Бет: **Никогда. (Смех).**

Боб: **Еще чья мама говорит?**

Эл: **Моя молчит, но с таким выражением лица, что я сказал: "Черт!".**

Синди: **Моя говорит: "Ты заставляешь меня нервничать".**

Боб: **Ответьте.**

Синди: **(неразборчиво)**

Боб: **Крикните, чтобы она услышала!**

Синди: **Я не нервничаю!**

Бред: **Моя говорит: "Будь осторожен!".**

Мэри: **Что это значит? Ответьте ей.**

Бред: **Это значит... ну-у... держись крепче, а то упадешь.**

Мэри: **Ответьте.**

Бред: **Не волнуйся, я крепко держусь.**

Мэри: **Ответьте, что это безопасно, и не уступайте.**

Бред: **Я сам справлюсь, мама.**

Боб: **Остальные мамы?**

Ди: **Моя сидит, улыбается и говорит: "Думаешь, ты очень храбрая. Подожди, вот заберешься повыше, лестница-то и соскользнет".**

Боб: **Ответьте так. Первое, спросите ваших друзей, крепко ли они держат лестницу и не толкнут ли ее, когда вы будете наверху?**

Ди: **Толкнете?**

Группа: **НЕТ.**

Боб: **Верите им?**

Ди: **Абсолютно.**

Бэт: **Я чувствую себя хорошо, а мама говорит, что у меня сейчас голова закружится.**

Боб: **Ответьте.**

Бет: **Я сильная, здоровая девочка, у меня никогда в жизни не кружилась голова, хоть ты все время об этом и говорила. Я в полной безопасности. Всю жизнь я боялась из-за твоих проклятых фальшивых головокружений. А у тебя... у тебя, мама, никогда голова-то и не кружилась. Ты симулировала, чтобы своего добиться. Все, я больше не боюсь. Я так рада!**

Боб: **Кто-нибудь из отцов хочет что-нибудь сказать?**

Эл: **Мой отец хочет, чтобы я лез наверх быстрее.**

Боб: **Ответьте.**

Эл: **Мне хорошо, и я никому не должен лезть быстрее. Я сам темп выберу.**

Боб: **Готовы к третьей перекладине? Хорошо. Рука движется вверх по лестнице. (Слышит, что переключился с повелительного наклонения.) Подвиньте вторую руку, крепко ухватитесь, передвиньте ногу на следующую перекладину, найдите равновесие, теперь переставляйте вторую ногу. Кто-нибудь боится?**

Синди: **Я.**

Боб: **Спуститесь на вторую перекладину. Что вы чувствуете?**

Синди: **У меня желудок дрожит, и дыхание спирает.**

Боб: Это вы сами трясете свой желудок и задерживаете дыхание. Скажите вашей маме, что *"Когда я забираюсь так высоко, я трясу свой желудок и задерживаю дыхание"*.

Синди говорит это маме.

Боб: Что она говорит?

Синди: Конечно, потому что тебе страшно.

Боб: Ответьте.

Синди: Я не хочу этого делать. Я хочу залезть наверх.

Боб: Не хотите. (*Боб напоминает ей о разнице между желанием и самостоятельностью; люди могут вечно "хотеть", ничего при этом не "делая"*.)

Синди: Мне сейчас легче дышится, и я оставила в покое свой желудок. Я не запугиваю себя.

Боб: Скажите своей матери: *"Я не собираюсь упасть или прыгнуть"*.

Синди: Я не собираюсь упасть или прыгнуть, и эта лестница не разломается подо мной.

Боб: Она отвечает?

Синди: Нет, но она не верит, что я в безопасности.

Боб: Не скажите ли ей: *"Мне начхать, веришь ты или нет"*?

Синди: Мне начхать. Мне начхать, веришь ты или нет. Это твои проблемы.

Боб: Хотите встать на третью ступеньку?

Синди: Да.

Боб: Что вы чувствуете?

Синди: На этот раз я в порядке.

Боб: У кого-нибудь проблемы на третьей перекладине?

Энн: Я чувствую гордость за себя, сердце громко бьется...

Боб: Что вы говорите про себя? Что заставляет ваше сердце громко биться?

Энн: Я могла упасть и разбиться.

Боб: Не примите ли другую сторону: я НЕ УПАДУ...

Энн: Не знаю.

Боб: Кто несет ответственность за ваше падение?

Энн: Я. Я НЕ УПАДУ. Я не убью себя.

Боб: Скажите это еще раз.

Энн: Я не упаду. Я не убью себя. Я вижу, как мама выскакивает из комнаты и зарывает голову в подушку, а папа аплодирует.

Боб: Что он говорит?

Энн: Он говорит: *"Ты хорошая девочка, забралась на лестницу, хоть и боялась"*.

Боб: Скажите ему, что вы не девочка, а взрослая женщина, независимо от того, пугаете ли вы себя сейчас или нет.

Энн: Чувствую себя замечательно. Я - взрослая, и я не запугиваю себя.

Боб: Правда? (*не уверен на ее счет*). (*Она кивает.*) Замечательно. Все в

порядке? Кто-нибудь плохо себя чувствует? (*оглядывается по сторонам*). Хорошо, не посмотрите ли вниз на компанию, держащую вашу лестницу, и не скажите им: "*Я могу видеть дальше, чем вы, там внизу, на земле*".

Все говорят одновременно, некоторые довольно спокойно.

Боб: Давайте, скажите это с энтузиазмом (*Смеется. Группа говорит и тоже смеется.*) Хорошо. А сейчас, не залезете ли на четвертую перекладину, повторив все то же, что и с предыдущими тремя. Все на четвертой? Все в порядке? Что случилось, Брэд? (*Тот держит поднятой левую руку.*)

Брэд: Я начинаю чувствовать беспокойство.

Боб: Хорошо, спускайтесь на третью перекладину. Чем вы запугиваете себя?

Брэд: Я могу упасть. Мне стыдно, но дело в том, что в настоящей жизни я раньше не залезал так высоко по лестнице, поэтому я могу упасть.

В этом месте мы просим читателя вспомнить, что все участники сидят на полу, в комнате. Ни один из них даже не подошел к лестнице. Поразительно, насколько близкой к жизни стала их фантазия!

Боб: И как вы собираетесь упасть?

Брэд: Не знаю.

Боб: Вы отпустите лестницу и опрокинетесь навзничь?

Брэд: Конечно, нет.

Боб: Конечно, так и скажите маме: "*Конечно, я не упаду*".

Брэд: Конечно, я не упаду.

Боб: Что говорят ваши родители?

Брэд: Отец говорит: "*Вперед!*", а мама: "*Внимательней!*".

Боб: Ответьте ей на немецком. (*Немецкий - его родной язык.*)

Брэд: (*Говорит на немецком. Его друг, тоже из Германии, переводит: "Не волнуйся за меня, я уже взрослый".*)

Боб: Сейчас нормально? (*Брэд кивает.*) Хорошо. Теперь вперед, на пятую ступеньку и посмотрите, как много вы можете увидеть сверху. Вы можете увидеть пруд с утками, лошадь, стадо, цветущие сливовые деревья на пастбище. Видите все это? Всем удобно? Хорошо. Пойдите еще... может, вы заметите ястреба... может, удастся заглянуть дальше, за холм. Насладитесь всем, чего вы не могли видеть, стоя на земле. Позвольте себе по-настоящему почувствовать красоту и радость. Все в порядке?

Брэд: Мне страшно.

Боб: Спуститесь на четвертую перекладину. Как вам на ней?

Брэд: Нормально.

Боб: Хорошо, объясните вашим маме с папой в чем разница между четвертой и пятой ступенькой.

Брэд: Ну, разница, пожалуй, не велика. Я полез вверх. Сейчас я в порядке.

Боб: Замечательно. Что вы видите? Брэд: Порхающих птиц, деревья. Чувствую ветерок на лице. И все люди внизу подняли ко мне лица. Чувствую себя хорошо.

Один из аспектов данной работы - облегчить людям выход из их страха, сосредоточивая их внимание на приятных вещах "здесь и сейчас" и отвлекая от мыслей, что может произойти в будущем. Для этого мы привлекаем все, что, на наш взгляд, может переключить внимание клиентов с будущего на настоящее: птицы, стадо, виды и т.п. Как правило, один из наиболее легких путей избавления от неприятных чувств - научиться видеть то, что происходит вокруг: парящего в вышине ястреба, деревья в полном цвету; слышать криканье уток, пение водяной мельницы; чувствовать на коже веянье ветерка и тепло солнца.

Ди: Мне надоела эта лестница. Я не думаю, что имеет смысл лезть дальше вверх.

Мэри: Ну и не надо. Это не принципиально, вполне можно слезть. *(Ди - вредина, и мы не хотим, чтоб она испортила путешествие всем остальным.)*

Боб: Вы покидаете наше путешествие. *(Боб сдается, но он всегда может вернуться и поработать с ней позже. Важно понять, что она чувствует, когда устраивает себе отлучение от других, и показать ей, как она это делает.)*

Бет: Я не боюсь, но мне хочется прямо сейчас сказать кое-что родителям. Потому что я вижу, как отец вышел и спорит с мамой: "*Ради бога, оставь ее в покое. Ей это нравится*". А мама говорит ему что-то уничижительное. И пугающее.

Мэри: Вы пытаетесь изменить свою маму.

Бет: Понятно, но я говорю ей вот что: "*Я больше тебя не слушаю*".

Мэри: Замечательно. Здорово.

Боб: Кто-нибудь еще хочет что-нибудь кому-нибудь сказать?

Фран: Я хочу сказать, мама, что ты в детстве лазила по деревьям и часто мне рассказывала, как залезала на самые верхушки, а я боялась делать это. Так вот сегодня я наверху и не собираюсь падать и ломать себе шею.

Мэри: Скажите маме, что вы вполне можете быть хорошим лазальщиком по деревьям, пусть это и ее фирменный трюк.

Фран: Я буду лазать так же хорошо, как и ты.

Мэри: Даже если ей это не понравится? *(Мэри четко выделила, что реальный страх заключался в боязни соревнования с ревнивой матерью, говорящей, на самом деле: "Не соревнуйся со мной".)*

Фран: Даже если. Я это делаю для себя. Даже если ты делала это первой.

Боб: Кто-нибудь еще? Хорошо. Теперь на шестую. Я на крыше, жду вас. Все в порядке?

Синди: Я так далеко от людей, держащих лестницу.

Боб: Но ко мне близко. *(Сказав это, Боб решает, что это, вероятно, ошибка, поощряющая нежелательный перенос. Однако он решает обождать и посмотреть, поможет ли это при реальном подъеме на крышу. Пока*

путешествие совершается лишь в воображении.)

Синди: Правда. *(Смеется).*

Ив: Мне страшно. Я уже могу перейти с лестницы на крышу, но отец говорит, что лестница может опрокинуться.

Боб: Я даю вам гарантию, что ничего с лестницей не случится. *(Звучит самонадеянно, но статистика и опыт подтверждают его слова. Лестница очень надежна, а внизу люди, держащие ее.)* Лестница очень надежна, и крыша надежна. Она не может опрокинуться.

Ив: Мой отец волнуется, что...

Мэри: В реальной жизни ваш отец думает за вас?

Ив: Ну, да.

Мэри: Не скажете ли ему, что вы сами можете оценить ситуацию... или что вам нужны его мозги. Правду.

Ив: Хм-м, папа, ты и правда часто думаешь за меня.

Мэри: Папа, я позволяю тебе думать за себя.

Ив: Тебе нравится думать за меня. Я за себя и сам могу думать *(аплодисменты).*

Боб: Хорошо. Осталось преодолеть одну ступеньку. А теперь все поплюйте вниз... посмотрим, кто из вас дальше плюнет.

Участник: Я не собираюсь держать лестницу, если все начнут на меня плевать. *(Все смеются.)*

Боб: Только в этом путешествии. В следующий раз будем плевать с подветренной стороны, чтоб на держателей лестницы не попало. *(Снова смех.)*

Боб: Теперь переставьте вашу правую ногу на крышу. Теперь левую. Сойдите с лестницы, и вот вы на крыше. Все на крыше?

Брэд: Я сначала испугался... когда я... когда вы сказали "на крышу". Я решил подождать... а затем переступил. Мне кажется, я в порядке, но надо проверить на практике.

Боб: Отлично! Все, кто готов к настоящему испытанию, прошу во двор.

Все остальные тоже... лестницу-то надо держать.

Участник группы: Минуточку... Возьму фотоаппарат.

Несколько человек побежали за фотоаппаратами, кое-кто из "альпинистов" меняет кроссовки на сандалии. Боб залезает по лестнице на крышу.

Боб: Хорошо. Один человек за раз. Кто первый?

Некоторые лезут легко и быстро. Когда они становятся на крышу, толпа внизу аплодирует и делает снимки. Брэд, добравшись до крыши, улыбается и смеется.

Брэд: Я сделал это, я сделал это. Я НЕ БОЮСЬ!

Все остальные, даже мятежная Ди, забираются наверх. Они стоят на покатой крыше и оглядывают окрестности.

Дом расположен на склоне одной из гор массива Сайта Круз, и нам видны другие склоны с пятнами зеленых пастбищ, дубов и мамонтовых деревьев. Побережье Монтерей - на юге, а через залив виден полуостров Монтерей, с горами Большой Сюр на заднем плане. Вид великолепен. Внизу, под нами, пастбище, наше "озеро", а в озере утки. Кое-кто крикает им и утки отзываются; все смеются. Боб проверяет каждого, чтобы убедиться, что никто не подавляет остатки страха. Одна женщина все еще боится спуститься вниз по лестнице. Боб предлагает ей крикнуть вниз воображаемым родителям, что она не свалится и не спрыгнет; затем она спускается и поднимается несколько раз. Группа внизу рукоплещет ей, она машет им рукой. Один из участников сделал несколько снимков полароидом и раздает всем, ранее боявшимся высоты, групповой портрет на крыше. Мы предлагаем им совершать восхождения на крышу до конца семинара.

Некоторые просят провести десенсибилизацию страха других типов "высоты", другие находят проделанную десенсибилизацию достаточной. В выходные несколько человек отправляются в Большой Сюр полазить по скалам, другие едут в Сан-Франциско покататься на внешнем лифте одного из небоскребов, а в следующую среду большая группа, включая Ива, Синди, Брэда и Эла, наслаждается фуникулером и русскими горками в парке аттракционов Сайта Круз.

После работы с высотобоязнью мы отправляемся к нашему бассейну. Температура в нем 23-25 градусов, так как клиентам, боящимся плавать, легче расслабиться в теплой воде. Боб приводит участников к кромке бассейна и просит их сесть на ступеньки, свесив ноги в воду. Остальные, группа поддержки, сидят на противоположной стороне бассейна.

Боб просит каждого точно описать свой страх. *"Вы боитесь воды в носу?"*, *"Борту?"*, *"В горле?"*, *"В легких?"*. Выслушав ответы, он приглашает их зайти вместе с ним в воду. Все, кроме Джо, заходят. Каждый по очереди опускает лицо в воду и *"выдувает пузыри"*. Боб показывает им как это делать, фыркая как кит. Они смеются и повторяют за ним. Устраивают небольшую "носовую" битву. Забавно, потешно, весело, и практически каждый Ребенок уже меньше боится. После того, как они несколько минут пофыркали друг на друга, Боб обращается к Джо.

Боб: Как долго вы хотите подержать голову под водой?

Джо: Ни секунды

Боб: Скажите это воде.

Джо: Вода, я не собираюсь совать в тебя голову.

Боб: Скажите воде, что вы боитесь, что она вас утопит.

Джо: Вода, ты можешь утопить меня.

Боб: Скажите воде как.

Джо: Ты можешь попасть мне в легкие и утопить меня.

Боб: Скажите воде, что не в вашей власти не пустить ее внутрь.

Джо: (*смеясь*). Чушь собачья.

Боб: Ага, скажите это воде.

Джо: Я могу не пустить тебя в мои легкие.

Боб: Скажите воде, что не собираетесь позволять ей себя утопить.

Джо: Вода, я не позволю тебе утопить меня.

Боб: А теперь скажите это вашим отцу и матери.

Джо: Нет, это мой брат. Он бросил меня в воду.

Боб: Хорошо. Тогда брату.

Джо: Пит, я не позволю тебе утопить меня. Ты был больше меня, но сейчас все наоборот. **Я НЕ ПОЗВОЛЮ ТЕБЕ УТОПИТЬ МЕНЯ.**

Боб: Отлично, а теперь опустите голову в воду.

Джо опускает, первый раз на несколько секунд, затем раз за разом держит ее под водой все дольше и дольше, и вот он уже хочет играть с остальными в "носовую" игру. Наблюдатели хлопают в ладоши.

Иногда Боб берет с собой секундомер и проводит десенсибилизацию за одну или две секунды. Иногда он использует воображение, заставляя клиентов представлять, что они держат голову под водой все дольше и дольше, а он замеряет время секундомером. На этот раз воображение не потребовалось. Когда Джо говорил с водой, он начал осознавать корни своего страха. Другая клиентка вспомнила раннюю сцену, в которой папа не поймал ее на скользком краешке бассейна, хотя и обещал. Она входит в эту сцену и принимает новое решение, осознав, что ей взрослой уже не нужна у бассейна отцовская помощь. Таким образом, Боб соединяет работу по принятию нового решения и десенсибилизацию.

Боб спрашивает, есть ли у кого-нибудь давнишний страх воды? Одна женщина боится, что вода попадет ей в горло и она задохнется. Боб просит ее набрать воды в рот, откинуть назад голову и пополоскать горло. Она открывает рот под водой и обнаруживает, что может втягивать и выплевывать воду, не задыхаясь при этом. Другой боится, что вода попадет ему в нос, и Боб просит его намеренно втянуть воду через нос. Это сделать трудно, те же, кому удастся, часто жалуются на пощипывание в носу. Боб спрашивает, хочет ли он расстаться со страхом воды и поплавать или он позволит пощипыванию в носу остановить его. Боб зачерпывает воду и втягивает ее носом, а затем выдувает обратно.

Теперь все участники радостно погружают головы в воду, пускают пузыри, брызгаются друг на друга. Они, готовы двигаться дальше. Боб просит их сесть на край бассейна и посмотреть, как он держится на воде. Он показывает им, как легко лежать на воде на спине, раскинув руки, расслабившись, позволяя воде держать тело, и лишь голова над водой. (Большинство людей, за исключением худых детей и очень худых взрослых, могут держаться на воде. Боб встретил за всю жизнь лишь троих, так и не сумевших лечь на воду. Им он посоветовал для безопасности надевать надувные пояса.)

Боб демонстрирует, что, выпустив весь воздух из легких, он тонет. Боб напоминает, продолжая покачиваться на воде, что *они* должны следить за своим дыханием, и что, если они глубоко вдыхают, а потом выдыхают воздух ровно настолько, чтобы держаться на плаву, а затем снова вдыхают, они *не* погрузятся в

воду. Он показывает, как это делать, выдыхая воздух частично, чтобы не только держаться на плаву, но и чтобы голова не уходила под воду. Затем спрашивает, кто хочет быть первым добровольцем. Джо вызывается первым.

Боб: Так. Хочу попросить вас лечь на воду, как только что делал я, а я буду руками держать вас на воде. Обещаю, что не буду использовать никаких трюков; буду просить у вас разрешения на каждое действие, которое соберусь делать, пока вы не начнете понимать, что можете держаться сами. Я не буду делать ничего неожиданного. Я буду поддерживать вас все меньше и меньше, когда вы начнете держаться на воде. Вы мне верите?

Джо: Да. Я знаю, вы не будете меня обманывать.

Боб: Хорошо. Ложитесь на мои руки. -Закиньте руки за голову, как это делал я несколько минут назад. *(Джо ложится, но, как и большинство клиентов, держит руки над водой, как будто пытаясь держаться за воздух. Его тело напряжено.)*

Боб: Пусть ваши руки расслабятся в воде. Чтобы плавать, вам потребуется вся поверхность тела. Подняв руки вверх, вы лишаете воду части поверхности вашего тела и ей труднее вас удерживать наверху. Вода будет держать вас вверху, если вы ей это позволите. Пусть ваши руки покачиваются на воде. *(Поскольку уши Джо под водой, Боб кричит, чтобы тот слышал.)*

Боб: Ваши руки все еще над водой. Опустите их. Пусть ваши локти и предплечья расслабятся, а ладони просто лежат на воде. *(Джо делает это)* Вот так лучше. Теперь дышите глубже и попробуйте всплыть с моих рук. Вот так. Вы почти не лежите на них. Эй, зрители, аплодисменты! *(Группа рукоплещет.)*

Боб: Я сейчас буду держать вас одной рукой, чтобы вторая могла быть свободна. Хорошо? *(Джо соглашается.)* Теперь позвольте вашим рукам снова расслабиться. Вы их опять держите над водой. *(Боб берет каждую руку и трясет ее от запястья, продолжая другой рукой держать Джо на плаву. Тот расслабляет руки.)* Вот так лучше. Дышите глубоко, попробуйте всплыть с моей руки. Готово, вы держались сами целую секунду *(аплодисменты)*. Чувствуете, какой вы легкий, когда вы не на моей руке? *(Джо улыбается.)* Теперь, готовы, чтобы я держал вас лишь четырьмя пальцами? *(Джо кивает)* Итак, четыре пальца. Всплывите. Расслабьте руки, вы их опять держите над водой. Опустите их. Расслабьте ноги, вы их напрягаете. *(Боб левой рукой снизу потряхивает его ноги.)* Не пытайтесь всунуть их в воду. Вода их и взять может. Позвольте воде держать вас. Вода будет держать вас на плаву, если вы ей это позволите. *(Заметив, что Джо расслабил ноги, но напряг шею, снова меняет руки.)* Позвольте вашей голове лежать на воде. Если я ее отрежу и выброшу, она не утонет. *(Группа смеется, Джо смеется, а Боб двигает вверх-вниз голову Джо.)* Вот так лучше, просто пусть голова здесь и лежит. Ваши мозги намного легче воды, голова - пустая, пусть ее, лежит здесь.

Боб: Хорошо. Сейчас я буду держать вас всего лишь тремя пальцами, а вы попробуйте всплыть с моих пальцев. Отлично, целую секунду держались. *(Группа снова аплодирует.)* Теперь, когда вы почти плывете, вдохните поглубже. Вдохните

глубоко. Вдохните вот досюда. *(Кладет руку Джо на живот.)* Втяните сюда воздух. Откройте глаза, с закрытыми глазами вы не сможете увидеть, куда плывете. Расслабьте голову, глубоко вдохните и покиньте мои пальцы. Готово, вы снова сами держались. Почувствовали? *(Джо кивает.)* Хорошо, всплывите снова. Ух ты, отлично. *(Группа вновь аплодирует.)* Так, теперь два пальца. Готовы? Джо, вы молодец. Вы почти готовы держаться без меня. Теперь два пальца? *(Джо кивает.)* Я не слышу. Ответьте мне. *(Джо говорит, да, он готов.)* Хорошо. Два пальца. Всплывайте» Джо. Вдохните поглубже и всплывайте. *(Джо всплывает и держится на воде абсолютно самостоятельно.)* Ух ты, замечательно. Вы просто молодец. Еще раз. *(Группа ободряюще кричит и аплодирует.)* Хорошо. Теперь один-единственный палец, хотя вы в нем и не нуждаетесь. Почувствуйте, как вы всплываете. Чувствуете, как ваше тело поднимается, когда вы дышите? *(Джо кивает.)* Хорошо, а теперь прочь с моего пальца, я его уберу, а вы будете просто дышать и покачиваться на воде, дышать и покачиваться. Готовы? *(Джо снова кивает.)* Ну вот, вы и сделали это. Вы держитесь на воде. *(Боб поднимает обе руки над лицом Джо, группа кричит, свистит, аплодирует.)* Отлично, отлично. Вы держитесь на воде, вы держитесь на воде. Просто полежите минутку, покачайтесь на волнах, а затем мы отдохнем.

Джо лежит на воде, покачивается, с широченной улыбкой на лице. Затем Боб показывает ему, как опустить ноги и встать.

Боб: Как вы себя чувствуете, Джо?

Джо: Классно. Я чувствую себя классно. Я и сам классный.

Боб повторяет это упражнение с каждым. С Джо было несложно, единственное, ему было страшнее других, потому что он был первым. Остальные в это время наблюдали, и поэтому быстро обучаются держаться на воде. Все стоят вокруг, наблюдают, аплодируют каждому движению, каждой победе каждого из шести "учеников".

Боб: Хорошо. Итак, вы все неплохо держитесь на воде. Я хочу, чтобы вы сейчас легли на спину, полежали, а затем начали делать легкие движения руками, вот так. *(Ложится на воду и поворачивает тело легкими движениями вытянутых вверх рук. Все делают то же, некоторые с меньшим, некоторые с большим трудом, но через две-три минуты все плывут.)* Вы плывете, вы плывете. *(Группа аплодирует.)* Потренируйтесь, а я передохну. *(Что они и делают, а Боб наблюдает и подбадривающе кричит.)*

Боб: Пришло время разучить следующее упражнение, а затем прервемся на день. Кто первый? *(Опять Джо.)* Хорошо, Джо. Я хочу, чтобы вы подошли к стенке и сделали вот так. *(Боб ложится на воду вниз лицом, отталкивается от стенки бассейна и плывет до середины мелкой воды, затем делает поворот на спину и дышит.)* Итак, я хочу, чтобы каждый сделал то же самое. Здесь, на нашей земле, мы не называем этот трюк "плавание мертвеца". Только не мы, и только не здесь. *(Все смеются. Боб знает, что везде, где учат плаванию, это упражнение*

называется "плавание мертвеца", что вряд ли вдохновит новичка или боящегося плавать. Боб хочет вербализовать этот страх, присущий большинству непловцов, чтобы они могли, не прячась, смотреть ему в лицо. Смех этому и служит. Затем, каждый со своей скоростью, все повторяют упражнение, некоторые с великим трудом, некоторые с легкостью.)

Боб: А теперь я хочу закончить. Некоторые из вас делали все с блеском, некоторые нет, но все делали! Плавать не трудно, но требуется как и во всем остальном практика. Вы можете начать ругать себя, если у вас не будет получаться на пятерку! Не делайте этого! Не забываете, что вы всё менее часа назад и ступить в воду боялись, а теперь все держитесь на воде и даже плаваете. Вы молодцы и до конца месяца все научитесь плавать несколькими стилями. Потренируйтесь сегодня вечером друг с другом. Сначала полежите на воде, затем потренируйте поворот. Вспомните, как вы держали руку над водой. Держите ее так, а другой подгребайте, когда делаете поворот. За вытянутую руку вас всегда можно будет поддержать. Делайте это так. *(Делает этот поворот, очень медленно, показывая как держать одну руку и работать другой.)* Хорошо, давайте закончим и потренируемся позже. *(Затем Боб делает четыре или пять быстрых гребков австралийским кролем и на спине. Теперь группа аплодирует ему. Выйдя из воды, он говорит, шутливо нахмурясь):* Неплохо для 60-летнего юноши, а?

Назавтра и в последующие дни Боб работает с ними в бассейне. Они учатся переворачиваться с груди на спину, чтобы на глубине могли, если устанут, отдохнуть, лежа на спине. Это техника выживания, необходимая всем пловцам.

Когда люди научатся плавать и лежать на спине так, что их каждая клетка понимает, что плавание - доступное умение, они перестают бояться и готовы учиться разным стилям. Боб учит их плавать на спине, по-собачьи и, иногда, на боку. Он не намерен сделать из них мастеров по плаванию австралийским кролем и, вообще, не будет учить их кролю, пока они не научатся другим стилям и не освоятся в воде. Все эти стили позволяют держать голову над водой, легко дышать и приобретать уверенность. Обретя уверенность в себе, они перемещаются короткими заплывами, держась за бортик, к глубокому краю бассейна, а затем плывут на мелководье. Они тренируются переворачиваться с груди на спину. Наконец, они становятся пловцами, не боящимися глубины.

Подобная работа очень волнует. Создавать среду, в которой люди излечивают сами себя, - что может быть прекрасней! Наслаждайтесь!

12. ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ НОВОГО РЕШЕНИЯ

Принятие нового решения - скорее начало, чем конец. После нового решения человек начинает по-другому думать, чувствовать и вести себя. В этот момент он может решить прекратить терапию. Мы приветствуем такой выбор. Наша философия лечения состоит в том, что терапия должна быть максимально концентрированной и быстрой и конец ее должен быть триумфом наподобие окончания колледжа. Мы предпочитаем, чтобы клиенты претворяли свои новые решения в жизнь без дополнительной терапии и возвращались к ней только при встрече с трудностями. Мы также говорим клиентам, чтобы они не выискивали трудности в качестве предлога встретиться с нами. Мы любим, чтобы клиенты звонили и писали нам и рассказывали о своих победах, и тогда мы приглашаем их к себе.

Так как мы отдаем предпочтение краткому лечению, мы радуемся, когда срок лечения укладывается в выходные дни, одно-, двух- и четырехнедельный семинар. Работа заканчивается с окончанием семинара. Мы осознаем, что такое лечение выберет не всякий клиент и что большинство терапевтов практикуют, главным образом, длительную терапию. Однако каков бы ни был срок лечения, мы верим в то, что клиента надо подтолкнуть закончить лечение, как только он изменил в себе то, что хотел, и пригласить его обратно, если он столкнется с трудностями, непреодолимыми им самостоятельно. Такой подход резко уменьшает зависимость и проблемы переноса.

Когда клиент близок к завершению лечения, мы просим его закрыть глаза и представить, что он у себя дома. *"Сосредоточьтесь на себе. Напомните себе о новом решении, которое вы приняли. Как вы его осуществляете? В чем вы другой? Пусть, если вы хотите, ваша семья появится на сцене... или оставайтесь один. В любом случае, обратите внимание на изменения в том, как вы себя чувствуете... как думаете... как ведете себя"*. Мы просим представить себя за семейным столом в окружении всей семьи. *"Видите ваших родных? Как вы с ними общаетесь? Замечают ли они ваши изменения? Как вам кажется, они довольны или недовольны? Если изменения, которые они замечают, не те, что вам хотелось бы продемонстрировать, как вы их им покажете? Не рассказывайте о них, покажите их!"*. Человек отвечает. *"Возвращайтесь обратно к себе домой. Посмотрите, возможно ли убедить вас пренебречь тем, чего вы достигли в процессе терапии?"*.

Затем мы просим клиента представить себя на работе и предлагаем ответить на те же вопросы. Если клиент сталкивается с трудностями в своих фантазиях, мы вновь заключаем контракт и работаем с ним над разрешением этих трудностей. Если клиент не понимает, что кто-то может быть недоволен произошедшими с ним изменениями, мы высказываем свою точку зрения. Например, женщина, всю жизнь следовавшая советам матери, сейчас учится принимать самостоятельные решения; мать может быть этим недовольна. Если у

клиента не получается рассказать о решении известной нам проблемы, мы обращаем его внимание на этот факт:

Боб: Мне нравится, как вы видите себя в будущем. А как насчет вашего сына? Вы не упомянули о нем. Какова будет ваша реакция, когда он пьяным заявится домой и попросит денег?

Орд: Я разрешил так много проблем и проделал такую работу, что позабыл об Эде. Как вы знаете, сейчас он в норме. Если снова запьет и придет домой... это его проблема. Он знает... я говорил с ним... дома его ждут трезвым. И я совершенно твердо решил не быть его бесплатным консультантом по пьянству. Не пьяный, он может просить денег и я могу их дать. Главное, что я не несу ответственности и невиновен в том, что он делает со своей жизнью.

Боб: Отлично!

Пэт, принявшая новое решение, когда представляла, что находится в родительской кондитерской, уверена, что родители будут недовольны ее изменениями.

Мэри: Пэт, вы меня поражаете. Когда вы впервые появились у нас, вы жаловались практически на все в своей жизни. Такой колючий кактус. Сейчас же вы веселы и счастливы. Как вы собираетесь оставаться такой и дальше?

Пэт: Я уже думала об этом, и у меня появилось несколько идей.

Мэри: Отлично! Будьте дома и поделитесь своими идеями. Расскажите, что вы по-другому делаете и чувствуете.

Пэт: Хорошо. Я дома. *(Пауза)*. Я в порядке. Это мои родители. Нет, я в порядке, даже когда они приходят ко мне. Они не знают, что могли быть счастливы в нашем магазинчике. Когда отец начнет на все жаловаться... на меня... я молча... МОЛЧА... буду подкалывать его, когда он будет подкалывать меня. *(Хихикает)*. Когда он будет язвить, я представлю, что сосу малиновый леденец на палочке. Это единственное, что я любила, когда мы жили там... малиновые леденцы.

Иной раз Боб, чтобы подсказать, как изменить поведение родителей или друзей, открывает клиентам свою формулу "лошеного денди":

Боб: Так, я понимаю, вы устали от ее жалоб. Я вам расскажу, что делать, если вы пообещаете, что не скажете "Да, но...".

Дана: *(смеется)*. Ладно.

Боб: Первое, когда ваша мать начнет жаловаться, спросите ее: "*Мама, что приятного случилось сегодня?*". Если она будет продолжать жаловаться, спросите: "*Ну, а в другом отношении как ты?*". Если и это не сработает, скажите: "*До свидания*". И уходите. Когда она научится рассказывать, что случилось хорошего, дайте ей столько поглаживаний, сколько сможете.

Мы также предостерегаем клиентов от соблазна по возвращении домой стать бесплатным, но нежеланным семейным терапевтом

Мэри: Через несколько часов вы уедете. Я хочу дать вам совет. Не лечите свою семью и своих друзей. Помните, что, пока вы здесь замечательно проводили время и серьезно менялись, они были дома, продолжая делать все те же скучные, повседневные дела. Они не задрожат от счастья, узнав от вас, что "не могу" - это "не буду" или что никто не может заставить их чувствовать. Они не изменятся только потому, что вы нарисуете диаграмму игры, в которую они играют. На самом деле, если вы анализируете свою семью, вы играете в игру, которую я называю "вражделиз" - анализ, скрытый мотив которого - враждебность. "Я вовсе не злюсь на тебя, дорогая, но разреши показать, как сильно ты больна!". Наши терапевты порой бывают нашими худшими обидчиками. Боже мой, и так-то тяжело быть ребенком, а тут еще родитель стал психотерапевтом! Одним словом, прекратите лечить ваши семьи, вместо этого просто любите их.

Боб: Да. Согласен. Не взрывайтесь по возвращении.

Для некоторых проблем новое решение - это все, что необходимо. Это особенно верно для фобий. Когда человек перестает бояться и с успехом испытывает себя в реальной ситуации, он так и остается храбрецом. За десять лет излечения фобий нам ни разу не попался клиент, испытавший возвращение старого страха. Напротив, многие, расставшись с одной фобией, внезапно перестают бояться и в других ситуациях.

Некоторые проблемы требуют, чтобы клиент после принятия нового решения имел возможность попрактиковаться. Очевидно, что преодоление страха воды не имеет большого значения, пока человек не научится плавать так, чтобы наслаждаться купанием. Зоя, которая на дне рождения перестала "бояться", сказала, что ей надо научиться, как вести себя с людьми, чтобы чувствовать себя более уверенно. Мы порекомендовали ей группу развития уверенности для женщин. Другая клиентка, с похожей проблемой, хотела обучиться науке общения. После принятия нового решения мы отправили ее к Стефану Карпману¹, ведущему длительные терапевтические группы, в которых клиент может обучиться тому, что Карпман называет ТА для "социального контроля, социальных вариантов изменения и социальной открытости". В его группах клиенты тренируются использовать свои эго-состояния для более успешного общения с окружающими. В случае необходимости он занимается терапией новых решений.

Эдит, подарившая себе лазерный распылитель путаницы в голове, - мать, сидящая на пособии. После работы с нами она решила стать врачом. Впереди - длинный и интересный путь. Она хочет посещать группу, чтобы поддерживать в себе решение думать ясно, планировать четко и быть победителем в выбранной ею карьере. Эдит собирается попробовать несколько групп, пока не найдет ту, в которой согласятся с ее уверенностью в собственных возможностях и не будут поглаживать за грусть и растерянность. Она планирует найти здоровую группу,

ведомую здоровым терапевтом, в клинике, предоставляющей бесплатную терапию во время учебы.

Клиенты, принявшие новое решение жить, могут как нуждаться, так и не нуждаться в дополнительной терапии. Обычно им это требуется - чтобы воплотить в жизнь свои решения: быть близким кому-нибудь, добиваться успеха, любить веселье и радость. Клиенты, раньше с большим трудом доверявшие окружающим, и клиенты, не имевшие опыта эмоционально близких отношений, приняв новое решение доверять, без сомнения, выиграют от дополнительной терапии. Тем не менее, терапевт должен проследить, чтобы их длительное посещение терапии не стало заменой поиску близких отношений вне группы.

Импульсивным клиентам необходима практика, чтобы изменить свое деструктивное поведение и найти адекватную замену тем типам поглаживаний, которые они получали ранее. Хронические психотики могут решить оставаться в группе длительное время, пока не научатся новому непсихотическому поведению и не проверят свою способность вести себя соответственно.

Мы предупреждаем всех клиентов, что время от времени они будут играть в свои старые игры и испытывать старые, стереотипные эмоции. Они могут ругать себя за собственное несовершенство или же поздравлять себя за то, что опознают игры и избавляются от расплат быстрее, чем раньше.

Некоторым клиентам тяжело осуществлять новые решения. Клиенты, чьи супруги или друзья - проигравшие, могут получать лишь негативные поглаживания за то, что они стали победителями. Эдит может обнаружить, что даже ее социальный работник, если он втайне завистлив, будет ставить препоны ее решению стать врачом. Некоторые клиенты должны пересмотреть кое-какие жизненные цели. Женщина, принявшая новое решение доверять и быть близкой с мужчинами, может и не найти себе мужа, если ей в момент принятия этого решения уже за 50. В этом случае ей потребуется осознать, что близкий, интимный стиль жизни не обязательно зависит от того, замужем ты или нет.

Повторим еще раз: **НОВОЕ РЕШЕНИЕ** - это только начало. Это не волшебная палочка. Человек открывает в себе способность быть независимым и с энтузиазмом, радостью и энергией ощущает себя обновленного и свободного. Он выходит в мир, чтобы в нем реализовать перемену в себе, а это процесс длительный. Выброшены старые очки, заливавшие все грязно-серыми красками изначального решения. Человек видит мир чистым и свежим, как после бурного весеннего дождя.

ЛИТЕРАТУРА

Глава 1. Введение в терапию новых решений

1. Lieberman, Morton A., Irving D. Yalom and Matthews B. Miles, *Encounter Groups: First Facts*, New York: Basic Books, 1973.
2. Goulding, Mary McClure, Phobias, *Transactional Analyst's Journal*, 7, 1, 47, 1977. Reprinted in *The Power is in the Patient*, with Robert Goulding, San Francisco: TA Press, 1978.

Глава 2. Основы транзактного анализа

1. Berne, Eric, *What Do You Say After You Say Hello?* New York: Grove Press, 1970, p. 116.
2. Dusay, John, *Egograms*, New York: Harper and Row, 1977.
3. Stuntz, E. C., Multiple Chair Technique, *Transactional Analysis Journal*, 3, 2, 29-5'2, 1973.
4. Berne, Eric, *Principles of Group Treatment*, New York: Oxford University Press, 1966, and private communications in lectures, seminars.
5. Berne, Eric, *Transactional Analysis in Psychotherapy*, New York: Grove Press, 1961.
6. Berne, Eric, *Games People Play*, New York: Grove Press, 1964.
7. Kaufman, Jack, D.S.W., Madison, Wisconsin, personal communication to R. L. Goulding.
8. Karpman, Stephen, Fairy Tales and Script Drama Analysis, *TA Bulletin*, 7:26.
9. Goulding, Robert and Mary McClure Goulding, *The Power is in the Patient*, San Francisco: TA Press, 1978.
10. Kahler, Taibi and Hedges Capers, The Miniscript, *Transactional Analysis Journal*, 4, 1, 26-42, 1974.
11. George McClendon, MFC, is a family therapist in Aptos, California and a member of WIGFT faculty.
12. Hollowly, William, *The Clinical Transactional Analysis with Use of the Life Script Questionnaire*, Ohio: Holloway Books, undated.
13. McCormick, Paul, *Guide for the use of the Life Script Questionnaire*, San Francisco: Transactional Publications, ITAA, 1971.

Глава 3. Тупики и новые решения

1. Goulding, Robert, Thinking and Feeling in Psychotherapy: Three Impasses, *Voices*, 10, I, 11-18, 1974. See Goulding, Robert and Mary McClure Goulding, *The Power is in the Patient*, San Francisco: TA Press, 1978.

Глава 4. Контракты

1. Drye, Robert C., *Stroking the Rebellious Child*, *Transactional Analysis Journal*, 4, 9, 29-26, 1974. Bob Drye, M.D. psychiatrist and psychoanalyst, is on the faculty of the Western Institute of Group and Family Therapy (WIGFT) with offices in Seaside, CA.

Глава 5. Поглаживания

1. Dusay, John M., *Egograms*, New York: Harper and Row, 1977.
2. Howard, John, M.D., psychiatrist in private practice, Little Rock, Ark.

Глава 6. Эмоции

1. Cupchik, Will, Ph.D., is a gestalt therapist in Toronto, Canada.
2. "My Melancholy Baby." Reprinted with permission of Jerry Vowel Music Company.
3. Shepherd, Irma Lee, Ph.D., and Joen Fagan, Ph.D., are editors of *Gestalt Therapy Now*, New York: Harper Colophon Books, 1971, and are on the faculty, Psychology Department, Georgia State College in Atlanta

Глава 7. Прощания

1. Mary's favorite film of Fritz Perls' work is "Grief vs. Pseudo Grief," in which there is a comparison between racket emotion and a genuine goodbye.

Глава 8. Новые решения

1. Joliii Mcus,eel, Ph.D., and Ellyn Bader, Ph.D., are members of WIGFT faculty, in Palo Alto, California.
2. Eugene Kerfoot, Ph.D., is in private practice iu Seaside, Ca., and is on the faculty of WIGFT.
3. W. Graham Barnes, M.A., M.Div., founded the Southeast Institute, Chapel Hill, N.C., and is editor of *Transactional Analysis After Eric Berne*, New York: Harpers College Press, 1977.
4. George Thomson, Ph.D., practices in Palo Alto, Ca. and is a faculty member of WIGFT.
5. James E. I-ieenan, Ph.D., is in private practice in Palo Alto and is on the WIGFT faculty.
6. Satir, Virginia, *Peoplemaking*, Palo Alto: Science and Behavior Books, 1972.
7. Ruth McClendon, M.S.W., and Les Kadis, M.D., are family therapists and

on the WIGFT faculty.

Глава 9. Излечение депрессии

1. Goulding, Robert L., **New Directions in Transactional Analysis: Creating an Environment for Redecision and Change.** In Sager, C. S. and H. S. Kaplan (Eds.), *Progress in Group and Family Therapy*, New York: Brunner/Mazel, 1972, pp. 105-134.
2. Friedman, M. and R. H. Rosenman, *Type A Behavior and Your Heart*, New York: Knopf, 1974.

Глава 10. Невроз навязчивости. История болезни

1. English, Fanita, **Episcript and the Hot Potato Game**, *Transactional Analysis Bulletin*, 8, 77-82, 1969.

Глава 11. Фобии: однажды в среду

1. 1. Stephen B. Karpman, M.D., psychiatrist, is in private practice in San Francisco, CA.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Другое решение "от Гулдингов". Предисловие Л. М. Кроля</i>	5
<i>Предисловие В. Сатир</i>	7
1. Введение в терапию новых решений	9
2. Основы транзактного анализа	16
Эго-состояния	16
Эго-состояние Ребенок	17
Эго-состояние Родитель	25
Эго-состояние Взрослый	26
Транзакции	30
Поглаживания	32
Структурирование времени	33
Игры	33
Шантаж	36
Предписания и обратные предписания	37
Решения	42
Сценарии	44
3. Тупики и новые решения	46
Заключение	50
4. Контракт	52
Антисуицидальные и антиубийственные контракты	56
Антипсихозные контракты	62
Контракты с "клиентами поневоле"	70
Изменение неприемлемых контрактов	72
Терапия без контракта	82
Скрытые контракты	85
5. Поглаживания	93
Поглаживания	95
Принимая поглаживания	98
Поиски поглаживаний	100
Самопоглаживания	102
6. Эмоции	109
Гнев	115
Подавленный гнев	125
Обвинения	130
Печаль	132
Подавленная печаль	143

Страх и беспокойство	146
Подавленный страх	151
Стыд	152
Вина	155
Сожаление	166
7. Прощания	169
8. Новые решения	180
Сцена для новых решений	180
Сцены в недавнем прошлом	183
Сцены раннего детства	184
Воображаемые сцены	188
Комбинация сцен	192
Контекст, другие и клиент	196
9. Излечение депрессии	210
Если дела пойдут совсем плохо, я убью себя	212
Если ты не изменишься, я убью себя	215
Я убью себя, и ты пожалеешь об этом (или полюбишь меня)	222
Я почти умру, и ты пожалеешь об этом (или полюбишь меня)	223
Я тебя заставлю убить меня	224
Я докажу вам, даже если это меня убьет	225
Я доведу тебя, даже если это меня убьет	232
Заключение	233
10. Невроз навязчивости. История болезни	234
11. Фобии: однажды в среду	250
12. После принятия нового решения	270
Литература	275

Мэри Гулдинг, Роберт Гулдинг

ПСИХОТЕРАПИЯ НОВОГО РЕШЕНИЯ

Теория и практика

Перевод В.М. Саринной

Литературный редактор

С. В. Плотникова

Редактор

И. С. Чуприненко

Компьютерная верстка

С.А. Браницкий

Директор издательского проекта

М.Г. Бурняшев

Изд.лиц. № 061747 от 02.11.1992 г.

Подписано в печать 12.04.1997 г. Формат 60 x 88/16.

Печать офсетная. Усл.печ.л.18.

М.: Независимая фирма "Класс", 1997. — 288 с.

ISBN 0-87630-191-X (USA)

ISBN 5-86375-068-5 (РФ)