

РАЗМЫШЛЕНИЯ О БЫТИИ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ПСИХОТЕРАПЕВТА

НАДЕР РОБЕРТ ШАБАХАНГИ

Надер Роберт Шабаханги – доктор философии, психотерапевт. Степень доктора наук получил в Стенфордском университете. Его диссертационная работа была посвящена исследованию философских принципов современной психотерапии. Президент «Pacific Institute» в Сан-Франциско, США. Основатель Экзистенциально-гуманистического института в Сан-Франциско и «Pacific Institute Europe» в Варшаве. Развивает экзистенциально-гуманистический, процессуально ориентированный психотерапевтический подход к пониманию и работе с человеком. Последователь школы Дж. Бьюджентала. С 1993 года регулярно проводит практические семинары и читает лекции по психотерапии в России. Основатель и руководитель первой Российско-американской долговременной обучающей программы по экзистенциально-гуманистической психотерапии. Директор клиники для людей пожилого возраста в Сан-Франциско (Neuer's Valley Care). В центре внимания его профессиональных интересов в настоящее время находится концепция внутреннего «старца» – идея «старчества» как возможностей роста и жизни человека в зрелом возрасте. Развивает программу, призванную изменить отношение общества к людям пожилого возраста. Эта программа была представлена на недавней конференции «Экзистенциальный подход в психотерапии» (декабрь 2003г., МГППУ), посвященной десятилетию развития экзистенциально-гуманистической психотерапии в России. Автор книги «Лики возраста» (Faces of Aging).

Отечественным психотерапевтам Надер Шабаханги больше известен как Роберт Нейдер, по краткой форме своего имени, которую он широко использовал в 90-х годах и которая, практически, стала его профессиональным псевдонимом. Статья издается под его полным именем, которым он сам подписался. Эта статья была специально написана для Московского психотерапевтического журнала, и ее можно рассматривать как послание экзистенциального терапевта, раскрывающего работу над собой и своей жизнью.

Моя жизнь – это мое послание

В одной истории о Махатме Ганди, где репортер пытался догнать находящегося в поезде Ганди, в то время как поезд медленно удалялся от станции, передается состоявшийся между ними краткий диалог. «Мистер Ганди, – громко спросил репортер, – я хотел бы передать послание Вашим последователям. Что я могу им сказать?» Ганди быстро взял клочок бумаги, написал на нем предложение и передал бумагу в руки репортеру. В записке было написано: «Моя жизнь есть мое послание».

Для меня быть психотерапевтом – означает заниматься одной из наиболее трудных и, следовательно, одной из наиболее вознаграждающих человеческих профессий. Быть психотерапевтом – так трудно для меня, потому что я постоянно встречаюсь с глубиной человеческого бытия. И это оказывается таким вознаграждающим для меня совершенно по тем же самым причинам: я постоянно сталкиваюсь с глубиной человеческого бытия, что доставляет мне чувство радости и ощущение жизни.

Так я понимаю и слова Ганди. «*Моя жизнь есть мое послание*» означает, что я работаю над пониманием себя и окружающего меня мира, и ожидаю того же самого от своих клиентов. Поскольку я сам нахожусь в путешествии, постепенно все больше приближаясь к этому пониманию, я могу себе позволить просить моих клиентов делать то же самое. Мои клиенты стремятся достичь лучшего осознания себя, лучшего понимания того, как они живут, что они делают и каким образом мыслят, что это причиняет им столько страдания, грусти, отчаяния, но вместе с тем приносит ощущения радости, удовольствия и веселья.

Будучи терапевтами, мы говорим посредством своих жизней. Именно этот смысл мы, экзистенциальные психотерапевты, имеем в виду, говоря о таких вещах, как *аутентичность* и *интегрированность*. Для меня недостаточно просто сказать моим клиентам, что они должны работать над тем, чтобы достичь более глубокого осознания того, какой вклад они сами вносят, например, в свои трудности на работе, в борьбу за свои отношения, в страдания в мире в целом. Недостаточно только говорить об этом, не пытаясь осуществить процессы осознания внутри себя самого – на деле. Если я сам не ощущаю непосредственно, насколько трудной и болезненной, насколько радостной и волнующей является задача осознания моих собственных паттернов, задача изменения и принятия себя, то как я могу просить об этом своих клиентов?

«*Моя жизнь есть мое послание*» означает, прежде всего, – делай так, как я делаю, а не так, как я говорю, адресуя свои слова другим. В этом смысле психотерапевт, который вправе называться аутентичным, не станет просить клиента делать то, что не может делать сам, или быть таким, ка-

ким не может быть сам. Если я хочу привести моего клиента к более глубокому пониманию самого себя и своей жизни, я должен служить ему примером, тем самым сообщая: «Ты можешь доверять мне, я прошел этот путь раньше, это было не простым путешествием, иногда вдохновляющим, иногда очень болезненным, – но каким бы оно ни было для тебя, я буду с тобой, буду всегда на твоей стороне».

Если же терапевт не будет служить правдоподобным примером, то вряд ли у клиента возникнут доверие и уверенность, благодаря которым он ощущает готовность пройти эту дорогу. Конечно, клиенты чувствуют, когда их терапевты просто говорят, не подкрепляя свои слова жизнью, не следуя вместе с ними, и реагируют на это, в основном, неосознанным образом. Они могут продемонстрировать свою реакцию посредством нежелания претворять в жизнь инструкции терапевта или же фрустрируя любые попытки терапевта углубить их процесс. Иные терапевтические школы называют подобное поведение клиентов «сопротивлением». Между тем, столь же вероятно, что это «сопротивление» на самом деле более применимо к самим психотерапевтам, к их неготовности и неспособности быть вместе со своими клиентами, *аутентично присутствовать* в момент переживания ими своих проблем.

«*Моя жизнь есть мое послание*» – представляет рабочее кредо экзистенциального, процессуально-ориентированного психотерапевта. Это кредо может быть преобразовано в совершенно особую установку, которой я как терапевт приму решение следовать. Прежде всего, она означает, что я не нахожусь «в роли», т.е. не исполняю роль терапевта, что я не отделен от того, кто я есть как человек и от того, кто я есть как терапевт. «*Я есть терапевт*» буквально означает, что «я» и «*терапевт*» – единое нераздельное целое. Быть терапевтом – это не одежда, которую я надеваю, а, закончив свое дело, снова вешаю в шкаф. Хорошие актеры открыто признаются, что они *становятся* своей ролью; находясь в роли, как бы *являются* тем персонажем, которого воплощают в своей игре. Будучи экзистенциальными психотерапевтами, мы являемся, прежде всего, человеческими существами, которые хотят помочь другим в процессе их личностного становления и развития. Психотерапевт – это не только название, специально изобретенное для обозначения того, что мы делаем; оно не предписывает, как мы это делаем. Быть терапевтом означает помогать нашим клиентам, *используя свою человечность*, свою готовность бороться за то, чтобы лучше осознать, кем мы являемся и в чем состоит смысл нашего бытия.

Ролло Мэй сопоставляет работу терапевта с путешествием Данте, в котором Вергилий, как и терапевт, сопровождает клиента в ад, проводит его через чистилище и подводит к вратам рая. Терапевтам, дабы сопровождать своих клиентов в этом путешествии, самим нужно быть способным и гото-

вым войти в сложную сферу человеческого бытия. Терапевту нужно быть готовым самому *быть человеком*. Когда Данте боится продолжать свое путешествие, Вергилий, его проводник, подбадривает его: «Я не оставлю тебя блуждать по этой преисподней одного». Как терапевт я не остаюсь за дверью, когда предлагаю моим клиентам войти в нее. Скорее, задача сопровождения клиента требует от меня предельной честности в том, насколько я сам присутствую в данный момент вместе со своим клиентом.

Далее позвольте мне привести конкретный пример, отражающий фундаментальную мифологию сегодняшнего дня и то, насколько глубоко этот миф проник в современную психотерапию: миф о знании.

Человеческое бытие означает не-знание

Фридрих Ницше более ста лет назад выразил эту формулу наиболее точно. Он писал: «Самое большое заблуждение – это заблуждение знания». Это утверждение особенно верно для психотерапии. Да, наш предмет наиболее инфицирован, по сравнению с другими, настойчивым требованием, согласно которому психотерапевты с необходимостью должны обладать такой вещью, которая называется «знанием». Занимаясь профессиональной подготовкой в сфере психотерапии, я часто сталкиваюсь с нежеланием студентов признаваться перед клиентом в том, что они чего-то не знают. Самый распространенный случай – ситуация, когда клиент спрашивает терапевта, что ему делать в данных конкретных обстоятельствах. Это можно понять. В конце концов, предполагается, что терапевт получает от клиента деньги за знание того, что нужно делать в тех или иных обстоятельствах. Однако истина заключается в том, что мы можем знать или чувствовать, что нужно делать, когда что-то происходит в нашей собственной жизни, но очень редко мы можем знать, что является правильным для жизни другого человека. Клиенту, который спрашивает у меня совета, помощи или указаний, я, скорее всего, могу сказать только одно: «Я знаю, что было бы правильным для меня в этой ситуации, что сделал бы я. Но этот ответ годится только для моей жизни, но не твоей. Чтобы узнать, что лучше всего для тебя, нужно поискать ответ внутри себя самого. Если ты хочешь и нуждаешься в помощи, я могу сопровождать тебя в этом поиске». Признаваясь нашим клиентам, что мы не знаем, что было бы лучше всего для них, мы косвенно создаем модель того, что *не знать* – нормально. В сущности, многие мои клиенты страдают от очень сильного давления привитого им убеждения, что они должны знать, что делать, должны знать, как быть. И когда они убеждаются в обратном, позволяя себе думать, что не знать – это для человека вполне нормально, многие из них часто начинают расслабляться. Впоследствии я и клиент можем вместе узнать, что правильно, как мы можем найти ответы на наши вопросы. Эти ответы всегда являются

ответами конкретного временного момента. Они подходят для данной ситуации или для данного момента нашей жизни. Как таковые эти ответы не составляют собственно *знания*. Они являются сиюминутными истинами, которые работают в момент настоящего. Завтра и в другой ситуации потребуются, вероятно, другие ответы.

Насколько важно обучать клиента находить собственные ответы на свои вопросы, настолько же важно, используя это незнание, мне самому, как терапевту и человеку, оставаться правдивым по отношению к себе. И только немногие из нас, человеческих существ, действительно знают ответы на вопросы своей жизни и бытия. Большинство из нас, простых людей, находятся в непрерывном поиске нужного для нас ответа, постоянно задавая вопросы о своем жизненном пути, настойчиво спрашивая себя, живем ли мы той жизнью, для которой были предназначены. Живя в мире таких сомнений по поводу самих себя, как мы можем знать ответы на вопросы о чьей-либо еще жизни?

Точно так же, как фраза Ганди – «моя жизнь – это мое послание» – сообщает о такой установке по отношению к жизни, которая предполагает, что мы находимся в постоянном процессе становления, она говорит и о том факте, что не существует фиксированного и статичного знания, к которому стремятся человеческие существа. В сущности, мы никогда и ничего не знаем абсолютно наверняка. Когда я говорю моему клиенту: «Я не знаю, но я готов и могу помочь тебе найти знание, к которому ты стремишься и в котором нуждаешься», я говорю в духе этого понимания. Этот ответ также выражает установку смирения по отношению к клиенту и самому себе. Я, будучи человеческим существом, знаю, насколько я сложен, и после многих лет работы над собой, после многолетних попыток понять, кем я являюсь (кто я есть), я все еще нахожусь в процессе изменения. Такой темп изменения. Юнг вполне обоснованно говорил, что мы можем знать интеллектуально, что делать с нашими жизнями, но наша психика требует определенного времени и позволяет изменениям происходить только очень медленно.

С каждым клиентом я расширяю себя и свои возможности. Тот момент в терапии, когда я утрачиваю способность или состояние осознания, является моментом, когда я представляю опасность для своего клиента. Я могу нанести вред клиенту всеми своими неосознанными границами. Утверждение о смирении и незнании может оберегать меня от опасности до тех пор, пока я буду оставаться открытым к вопрошанию самого себя. И тогда я менее склонен попасть в ловушку своих собственных убеждений, моих идей о том, какими вещи должны быть и каким должен быть клиент. Следовательно, моя работа как терапевта состоит в том, чтобы постоянно оставаться осознанным и открытым по отношению к вызовам, которые мои

клиенты и моя жизнь бросают мне. Это и есть то, за что мои клиенты платят мне, когда я работаю с ними, – моя ответственность по отношению к клиентам и к самому себе, когда я следую своей жизни или практикую психотерапию.

Сохраняя осознание

Сохранять осознание – нелегкая работа. Она требует, чтобы я оставался внимательным и работал над собой, используя средства нашей профессии: продолжающееся обучение и самоисследование, консультации, личную терапию, ведение журнала, супервизию, внутреннюю работу, работу над пониманием своих отношений. Я постоянно нахожусь в процессе работы как терапевт и как человек, такой, какой я есть.

Я учусь придерживаться взгляда, что во всем, что происходит вокруг меня, я могу обнаружить себя самого. Когда я расстроен из-за беспорядка в доме, я учусь спрашивать себя, каков мой вклад в это мое, собственное раздражение, каковы мои ожидания и как я сообщаю о своих потребностях близким людям? Или: сообщаю ли я о своих потребностях вообще? Что такое – мое ощущение «порядка»? И что есть беспорядок для меня? Возможно ли, что я приписываю человеку, с которым живу, роль «неряхи» лишь потому, что чересчур люблю порядок, слишком структурирован, не замечая, что дом становится все более ригидным и безжизненным? И не является ли эта приписываемая мною «неряшливость» реакцией на мою чрезмерную тягу к порядку? И, наконец, кого я делаю более важным в наших отношениях – себя самого или «нас»?

В этом простом примере содержится большой потенциал для понимания того, кем являюсь я, и кем является для меня мой партнер. Да, этот вид *самовопрошания* – порой весьма тяжелая работа, она может занять часы, недели, месяцы, даже годы. Этот вид самовопрошания не знает праздников, выходных или отпусков. Самовопрошание стало моей жизнью. Я просыпаюсь утром и спрашиваю себя, почему мне приснился этот сон. Я прогуливаюсь в парке в воскресный день и спрашиваю себя, почему ощущается такая тяжесть в данный момент. Я еду на машине на работу и спрашиваю, могу ли я помочь клиенту, с которым сегодня встречаюсь. Я начинаю интересоваться, что означает вообще помогать, и внезапно обнаруживаю себя вопрошающим о самых глубоких основах моей жизни – является ли то, что я делаю, на самом деле тем, что я должен делать в своей жизни? Может быть, впереди меня ждет что-то еще? Действительно ли я живу *своей* жизнью? Я привык относиться к этим постоянным вопросам как к своему бремени. Я привык верить, что однажды у меня наступит полная ясность относительно моей жизни. Когда-то я думал, что вырасту и увижу ясно свой

путь, пойму мою жизнь. Я привык надеяться, что вскоре, однажды, я проснусь удовлетворенным. Я привык думать...

Я сознаюсь, что я все еще думаю и надеюсь. Но внутри меня вырастает чувство, что есть то, что есть. Это предлагает мне выбор: прими все как есть или борись. Прими свое незнание и свое постоянное вопрошание как собственный путь в жизни и рассматривай это как дар, который у тебя есть. Или продолжай страдать, чувствуя, что жизнь должна быть какой-то иной. Я слишком далек от принятия того, что есть, но я ухожу также и от отрицания своего страдания, от ощущения его неправильности. Я прихожу к признанию этих бессонных ночей, агонии, переживаемой над смыслом моей жизни и смыслами жизней моих клиентов. Я начинаю понимать, что моя борьба за мои отношения – не пустая трата времени, но обучение, важность которого для работы с клиентами и работы над собой мне самому не надо доказывать.

Я не одинок в этой борьбе. Есть также мои друзья, семья, клиенты, студенты и сообщество людей, в котором я живу. Они – часть меня, каждый освещает какую-либо неизвестную сторону меня. Я глубоко ценю то, что они остаются со мной и борются вместе.

Возможно, я уже полюбил эту борьбу за смысл и понимание. Кажется, я начинаю думать, что для меня эта борьба может быть чем-то значительно более прекрасным, чем борьба сама по себе. Я начинаю думать, что люблю работать над своей жизнью, люблю процесс понимания и, в частности, того, кем ей хотелось бы, чтобы я был. И я начинаю думать, что моя жизнь однажды тоже может стать моим посланием.

Перевод и научная редакция Елены Мазур