

Большее «Я»

Ричард Шварц

Нам всем знакомы моменты ясности и баланса в нашей жизни, и жизнях наших клиентов, которые иногда случаются и быстро проходят. Независимо от того как мы попадаем в такие мгновения, мы внезапно испытываем ощущения внутреннего достатка и открытого сердца, которых не было еще в предыдущий миг. Непрерывный неприятный диалог в нашей голове затихает, а на смену ему приходит ощущение открытого пространства, как будто и ум, и сердце, и душа расширились и просветлели. Иногда эти мимолетные ощущения приходят в форме светящейся умиротворенной уверенности в том, что во вселенной все в порядке, включая вас и меня во всей нашей страдающей и несовершенной человечности. В другие моменты мы испытываем волны радостной связи с другими людьми, которые смывают раздражение, недоверие, и скуку. Мы чувствуем, что мы наконец-то по-настоящему являемся самими собой, свободными от внутренней какофонии мыслей и чувств, которая нас обычно наполняет.

На протяжении большей части моей жизни я испытывал похожие моменты радостного единения на баскетбольном корте. У меня развилась зависимость от баскетбола из-за мимолетных мгновений, когда я входил в состояние, сопровождающееся отсутствием внутренних критиков и ощущением того, что мое тело знает, что нужно делать. Я испытывал полную уверенность в своих способностях и ощущения радости и благоговения от пребывания в настоящем моменте.

Когда я стал семейным психотерапевтом, я хотел испытывать вышеописанные состояния в сессиях с моими клиентами. Вместо этого моя работа казалась трудной, фрустрирующей, и изматывающей. Я верил в то, что изменение семьи было моей задачей. Я должен был использовать силу моей личности, чтобы распутать слившиеся отношения и открыть заблокированные каналы коммуникации. Я думал, что я мог изменить клиентов с помощью своего интеллекта и силы воли. Я должен был переосмыслить их симптомы, найти решение их проблем, и предложить новые альтернативные взгляды на их ситуации. В дополнение, мне нужно было найти способы замотивировать их работать над домашними заданиями, которые я им давал, и не впадать в полную фрустрацию, когда они эти задания не выполняли. Вся эта ответственность за создание перемен, да еще как можно быстрее, не только являлась барьером в испытывании вышеописанных состояний в моей работе, она меня выматывала.

Затем в начале 80-х я заметил, что некоторые клиенты с расстройствами питания описывают длинные внутренние разговоры, по их мнению, с разными частями себя, в ответ на мои вопросы о том, что происходит в их сознании, когда они патологически переедают или вызывают у себя рвоту. Я был заинтригован. Я предложил своей клиентке Дайэн спросить описанный ею ранее пессимистический голос почему он ей говорит, что она безнадежна. Голос ответил, что он говорит Дайэн, что она безнадежна, чтобы защитить ее от рискованных поступков и от боли, которая может быть ими вызвана. Этот обмен выглядел многообещающим. Если этот пессимист на самом деле имел доброе намерение, тогда Дайэн возможно могла бы договориться с ним о другой роли или подходе. Но Дайэн не была заинтересована в переговорах. Она злилась на этот голос и требовала, чтобы он оставил ее в покое. Я спросил ее, почему она была так груба по

отношению к пессимисту. Она выступила с обвинительной речью, описывающей как этот голос создавал препятствия для нее на каждом шагу на протяжении всей жизни.

Тут я понял, что я разговаривал не с Дайэн, а с другой ее частью, которая постоянно боролась с пессимистом. В предыдущем разговоре Дайэн описала внутреннюю войну между одним голосом, который толкал ее к достижениям и пессимистом, который утверждал, что все бесполезно. Возможно ли, что настойчивая часть вступила в разговор, когда Дайэн разговаривала с пессимистом?

Я попросил Дайэн сфокусироваться на голосе, который сердился на пессимиста, и предложить ему перестать вмешиваться в переговоры с пессимистом. К моему удивлению, он согласился и отступил назад, и Дайэн сразу же перестала испытывать злость, которую она чувствовала интенсивно еще несколько секунд назад. Когда я спросил Дайэн как она относится к пессимисту теперь, казалось, что ответ пришел совсем от другого человека. Она сказала спокойным, полным заботы голосом, что она благодарна пессимисту за его попытки защитить ее и сожалеет, что ему пришлось так тяжело работать. Ее лицо и поза тоже изменились, отражая сострадание в ее голосе. С этого момента переговоры с внутренним пессимистом происходили легко.

Я опробовал эту процедуру «отступления назад» с несколькими другими клиентами. Иногда нам приходилось просить два или три разных голоса не вмешиваться, чтобы клиент мог перейти в состояние похожее на вышеописанное состояние Дайэн. Но мы достигали этого тем не менее. Когда они были в этом спокойном и сострадательном состоянии, я спрашивал их какая их часть или голос присутствовал в этот момент. Каждый из них давал мне вариант следующего ответа: «Это не часть как те другие голоса, это кто я есть на самом деле. Это мое я».

Я посвятил следующие двадцать лет оттачиванию методов, позволяющих клиентам входить в это состояние и мне входить в это состояние, поскольку я обнаружил, что наиболее важным фактором, определяющим скорость, с которой клиенты могут переключаться в свое Я, является степень до которой мое Я управляет мной. Когда я нахожусь в состоянии присутствия с моими клиентами, свободного от беспокойства о том, как я прогрессирую, или кто контролирует терапевтический процесс, или следует ли клиент установленной терапевтической повестке дня, клиенты отвечают так, как будто мое Я является камертоном, пробуждающим их собственные Я. Это то самое глубокое, настоящее, и правдивое присутствие терапевта, без портфолио или багажа, с которым каждый клиент жаждет контакта.

Я в консультационной комнате

Я впервые встречаюсь с Марджи, клиенткой с анорексией, в лечебном центре, где я работаю консультантом. Она страдает от анорексии уже 19 лет. Она обнаружила, что каждый раз, когда она начинает лучше относиться к себе, она перестает есть. Перед сессией я концентрируюсь на моем внутреннем мире, чтобы обрести состояние равновесия. Я слышу знакомый голос страха, информирующий меня о том, что она очень слаба и я не должен ее расстраивать. Я объясняю этой части меня, что я буду чувствителен к состоянию Марджи и прошу ее довериться мне. Я прошу мое сердце открыться опять. Я сосредотачиваюсь на моем сердце и ощущаю, что защитная кора, покрывшая его перед сессией, расстаяла. Теперь я замечаю мою грудь и живот, а также вибрирующую энергию,

протекающую через мои руки и ноги. Я чувствую спокойствие и уверенность, когда Марджи заходит в мой офис и садится.

Она выглядит как мертвец. В ее нос проведена трубка для кормления. Ее движения скованы и ригидны. Она смотрит на меня с осторожностью. Тотчас я чувствую сострадание к ней и уважение к ее частям, которые мне не доверяют. Они может быть не хотят работать со мной. Я не привязан ни к какому определенному исходу этой сессии. Я бы хотел ей помочь, но я буду в порядке, если она решит не впустить меня в свой внутренний мир. Мне интересно, что ее анорексия делала все эти годы, однако что бы то ни было, я уверен, что у нее были на это серьезные причины. Я ощущаю как энергия в моем теле начинает двигаться в сторону Марджи через мое сердце. Я доверяю тому, что на каком-то уровне она это чувствует. Я уверен, что если я смогу оставаться в этом состоянии, то что должно произойти, произойдет. Мне не нужно делать ничего особенного.

Я представляюсь и объясняю, что я эффективно помогаю людям с их частями, которые не дают им есть. Я спрашиваю Марджи, где она находит голос анорексии в своем теле и как она относится к нему. Она закрывает глаза и говорит, что он в ее желудке, и что она сердита на него. Она сообщает, что голос говорит ей, что он ее убьет и что она ничего не сможет с этим поделать. Я ощущаю страх, сжимающий мой кишечник и слышу знакомый внутренний голос, который говорит: «Он намерен убить ее, и он преуспевает. Что если ты скажешь что-нибудь, что усилит его намерение?». Я снова успокаиваю страх подобным обращением: «Доверься мне. Помни, что когда я нахожусь в состоянии присутствия, всегда происходит что-то хорошее». Мой живот сразу же расслабляется и теплая текущая энергия возвращается в мое тело.

Спокойным и уверенным голосом я говорю Марджи: «Я понимаю, почему ты сердита на анорексию. Ее цель – разрушить твою жизнь и убить тебя. Однако сейчас мы просто хотим познакомиться с этой частью получше, и это сложно сделать, когда ты злишься на нее. Мы не дадим ей больше влияния и власти просто поговорив с ней. Мы просто хотим понять, почему она хочет убить тебя. Спроси, если часть тебя, которая злится, согласна довериться тебе и мне и дать нам несколько минут. Посмотри, если она может расслабиться и просто понаблюдать пока мы знакомимся с анорексией». Марджи говорит «хорошо». Когда я снова спрашиваю ее, какие чувства она испытывает по отношению к анорексии, она говорит, что устала бороться с ней. Я прошу ее, чтобы она предложила этой части расслабиться и отступить, а также следующей части, которая озадачена. К моему удивлению, не смотря на ее состояние каждый раз, когда она просит часть отступить, часть соглашается. В конце концов, в ответ на мой вопрос о ее чувствах по отношению к анорексии, она отвечает сострадательным голосом: «Я хочу ей помочь».

Этот момент в сессии, когда клиент вдруг внезапно получает доступ к своему Я (до какой-то степени), приводит меня в состояние трепета. До этого мне приходилось снова и снова успокаивать мой страх и моего собственного внутреннего пессимиста, который с появлением каждой новой части Марджи, был уверен, что я никогда не получу доступа к Я индивидуума, который настолько истощен и симптоматичен. Однако, когда сострадательное Я Марджи проявилось, все мои части смогли отступить назад и расслабиться, потому что они знали по опыту, что теперь сессия пойдет как по маслу.

Как же мое состояние так сильно изменилось от боязни терапии, надежды, что клиенты отменят сессию, и хронического изнеможения до наслаждения терапией как

духовной практикой, наполненной опытом интимности и невероятной красоты? Как мне удавалось чувствовать себя свежим после интенсивной терапевтической сессии, как будто я медитировал целый час? Как терапевтическая работа заменила игру в баскетбол как источник ощущения бытия в моменте?

Короткий ответ на этот вопрос заключается в том, что со временем я начал доверять целебной силе того что я называю Я в клиентах и во мне. Когда в офисе терапевта присутствует критическая масса Я, исцеление происходит само собой. Когда я способен воплотить Я, как в случае с Марджи, клиенты чувствуют в моем голосе, глазах, движениях, и присутствии, что я забочусь о них, знаю, что я делаю, не буду их осуждать, и люблю работать с ними. В результате, их внутренние защитники расслабляются, что дает доступ к их Я. И тогда они начинают относиться к себе с большей любознательностью, уверенностью, и состраданием.

Когда клиенты получают доступ к Я, их внутренние диалоги меняются спонтанно. Они перестают ругать себя и вместо этого знакомятся ближе со своими экстремальными внутренними голосами и эмоциями, которые их преследовали, и уже не пытаются их уничтожить. Они рассказывают мне, что они чувствуют себя легче, их сознание более открыто и свободно. Даже клиенты с низким уровнем инсайта касательно их проблем приобретают способность отслеживать свои чувства и эмоциональную историю с обескураживающей ясностью.

Я был особенно поражен не только тем, что мои клиенты, после того как они открывали Я в глубине своей души, становились более понимающими себя, принимающими, стабильными и способными к личностному росту, но тем что даже наиболее нарушенные клиенты, казавшиеся неподходящими кандидатами для подобных изменений, часто проявляли те же вышеописанные качества. Когда я учился психотерапии, общепринятый взгляд был, что клиенты с по-настоящему ужасными детскими годами, включающими бесконечное жестокое обращение и пренебрежение, приводящими к вопиющим симптомам, нуждаются в психотерапевте, чтобы сконструировать функционирующие эго для них практически с нуля, т.к. у них не было психологических средств, чтобы сделать это самим. Но даже эти клиенты после того как они испытывали свое Я, начинали приобретать и развивать настоящую силу эго самостоятельно, без необходимости моего постоянного вмешательства. Несмотря на это ни одна западная психологическая теория не может объяснить откуда взялась эта новая удивительная способность понимать и справляться со своей душевной болью.

Чем больше это происходило, тем больше меня одолевали по существу духовные вопросы, которые не могли быть разрешены с помощью сфокусированной на симптомах и ориентированной на результат клинической техники. Я начал мое собственное исследование духовной и религиозной литературы разных традиций. Я нашел огромное количество эзотерических произведений, написанных святыми, искателями божественного, мудрыми мужчинами и женщинами, которые описывали техники медитации и осмысления как средства познания Я. («эзотерический» в данном контексте означает не экзотический, а является производной от греческого *esotero*, что переводится как «глубже внутрь»). Хотя они использовали разные слова, все эзотерические традиции внутри основных религий, а именно Буддизма, Индуизма, Христианства, Иудаизма, и Мусульманства, разделяют одно глубокое убеждение, что мы являемся искрами вечного пламени, воплощениями абсолюта существования. Оказывается, что поиск божественного

внутри, что Христиане называют душой или Сознанием Христа, Буддисты – Природой Будды, Индуисты – Атманом, Таоисты – Тао, Суфисты – Возлюбленным, а Квакеры – Внутренним Светом, не обязательно должен занимать годы медитации, потому что оно существует в каждом из нас покрытое нашими экстремальными частями. Когда они, части, и соглашаются отступить, нам вдруг открывается доступ к тому, кто мы есть на самом деле.

Я также открыл, что наиболее важным фактором в том насколько быстро клиентом удастся получить доступ к своему Я, является степень моего присутствия и лидерства Я в моей системе. Именно это присутствие является целительным элементом в психотерапии независимо от метода и философии клинициста.

Барьеры к Я-Лидерству

И все же пребывание в позиции Я-лидерства с клиентами дается нелегко. Нам внушают много идей о клиентах и о терапии, которые питают наши страхи и заставляют нас поддерживать дистанцию. Справочник психических болезней фокусирует наше внимание на наиболее страшных и патологический аспектах наших клиентов. Мы обучены тому, чтобы постоянно наблюдать за самими собой во избежание непрофессионализма, как например выражения своих чувств по отношению к нашим клиентам или рассказа о своей жизни. Мы постоянно находимся на чеку, чтобы предотвратить нарушение клиентами наших клинических границ или подглядывание за нашу профессиональную маску.

В дополнение к нашим приобретенным способам построения отношений с клиентами, мы приносим свой личный багаж в наши офисы, который легко активизируется их историями или поведением и является еще одним источником нарушения контакта. Нам необходимо с этим разбираться, чтобы быть способными к присутствию с позиции Я. Например, в ранние годы моей работы с клиентами, пережившими сексуальное насилие, я поощрял их к тому, чтобы принять их юные испуганные части, которые застряли во времени насилия. Когда мои клиенты эмоционально описывали ужасающие сцены, я сначала слушал, а потом отвлекался, фантазировал, думал о том, что мне нужно сделать вечером. Так как они были поглощены своим внутренним миром, я считал, что ничего страшного не случится, если я иногда отвлекусь, не смотря на то что некоторые иногда жаловались, что я казался отстраненным.

Только когда серьезный личный кризис привел меня в терапию, и я провел полтора года в офисе моего терапевта, плача большую часть времени, я наконец-то познакомился с грустной, униженной, и испуганной юной частью меня, которую я пытался похоронить всю мою жизнь. Когда я помог этому уязвимому мальчику, голоса, которые защищали его, тоже успокоились. Надменный умник, гневный мятежник, амбициозный карьерист, даже презрительные и занудные критики, информирующие меня о том, насколько я неадекватен, все они нашли себе новые занятия.

Я также открыл, что я могу оставаться с моими клиентами даже тогда, когда они испытывают интенсивную боль, потому что я больше не боюсь моей собственной. Когда я замечаю, что я начинаю уплывать, я могу напомнить моему отвлекателю, что я больше не нуждаюсь в такого рода помощи, и я тотчас возвращаюсь обратно. В настоящее время мои клиенты рискуют чаще, посещая внутренние пещеры и черные дыры, которые они предпочитали обходить, потому что они чувствуют, что я буду с ними на протяжении

всего путешествия. Присутствие с ними представляет новые возможности исследовать и принять мою собственную уязвимость, которую они затрагивают во мне, позволяя мне ценить их мужество, а также их страх и стыд. Все чаще я испытываю слезы сочувствия, а потом радость, поглощающую меня посреди сессии, и я все меньше боюсь, что клиенты увидят эти слезы и узнают как они для меня важны.

Конечно же, все это не так просто как я описываю. Это открытый секрет, известный каждому наполовину честному психотерапевту, что наши клиенты вызывают в нас настолько же много бурных чувств, мыслей, предрассудков, негативных ассоциаций, и неприличных импульсов, как мы возбуждаем в них. Мы не только подвержены течениям заразительных эмоций, сопровождающих практически любое человеческое взаимодействие, как и все остальные люди, но мы обладаем особой уязвимостью, характерной для нашей профессии. Начнем с того, что мы должны быть совершенны, по крайней мере в пределах сессии: зрелы, альтруистичны, восприимчивы, спокойны, здравомыслящи, добры, обнадеживающи, и мудры независимо от того насколько неприятны, враждебны, эгоистичны, неразумны, незрелы, отчаянны, и неконтактны наши клиенты.

Я сижу с клиенткой, которая жалуется (что она делает часто) высоким ноющим голосом на то, как тяжела ее жизнь. Я ощущаю острый укол раздражения. Она богата, у нее много обслуживающего персонала, она проводит большую часть своего времени бега по магазинам и участвуя в сложной социальной жизни. Сегодня она страдает по поводу неудачно купленной за 20.000 долларов античной вазы в ее гостиной. Я же, с другой стороны, бедный, много работающий психотерапевт, который должен работать убийственное количество часов, чтобы оплатить обучение моих детей в колледже. Где-то в глубине души я знаю, что ребенком она была заброшена и игнорирована, и что часть ее по-прежнему является той одинокой маленькой девочкой, плачущей по вниманию. Но прямо сейчас я испытываю желание закричать на нее, чтобы она перестала ныть и заткнулась. Как мне вернуть внутреннее равновесие, когда этот маленький подлый голос праведного возмущения с такой силой вторгается в мое сознание?

В другой день я принимаю пару, оба очень успешны, амбициозны, и взыскательны. Мужчина в особенности кажется очень уверенным в себе, подавляющим, любящим поспорить. Он так ведет себя и в своей семье, что является одной из причин разногласий в этой паре. Я ощущаю в нем часть, которая не выносит состояния неправоты ни с кем, включая меня, и тон разговора приобретает сопернические ноты. Я чувствую как я поддаюсь на провокацию, ведусь на слегка состязательный характер взаимодействия, когда я начинаю приводить свои аргументы, противоречащие его. Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы предотвратить эту борьбу за власть, в которой потеряем мы оба?

Красивая молодая женщина приходит на первый прием. Я осознаю, что смотрю на нее чаще, чем на других клиентов, и сексуально романтическая фантазия возникает у меня в голове. Я часто работаю с людьми, пережившими сексуальное насилие, поэтому я осознаю какой вред ее доверию ко мне может нанести подобного рода энергия. Я знаю из опыта, что самокритика за подобного рода мимолетные вторжения не помогает, т.к. я трачу больше энергии пытаясь не чувствовать то, что я испытываю, чем на внимание к клиентке. Так как же мне перестать ее объективизировать в достаточной степени, чтобы снова установить контакт?

Учитывая интенсивные провокации, которым мы подвергаемся каждый день, нам необходимо найти способ оставаться твердо заземленными и с открытыми сердцами вместо того чтобы колебаться вслед за нашими собственными реактивными эмоциями. Нам необходимо уметь поддерживать связь с глубинами нашего сознания, которые являются надежным килем для нашей лодки во время шторма, что позволяет нам плыть через высокие волны и не утонуть. Мы не можем обрести центр в том, что я называю Я, или глубина нашего существа, путем подавления, отрицания, или разрушения чувств, которые нам не нравятся, в себе или других.

Короткого пути к Я, в обход внутренних варваров, наших нежелательных частей, таких как ненависть, ярость, суицидальное отчаяние, страх, зависимости (от еды, наркотиков, или секса), расизм и другие предрассудки, жадность, а также менее отвратительных чувств тоски, вины, депрессии, тревоги, собственной благодетельности, и ненависти к себе, не существует. За многие годы практики я много раз усваивал, что мы должны научиться как прислушиваться к этим нежелательным частям и как их принимать. Если мы можем это сделать, вместо того, чтобы пытаться выгонять их, эти части преобразуются. И хотя это кажется противоестественным, терапевты испытывают облегчение, помогая клиентам дружить, вместо того чтобы бранить, с их внутренними мучителями. После многочисленных болезненных проб и ошибок за счет моих клиентов я открыл, что отношение к их симптомам и трудностям как к разновидностям эмоционального мусора, который должен быть выброшен, просто напросто не работает. Зачастую, чем больше я поддерживал клиентов в их борьбе с разрушительными суицидальными импульсами и яростью, тем более сильными и стойкими они становились, а иногда они уходили в подполье только чтобы проявиться в другое время и в другом виде.

С другой стороны, те же самые разрушительные или полные стыда части отвечали гораздо более положительно и становились менее трудными, когда я начинал относиться к ним так, как будто они на самом деле были реальными личностями, со своими взглядами и причинами к тому чтобы вести себя подобным образом. Только когда я приближался к ним со смирением и желанием понять, я начинал открывать почему они причиняли столько вреда моим клиентам. Я узнал, что если я помогу людям относиться к их наиболее ужасным и ненавидимым чувствам и желаниям с открытым сердцем и умом, они не только смогут лучше понять эти реакционные эмоции и их функцию в своей психике, но и сами части спонтанно трансформируются и станут более благожелательными.

Я был свидетелем этого снова и снова. Когда я помогал клиентам начинать внутренние диалоги с их частями, испытывающими ужасные антисоциальные чувства, и узнавать почему эти внутренние части выражают такую ярость или саморазрушающее насилие, эти части успокаивались, становились мягче, и даже показывали, что они могут внести ценный вклад. В этой работе я открыл, что в человеческой психике не существует «плохих» аспектов. Даже самые ужасные импульсы и чувства, такие как побуждение к выпивке, нужда резать себя, паранойяльная подозрительность, или фантазии об убийстве, происходят от частей человека, у которых есть своя история и способность к тому чтобы стать положительными и полезными в жизни клиента. Смысл терапии не в том, чтобы избавиться от чего-то, а помочь ему трансформироваться.

Когда я открыл природу экстремальных частей моих клиентов и приобрел способность доверять их целительному Я, я приобрел свободу. Мне больше не нужно было находить ответы для людей или бороться с их импульсами. Как будто в прошлом я был двигателем

мощной лодки, с напряжением толкающим терапию через темные штормы и высокие волны, и вдруг я смог просто залезть на лодку, поставить парус, и позволить мудрому и нежному ветру везти моих клиентов и меня в такие места, которых я не мог предсказать. Вначале мне было трудно отпустить ощущение контроля над тем, что может произойти и какие цели могут быть достигнуты в сессии. Но теперь я люблю приключение. Когда ты доверяешь течению, то плыть легко.

Когда этот булыжник ответственности упал с моих плечей, я понял, что я опять могу дышать. Я мог наслаждаться тем, кто я, после того как я отпустил мою охрану, диагнозы, стратегии, мотиваторов, и толкателей. По иронии судьбы, мои клиенты получают больше удовольствия от встреч со мной и сопротивляются гораздо меньше, чувствуя мою искренность и отсутствие повестки дня с моей стороны. Клиенты начинают любить связь между нашими Я, которую они ощущают, когда я полностью присутствую в сессии.

Но поддерживать такое присутствие тяжело. В дополнение к тому, что клиенты провоцируют ваши внутренние части, жизнь это делает тоже. Тщательные исследования Джона Готмана показали, что способность чинить неизбежные разрывы с теми кого мы любим приводит к удачной интимности в отношениях. То же применимо и к нашим отношениям с клиентами. Терапия практически никогда не бывает чудесным непрерывным танцем между терапевтом и клиентом. Гораздо чаще это серия небольших аварий и почти столкновений, иногда прерываемая серьезным крушением. Клиническая работа прогрессирует через поломки: недопонимания, замешательство, едва различимые конфликты, борьбу за власть, и разочарования в отношениях между терапевтом и клиентом, которые потом исправляются. Именно этот процесс поломок и исправлений приводит к терапевтическим успехам.

Но психотерапевты иногда забывают, что это не только клиент, который недопонимает и реагирует. Те из нас, которые используют данный подход, согласны со следующей аксиомой: Когда в терапии встречается проблема, это потому что внутренняя часть вмешалась, но неизвестно чья это часть. Иногда это своенравный, злой, испуганный, или заблуждающийся аспект клиента, который был спровоцирован. Однако также возможно, что это защитник терапевта взял контроль над ситуацией без его или ее осознания, и клиент всего лишь реагирует на нарушение в их контакте.

Целительное Я в действии

Как же мы можем оставаться заземленными и с открытыми сердцами, когда мы ежедневно подвергаемся интенсивным провокациям? Чтобы сделать это, нам необходимо коснуться самых глубин нашего существа.

Я встречаю Марину, пережившую сексуальное насилие, у дверей. Она пришла на регулярную сессию, я сразу же знаю, что она сильно рассержена на меня. «Вы были совершенно невнимательны ко мне во время нашей последней встречи, совершенно не со мной», она выпаливает перед началом тирады о том, как жесток я был, заманив ее в уязвимое состояние и бросив там. «Вы – бездушный негодяй!» подводит итог она.

Перед лицом женщины в ярости, особенно той, которая зла на меня, сигнализация тревоги всегда срабатывала в моей голове и посылала электрошок через все мое тело. В настоящий момент я осторожно киваю, стараясь выглядеть спокойным, и тяну время до того момента, когда я могу начать дышать опять и произведу какой-нибудь ответ. Один внутренний голос сразу же выступает вперед: «Пережившие насилие клиенты рано или

поздно обвиняют своих терапевтов. Это просто проекция – ты наконец стал ее преследователем!» Другой разгневанный член моей внутренней семьи добавляет: «Как же она неблагодарна! Ты снизил цену для нее, ты принимаешь ее в неудобные для тебя часы, и посмотри как она относится к тебе!». Внутренний истерик начинает кричать: «О господи! У нее пограничное расстройство, она разрушит твою карьеру! Опасность! Опасность!» Потом вступают мои внутренние критики со своими взглядами на происходящее: «Она наверняка права. Ты скорее всего был к ней невнимателен. Почему ты не можешь быть полностью сфокусирован на своих клиентах? Что ты за психотерапевт? Может быть, тебе стоит поменять профессию».

В прошлом, одна из этих частей победила бы, и я бы встал в жесткую защитную позицию, минимизируя ее чувства, принимая укоризненный тон клинической мудрости и давая ей понять, что она скорее всего ошибается. Или я бы мог извиниться, но неискренне, что усилило бы ее ярость. Или я бы слился с одним из своих внутренних критиков и начал бы излишне импульсивное признание своей вины, давая ей знать, что я совершил непростительное и принося бесконечные извинения.

Но сегодня я быстро успокаиваю все эти внутренние части, прося их отступить назад и дать мне возможность услышать, что она говорит. В прошлом, я бы был слегка не в себе, как будто мои чувства неподвластны моему контролю, как будто разные части Ричарда Шварца отскакивают от стен в комнате. Однако сегодня я нахожусь в своем теле, в буквальном смысле слова воплощенный в своем собственном теле. Я чувствую как я спонтанно перехожу из застывшего состояния в более расслабленное, открываясь навстречу ей. И теперь я чувствую боль за ее словами, и поэтому мне не нужно прямо отвечать на ее нападение или успокаивать ее.

Вместо этого и потому что я вижу маленького раненого ребенка внутри ее, я могу говорить с этим ребенком от чистого сердца, передавая ему мое искреннее сожаление за боль, которую он испытывает. «Я вижу, что мое поведение заставило тебя плохо себя чувствовать. Я не помню, что произошло, но я понимаю, что это причинило тебе боль, и я прошу прощения. Я знаю, что иногда я могу отвлечься сам того не желая, но я буду более пристально за собой следить и более серьезно относиться к своим отвлечениям». Она тут же успокаивается, потому что она знает я не пытаюсь ее поправить, утихомирить, изменить ее мнение, или заставить посмотреть на все с моей точки зрения. Разговор переходит на более глубокий уровень, потому что она чувствует себя по-настоящему услышанной и понятой. Починка произведена, и у нас есть возможность поработать с теми частями ее, которые так злы и обижены на меня.

Обычно я могу очень быстро успокоить моих внутренних защитников, не только потому что техника отступления назад является эффективной, но и потому что я проделал много работы с моими частями, чтобы они отвечали на мои просьбы. Я теперь не так сильно страдаю от ярости других, потому что я провел много времени исцеляя мои юные части, уязвимые, похожие на детей части меня, которые раньше сильно пугались взрывов злости со стороны людей. Поскольку меня сложнее обидеть, мои внутренние защитники и критики – более расслаблены. Я также много раз демонстрировал этим защитным частям насколько лучше все происходит, когда они позволяют мне, моему Я, быть лидером.

В обучающих программах мы разработали упражнение, в котором участник играет роль клиента, провоцирующего терапевта до тех пор, пока одна из частей терапевта не возьмет контроль. После этого терапевт идентифицирует эту часть и просит ее позволить

присутствие Я перед лицом провокации. Чем больше члены моей внутренней семьи свидетельствовали силу моего Я в подобных упражнениях и в ежедневной жизни, тем с большим желанием они отступали назад и доверяли мне лидерство в тех ситуациях, в которых раньше они автоматически брали контроль.

В этом процессе, я старался позволить моим наиболее трудным клиентам стать моими лучшими учителями. Они мои мучители. Тем что они меня мучают, они учат меня, потому что они находят мои больные места и защиты, которые мне нужно исцелять. Они также предоставляют мне возможности исследовать, что произойдет, если я не возьму наживку и вместо этого останусь в моем Я. В наше время высоко техничных терапевтических подходов, пошаговых технологий, фармацевтической пропранды, и конечно, атмосферы, созданной страховыми компаниями, очень трудно помнить о целительном потенциале вашего собственного присутствия с открытым сердцем. Однако терпеливое пребывание с клиентом, когда взаимодействие происходит между глубинами наших душ, является наиболее важным ресурсом, который мы можем предложить. Я усвоил, что если я полностью доверяю моему Я, я также могу доверять Я моего клиента. Если я приду на встречу с сопереживанием, уверенностью, и любознательностью, мой клиент в конце концов придет с этими качествами тоже, и тогда мы можем провести большую часть нашего времени вместе с рекой энергии текущей между нами. Когда такое случается, мы оба исцеляемся.

После того как вы вошли в резонанс с вашим клиентом, сессия начинает протекать без усилий, как будто что-то волшебное происходит само собой. Я не думаю о том, что я собираюсь сказать, подходящие слова сами выходят наружу, как будто что-то говорит через меня. После окончания я полон энергии, как будто я медитировал весь час, а не выполнял трудную и требовательную клиническую работу. В каком-то смысле я, конечно, пребывал в медитативном состоянии, состоянии глубокого осознания, полноценного внимания, сбалансированного восприятия, и внутреннего спокойствия. И даже после всех этих лет, я чувствую себя свидетелем чего-то внушающего благоговение, как будто клиент и я оба связаны с чем-то намного большим чем мы.

Перевод с английского: Ирина Диянкова
Август 2014 года