

Отсутствие обратной связи с пациентом

Однажды перед одним из наших семинаров я провел опрос пациентов отделения, спросив у них, чем вредит им психотерапия и какие у них претензии к специалистам. На удивление, ответы были искренними, информативными и полезными для улучшения психотерапевтической работы в дальнейшем. Например, вот такой ответ пациента: «Настроение падает на 140%, если меня называют психически больным, когда меня в действительности не понимает никто и когда мне не ясно — как я могу помочь себе, выйдя из этого отделения, и т.д.».

Но в обычных беседах, рабочих группах эти пациенты не вели себя так искренно и так эффективно. Я задался вопросом — почему? Со временем я увидел, что всё зависит от моей настройки: я могу подходить к человеку «как все знающий» или «как далеко не все знающий». Ведь ощущение себя «всезнающим» подавляет другого, а скромность «незнания», наоборот — освобождает пространство для целебного общения. Так, одна из задач специалиста: как удерживать скромность?

Пациент лечится, будучи вырванным из реального контекста его жизни

Это создание дружелюбного мира терапевтических групп, в котором отсутствуют пинки, но есть реальные отношения. Ведь я часто слышал от пациентов, побывавших в реабилитационных центрах, о том, что быстро восстановленное состояние через короткое время ухудшается после выхода на свободу, из нереальной жизни в реальную. Поэтому терапевту в группе желательно создавать ситуации не всегда удобные и благоприятные, но реальные и согласующиеся с контекстом жизни пациента. Часто бывало, что во время групповых занятий мы просили, чтобы участник звонил своим близким.

Желание терапевта лишить пациента его болезни

Болезнь — это определённый образ жизни. Это те привычки, установки, семантика, которые не служат человеку, а ему вредят. Поэтому отнять этот материал — значит отнять опору у человека, хотя и вредную. Решение — предложить другой образ жизни, хотя и временный. Помнится мне случай, когда одна пациентка попросила провести с ней арт-терапию. И именно в этом она себя нашла, увидела свои таланты и, как я люблю об этом говорить, — «распаковала свой старый материал на пользу себе».

Большое желание терапевта (очень) помочь

Желание терапевта помочь становится рычагом для того, чтобы пациент мог держаться, но не расти: он накачивается хорошими эмоциями, но при этом у него нет стимулов к развитию. В данном случае хочется привести образ из жизни опытных охотников, которые рассказывают о том, что та собака, которую охотник ласкает — не бывает такой умной по сравнению с той, которую хозяин отталкивает и чуть-чуть даже пинает, но с любовью. Именно последняя становится верным спутником, ибо любовь она должна находить в себе самой.

Попытки помочь человеку с более сильной психической энергией

Иногда специалист берётся работать с клиентом, который психологически сильнее самого терапевта и с точки зрения потенциала, и с точки зрения патологии. Тогда получается обратное действие — пациент устанавливает психическое влияние. В таком случае лучше признать свою несостоятельность и отказаться от работы с таким пациентом.

Отсутствие более общей цели у специалиста и пациента

Эту ошибку я назвал ошибкой будущего. Она не новая, но, может, в будущем получится обнародовать и увидеть её. Начну строками из ещё советского учебника по акробатике:

«В коллективе самодеятельности тренер преследует цель обучить занимающихся элементарным акробатическим упражнениям. По освоении их он подготавливает «номер», составляя его на основе этих упражнений. Это одно. В секциях акробатики учебных заведений или спортивных обществ тренер (преподаватель) ставит своей целью воспитать из занимающихся настоящих мастеров этого вида спорта, которые в дальнейшем будут участвовать в соревнованиях. Это другое. Но основная задача тренера — воспитать здорового, сильного, ловкого, волевого, закаленного человека, надежного защитника Родины».

Главная цель терапии — более общая. Когда она ставится, меняются и проблемы человека. В работе в отделения я заметил, как люди выздоравливали не из-за методики или лекарства, а из-за того, что некий совместный дух сам собой объединял пациентов, и когда человек ставил цели для общины и действовал, он выздоравливал, забывая о своих прежних проблемах. Реализация более общей цели сама уменьшала личные проблемы пациента.

Попытка делать человека нормальным

Часто окружающие любят вежливых, образованных, дипломатичных людей, которые соответствуют нормам, принятым в обществе. Однако соблюдение социальных норм (мораль, вежливость, конституция и т.д.) не обеспечивает эволюции личности. Это требует преодоления трудностей, связанных с выражением гнева, умением демонстрировать как хорошие, так и плохие чувства, занимая столько власти, сколько зависит от потенциала, живущего в человеке. Поэтому у терапевта зачастую есть соблазн дать пациенту доспехи нормальности, а не помочь ему стать самим собой.

Многие пациенты являются отличными психотерапевтами и творчески решают проблемы, но когда приходит время стать нормальными (говорите нормально, создавайте семью нормально, работайте нормально), то они заболевают, заполняя свой внутренний мир стандартными установками.

Один пациент, имеющий талант психолога, изобретателя, учёного, сказал: я проявляю себя через болезнь. В таком случае он становится нормальным, и он принят обществом. Его окружающие предпочитают видеть его только в качестве больного. Помню его рисунок по теме «Внутренний мир»: в центре образцовая семья, а на заднем плане — на дереве повесившийся человек.