

Автор: Эмми ван Дорцен (Великобритания)
(перевод Марина Кулаковой)

Цель экзистенциального консультирования и психотерапии состоит в том, чтобы прояснить, оттенить и понять жизнь.

Проблемам в жизни противостоят, а возможности жизни и ее границы исследуют. Экзистенциальный подход не ставит целью лечить людей в традициях медицинской модели. Клиенты рассматриваются не как больные, а как люди, уставшие от жизни, либо живущие неумело. Последнее, что нужно человеку, когда он запутался, — это лечение и отношение к нему как к недееспособному. В чем он действительно нуждается — так это в помощи при исследовании местности и в принятии решения о выборе правильного маршрута, по которому он снова сможет выбраться на свой путь.

Ни экзистенциальное консультирование, ни терапия не ставят своей целью «исправить» человека, как предполагает бихейвиористское учение. Они не признают ни того, что человеку насущно необходимо измениться, ни того, что он хотел бы или был в состоянии измениться. Оказываемая помощь нацелена на поиск собственного направления в жизни с использованием инсайтов. Процесс подразумевает осмысление целей и намерений человека и его общего отношения к жизни.

Таким образом, основное внимание сконцентрировано на жизни как таковой, а не на личности. Цель — помочь людям в развитии и усилении их способности отвечать требованиям жизни.

В результате некоторые клиенты могут сами прийти к заключению о том, что им нужно немного измениться, или не делать этого вовсе, поскольку сама по себе жизнь начинает значить для них очень многое. Другие, напротив, совершат некоторые разумные перемены, поскольку обнаружат, что живут не так, как им хотелось бы. Часто клиенты освобождаются от прежних симптомов несчастья в процессе того, как делают свои открытия. Но все же работа направлена не на это. Цель экзистенциальной работы в том, чтобы в процессе жизни давать человеку больше знания и свободы. Изучение проблем жизни при столкновении с ними лицом к лицу, трудностей, огорчений, разочарований и кризисов бытия — вот в чем идет речь.

Жизнь представляется как искусство. И как в любом искусстве, автор может совершенствоваться только в практике. Проникновение в секреты искусства связано с ошибками. При том, что многие успешно постигают искусство жизни своими усилиями, много и таких, успехи которых достигаются при наличии периодических дополнительных консультаций.

Экзистенциальные терапевтические сессии очень похожи на консультации по живописи.

Студентка-художница обращается к учителю за руководством в процессе

совершенствования своей работы. Так и клиент уже находится в процессе жизни и обращается к консультанту за помощью, чтобы прояснить неудачные или запутанные моменты. Когда студентка-художница обращается к учителю за руководством, ее мотивация — сделать лучше то, что важно для нее. Когда клиент приходит к экзистенциальному терапевту, он таким же образом настроен улучшить свою жизнь.

То, что и студент, и клиент больше всего желают получить от профессионала, к которому они обратились, — это специальные знания. Иногда студентка уже почти все знает, но ей нужен учитель, чтобы улучшить определенные моменты, например, в работе с цветом или перспективой. Подобно этому клиент может весьма преуспеть в деле ведения порядочной жизни, но испытывать трудности в управлении эмоциями или понимании новых ситуаций.

Цель урока по изобразительному искусству — приобрести умение искусно рисовать карандашом или писать кистью так, чтобы увеличить профессионализм художника, а значит, и то удовольствие, которое она получает от поиска новых решений. Цель экзистенциальной терапии и консультирования — приобрести умение жить так, чтобы требования жизни приносили радость и удовольствие вместо страха и желания спрятаться. Одна из задач для студентки, изучающей искусство живописи — найти и развить в себе природные таланты. Одна из задач клиента экзистенциального терапевта — распознать свои таланты в проживании жизни и разведать пути дальнейшего их развития, сделать так, чтобы они приносили пользу. Другая задача урока живописи, конечно, — в тренировке студентки по тем темам, которые даются ей с наибольшим трудом. Это же касается и экзистенциальной терапии.

Однако, прежде всего, необходимо осознать, что не техники делают живописца живописцем, а способность видеть и выражать то, что видится главным. Упрямство хорошиста играет второстепенную роль и само по себе никогда не создаст произведения искусства. В экзистенциальной работе упрямство личности значит примерно столько же; гораздо важнее хорошо чувствовать, как прожить жизнь и как понимать ее. Но решать жизненные вопросы надо в специфичной, конкретной и индивидуальной манере. Обобщения, абстракции и подражательство в конечном итоге дают слабый эффект.

Хороший художник формируется при выработке собственного способа выражения, когда основные навыки уже отточены и наблюдательность развита. Не стремление аккуратно скопировать чужие работы, но творчество и подлинность — вот необходимые цели. Экзистенциальная терапия и консультирование не учит людей жить в какой-то заданной манере. Экзистенциальный подход не подразумевает создания какого-либо заранее подготовленного шаблона значений для людей, встретивших трудности в стремлении по-своему прожить жизнь, наполненную смыслами. Попытки натренировать человека, чувствующего себя неспособным овладеть определенными жизненными навыками или способами самовыражения, могут привести к отрицательному результату — к еще большему чувству отчужденности.

Пример тому — практика обучения навыкам социального общения людей робких и замкнутых. Достаточно легко научить их имитировать определенные отношения и установки или заставить их общаться в поверхностно более приемлемой манере. Под таким внешним лоском согласия может развиваться обратная реакция, ведущая к еще большему отчуждению от настоящих человеческих отношений. Декорация вежливости и эффективной коммуникации может скрывать возрастающее одиночество и чувство изолированности от мира.

Именно так случилось с Дэниелом. Он был пациентом психиатрической клиники, и считалось, что ему необходима тренировка социальных навыков. При том, что Дэниел и в самом деле был весьма замкнутым и некоммуникабельным, у него на то были свои веские причины. Для него эти тренинги были помехой при построении собственного способа бытия. После посещения нескольких тренингов Дэниел признался своему терапевту в том, насколько бесполезными оказались для него эти занятия. «Это как примерять одежду, которая мне не по размеру — они [тренинги] не подходят мне, они неудобны. Я буду носить их, только если меня заставят. Вы знаете, что я не хочу больше никаких проблем. Так вот, мне они не нравятся. Никогда не нравились и никогда не понравятся».

Для Дэниела любая форма терапии и консультирования, включающая давление с целью приспособить его к определенным нормам, была пустой тратой времени. Он был чрезвычайно чувствителен даже к намекам на неодобрение его образа жизни со стороны терапевта. Хотя он страдал из-за своего одиночества в жизни, он не был готов и не соглашался освоить «нормальный» образ жизни и пожертвовать для этого своей целостностью. Он до определенной степени мирился с существующим положением вещей, зная, что в противном случае дело кончится лечением электрошоком. Однако с каждой следующей уступкой «норме» он чувствовал себя все более одиноким в своем мире и еще более убеждался в своем радикальном отличии от других.

Цель экзистенциальной работы со случаями, подобными этому, — признать ценность его чувства собственной исключительности, а не бороться с ним, исследовать с ним вместе, в чем состоит исключительность и отыскать в ней силу и возможности. Если пытаться вылечить людей от того, что они искренне переживают как свое наибольшее достоинство и талант, результат будет противоположен желаемому. Обычно они согласны терпеть невыносимую боль и пытки, если таким образом могут удержать то, что им дорого. Благоразумная «нормальность», конечно, не привлекает их. Как сказал по этому поводу Дэниел, «это они — сумасшедшие, со своими тараканьими бегами и замороженной нормальностью. Я не хочу их отчуждения. Гораздо больше я предпочитаю свое собственное. Они могут запереть меня, но мои мысли остаются моими. Их мысли определены СМИ. Они настолько слепы, что не видят даже, что мне не нужен их путь». Дэниел отвергал терапию до тех пор, пока был убежден в том, что терапевт пытается приспособить его и сгладить его неровности. Открываться он начал только тогда, когда для него стало очевидным, что его взгляды на себя самого и на мир уважаемы и не подвергаются ни малейшей опасности перестройки. Когда он понял, что терапевт не имел намерения менять его, он немедленно принялся за поиски более продуктивных способов использования своего особого умения переживать мир.

Люди типа Дэниела часто все глубже погружаются в изоляцию, поскольку они отчаялись найти хоть кого-нибудь, кто по-настоящему будет уважать их мысли. Кроме того, их собственные критерии оценки хорошей жизни настолько индивидуальны и непреложны, что они сами затрудняются им соответствовать. Следование собственной истине только тогда приводит к миру, когда человек обладает большой силой и стойкостью, и при этом имеются внешние подтверждения ценности его взглядов. С гораздо большей вероятностью сойдешь с ума, если постоянно слышишь, что ты неправ. Замкнутость может быть последней попыткой сохранить центр Я, но без значимого общения с другими источник вдохновения может скоро пересохнуть или зарости травой.

Поэтому необходимо найти способ самовыражаться художественно и конструктивно, а не неуклюже и деструктивно. Настоящей художнице нужен учитель, который будет стимулировать и направлять ее оригинальность, а не тот, который будет искусственно ее выращивать или подгонять ее под стандарты. Цель экзистенциальной терапии — помочь людям развить их таланты их собственным способом, помогая им честно определить, что же действительно для них важно.

Первым делом надо выявить те, возможно глубоко спрятанные возможности, которые действительно есть. При том, что они могут использоваться в деструктивных целях, человек редко считает себя действительно бесталанным. Например, Дэниел никогда не сомневался в своей чрезвычайно высокой чувствительности, своей особой способности к сильным переживаниям, мощном чувстве целостности и честности. Как уже говорилось, он чрезвычайно ценил эти таланты, даже тогда, когда, казалось, никто больше этого не делал. Даже во времена самых тяжелых кризисов его живое чувство самоутверждения поддерживалось тем, что он гордился этими качествами, как и тем, что он считал себя мучеником за правду. Он скорее отдал бы сокровища всего мира и все удобства жизни, скорее бы согласился пожертвовать всеми друзьями, уважением и почитанием других, чем отказался от того, что он так высоко ценил. А поскольку жизнь не предоставила ему возможности легко пользоваться своими особыми качествами, ему пришлось обратиться к своему романтическому образу с тем, чтобы остаться верным своим принципам. В этой смысле он давным давно создал свой мир, в котором он никому не верил.

Когда провалились все его попытки увязать внутренний мир с повседневной жизнью, Дэниел начал использовать свою чувствительность и особость в негативном направлении. Он стал экспертом в деле выявления малейших намеков на нечестность со стороны окружающих и рассматривал это как неполноценность и недоброжелательность с их стороны. Вскоре он поверил в то, что кое-кто из них замышляет против него, поскольку боится того, что он проникает в эту нечестность. Он начал писать людям письма, обвиняя их в этом, во многих случаях задевая за больное, поскольку его обвинения в основе своей были верны. Через некоторое время его впервые госпитализировали и лечили от паранойи.

После первого периода болезни Дэниел пришел к выводу о том, что карьера психически больного, пусть ограниченного и униженного, дает больший простор для честности, чем его прежний образ жизни. В больнице люди были больше похожи на

него. Некоторые, казалось, действительно понимали, что он имеет в виду. Он быстро завязал дружбу с несколькими пациентами и даже кое с кем из персонала. Тут было время, чтобы заняться собой, а не быть обязанным выполнять безумные задания людей, которых он презирал. Теперь, когда он знал, что есть способ быть просто собой, он, конечно, вовсе не собирался позволить кому-то переделать его голову под нормальный размер.

Работа с Дэниелом в экзистенциальном методе подразумевала, прежде всего, преодоление тяги изменять его, влиять на него, осуждать его, бороться с ним или доказывать, что он не прав. Нужно было перейти на его сторону и выяснить, в каком смысле он прав. Только в сотрудничестве с ним возможно было понять, на какой правде основывается его нынешняя позиция. Его стремление к целостности, честности, чувствительности и интенсивности было абсолютным. Эти четыре качества были краеугольными камнями его жизненной философии. Эта страсть парадоксально увлекла его в противоположном направлении.

Довольствуясь безопасной карьерой в больнице, Дэниел выбрал право прямого утверждения своих ценностей. Он мирился с присутствием терапии в своей жизни с целью «быть вне проблем», но внутренне всем сердцем отвергал самую ее идею. И, значит, он был самым натуральным образом нечестен. Интенсивность его переживания была значительно снижена анти-психотическими препаратами. Свою чувствительность он использовал только для того, чтобы выслеживать опасность, но никак не в созидательных целях. Короче говоря, он никак не соответствовал своим собственным ценностям. Состояние Дэниела, вероятно, дало ему необходимое пространство, оберегая его таким образом от полного ухода в себя, но в результате он вел самый неблагоприятный образ жизни, уводящий его от желаемых результатов. Он транжирил свои способности и те качества, которыми он действительно дорожил. Было самое подходящее время решить, как начать использовать их во благо.

Рассмотрев свое психическое нездоровье как стиль жизни, а не как состояние, Дэниел приобрел способность рассматривать более конструктивные способы жить, благодаря которым он смог бы развивать свои таланты, а не страдать от них. Его мотивация держаться за то, что он ценил, была очень сильна. Осознание того, что он — само-обманщик подействовало на него достаточно отрезвляюще, чтобы он перестал думать плохо обо всех прочих людях: если уж он совершил обман, то и для других перестало быть таким уж преступлением сделать то же самое. Но теперь для него стало необходимостью реализовать себя и вырваться из этого капкана. Он хотел найти тот способ жизни, который позволит ему находиться в согласии с его принципами, и он принялся за поиски с потрясающей энергией и энтузиазмом.

Его вдохновение в сочетании в некоторой удачей и счастливыми встречами с нужными людьми в нужное время дало ему возможность профессионально состояться в новой сфере. Теперь он мог применить свое неусыпное стремление к честности в полном объеме и использовать его в конструктивном русле. Его чувствительность стала формулой успеха в его новой профессии, и за пару лет он создал себе прекрасную репутацию. Люди, вероятно, и теперь думали, что он немного сумасшедший, но теперь

это шло даже на пользу и скорее делало ему рекомендацию, чем было диагнозом. На новой работе психиатрическое прошлое Дэниела стало для него настоящим источником вдохновения.

Безусловно, успех Дэниела объясняется в большей степени его собственной решимостью и энергичностью, чем сеансами экзистенциальной терапии. Тем не менее, Дэниелу нужен был опыт этих занятий для того, чтобы обнаружить свои таланты и способности и осознать факт собственного неправильного распоряжения ими. Сутью для него стало стремление научиться соответствовать своим собственным ценностям. Ему нужно было, чтобы его вдохновили на использование его мотивации и силы для поиска нового направления в жизни, которое бы соответствовало его стремлению найти правду и смысл.

Экзистенциальный подход вдохновляет людей жить правильно, но по их собственным правилам. Также его цель состоит в том, чтобы подвигнуть клиента к выяснению того, что же это за правила и идеалы. Более того, он дает базу для того, чтобы выяснить, совместимы ли эти стандарты и идеалы между собой. Он облегчает их практическое применение в том направлении, в котором действуют способности и таланты человека, проверяет их логический смысл и последствия. Экзистенциальный подход концентрируется на исследовании индивидуального понимания личностью жизни, мира и самой себя. Цель при этом — установить, что же для нее действительно значимо, так, чтобы она смогла ощущать согласие с собой и при том — согласие с миром и реальностью. Прежде, чем человек сможет устроить свою жизнь в соответствие со своими приоритетами, ему необходимо уточнить собственное восприятие и те предположения, которые стоят на пути самореализации. Многие из того, что ранее принималось как само собой разумеющееся, бывает пересмотрено в процессе поиска правды о жизни. Трезвый взгляд на основную структуру и динамику жизни сам по себе смещает фокус восприятия в сторону от индивидуальной патологии. Это дает эффект освобождения, и обретенная свобода помогает справляться с жизненными невзгодами.

Цель экзистенциальной терапии состоит в том, чтобы сделать человека способным войти в новую фазу развития его таланта жить. Экзистенциальную терапию или консультирование можно сравнить с обучением искусству жить. Сюда входит обучение рассматривать мир по-новому, с интересом и фантазией, без скуки и фанатизма. В пересмотре того, что было содержанием прежних размышлений об известных, казалось бы, вещах, возникают свежие открытия. Ощущение того, что в бытии кроется гораздо больше тайн, приносит надежду и нечаянное наслаждение жизнью. Появляются новые смыслы и возможности, и вместе с ними — источник собственного стремления и смелости.

При этом личностное переживание экзистенции может совершенно измениться без каких-либо особых внешних перемен. Таков был случай Лидии, которая пришла на терапию с чувством, что ее жизнь превратилась в затхлый пруд. Она была уверена, что жизнь ее совершенно бесцветна и абсолютно бессмысленна, как жизнь каждого человека «за тридцать», погрязшего в обыденности. Она была убеждена в том, что вся проблема — в ее депрессивном характере. Лидия хотела выяснить, сможет ли терапевт помочь ей

изменить характер. Ей и в голову не приходило, что эта затея может увенчаться успехом, поскольку у нее было совершенно определенное мнение по поводу человеческой природы. Она была шокирована, когда терапевт заявил ей, что перемены в ее случае, при ее ситуации, могут оказаться не только нежелательными, но даже невозможными. Она была убеждена, что терапевт станет давить на нее, принуждая к изменениям, и приготовилась дать ему подробное объяснение, почему она не способна измениться.

Теперь необходимость действовать намеченным образом отпала, и у Лидии появилась возможность пересмотреть свои предположения о том, что перемены — это опасная необходимость. Оказалось, что она называла свою жизнь «стоячей водой» просто потому, что чувствовала, что обязана делать больше. Исследование собственного переживания того, что она считала желаемой переменой, стало для нее путешествием за дверь с золотым ключиком. Лидия обнаружила, что все, чего она хотела бы, — это наслаждаться как раз той жизнью, которой она жила. Приступить ей мешало предчувствие того, что этого будет недостаточно. Недостаточно потому, что удовольствие и перемены были для нее взаимоисключающими понятиями. Она чувствовала, что наслаждаясь тем, что она — это она, она рискует выпасть из жизни. Она почувствовала грандиозное облегчение, когда до ее сведения было доведено, что на данный момент она уже выпала из жизни со своим лихорадочным обесцениванием самой себя и своей неудовлетворенностью тем, что она из себя представляет.

Для Лидии это было подлинным освобождением — избавиться от чувства того, что она недостаточно хороша. Все, чего она хотела, — это держаться за то, из чего состояла ее жизнь, так, будто нет на свете ничего более ценного. Апокалиптической новостью для нее была мысль о том, что даже в сохранении того, что имеешь, могут быть перемены и движение. Мысль о том, что жизнь есть процесс трансформации, была для нее новой и ободряющей. Оказалось, что раньше она чувствовала обязанность производить перемены активно. Отказ продолжать активные перемены загадочным путем нашел воплощение в образе стагнации. Чувство уверенности в том, что ей нет необходимости беспокоиться по поводу перемен и что жизнь сама внесет все необходимые коррективы, принесло ей долгожданное ощущение покоя. Теперь она могла успокоиться и получать удовольствие от того, что она была тем, кем была. Жизнь вдруг показалась ей удивительно яркой.

Лидия так и не произвела никаких значительных перемен в своей жизни, но она перестала говорить себе, что она должна сделать их; вместо этого она решила развить в себе талант хозяйки. Забота о доме, саде и семье стала для нее безвредной страстью и призванием. Она в определенном смысле гордилась тем, что выбрала то, что хотела, и оставила прочие достижения для других. Для нее жизнь слала приятной, несмотря на отсутствие перемен в ее положении и характере. Она обнаружила, что ее «признаки депрессии» оказались стремлением к стабильности и защищенности. Вместо того, чтобы меняться, она решила перестать идти наперекор своим наклонностям.

Опыт Лидии выглядел бы, вероятно, внушительнее, если бы она решилась на какие-то глобальные перемены или воплотила какой-нибудь грандиозный и успешный

проект. Однако успех экзистенциальной терапии не измеряется по таким поверхностным, визуальным показателям. Цель состоит в том, чтобы помочь человеку узнать собственные правила и ценности, а не приспособиться к определенным кем-то понятиям правильности. Для Лидии рецепт успеха был в том, чтобы жить согласно своему принципу медленных изменений. Принуждение действовать в более амбициозной манере могло привести в данном случае к еще более сильному ощущению неадекватности и депрессии, чем раньше.

Поддерживать клиента в поиске его собственной судьбы — нелегкая задача. Гораздо проще обзавестись приспособленческой картинкой того, «чего должны достичь люди», и в этом направлении работать с каждым клиентом. В этом случае экзистенциальный подход окажется немодным, потому что он имеет своей целью помочь людям определиться с их личной профессией в большей степени, чем приспособить их к какому-то сиюминутному направлению. Необходимость чуткого отношения к жизненным интересам клиента требует от терапевта способности отойти от своих собственных воззрений на прекрасное, чтобы не навязывать их клиенту.

Необходимая цель экзистенциальной терапии состоит и в том, чтобы добиться определенной достоверности информации при побуждении клиента выразить свой собственный взгляд на себя и на мир с тем, чтобы определить его возможности и ограничения. Процесс включает в себя исследование, задавание вопросов и выяснение того, что человек считает своим талантом, способностью и судьбой в жизни. Это часто возвращает нас к базовым принципам, которые управляют жизнью и проживанием. Открытие личной храбрости, направления и смысла в управлении парадоксального принятия себя индивидуально, при том что конечная цель заключается в том, чтобы понять и принять мироздание.

Поддержка клиента в борьбе за то, чтобы установить собственные правила и жить согласно своей системе ценностей, с одновременным отслеживанием их на предмет соответствия друг другу и совместимости, — поистине нелегкая задача. Выясним теперь, что экзистенциальному терапевту для этого нужно.

**(учебник классика мировой экзистенциальной терапии
Эмми ван Дорцен "Практическое экзистенциальное консультирование и
психотерапия" можно заказать по адресу association-exist@aanet.ru)**