

Фантазии об исцелении или «Почему же психологи все-таки не дают советов?»

Год издания и номер журнала: 2011, №3

Автор: Чесноков Р.А.

Человек обращается в психологическую консультацию, когда его что-то тревожит, тревожит что-то в себе, в своих мыслях, чувствах и поведении. Часто он обращается к психологу и тогда, когда не в состоянии понять поступков и мотивов близких людей. И в этом случае само слово «консультация» может ввести в заблуждение. У «неискушенного» человека оно может ассоциироваться с юридической консультацией, с женской консультацией, с центром бизнес-консалтинга – то есть с таким местом, где специалист разъясняет, дает советы, говорит, что правильно и что не правильно. Но в психологической консультации ничего подобного не происходит. Почему же? Краткий ответ звучит просто: «Потому что это не помогает». Но такой ответ почти никого из клиентов не удовлетворяет; он требует разъяснений. Ниже мы рассмотрим несколько наиболее распространенных *фантазий* или *внутренних мифов* о своей психике и о путях к ее исцелению. Эти фантазии являются *неосознанными*: человек не задумывается о них; он находится под их влиянием, не замечая их. В первичных запросах клиентов эти фантазии звучат примерно так:

«Вопрос Чернышевского»: *Что мне делать?* Если мы внимательно рассмотрим эту фразу, столь часто звучащую в кабинете психолога, мы поймем, что за ней скрывается бессознательная убежденность в том, что «Я как таковой – абсолютно в порядке, я только *делаю* что-то не так». И тогда мне достаточно указать, как делать правильно, и все исправится. Такое убеждение восходит к распространенному (и очень древнему, идущему от стоической философии) мифу о том, что человеческая душа и поведение *абсолютно подконтрольны разуму*. Увы, это не так. Не нужно забывать, что такое «бесстрастие» («апафия») – это лишь *идеальная цель* для античных философов, а никак не насущная данность человеческого бытия. Человек, задающий вопрос «Что делать?», рассматривает выход из своего психологического тупика как решение некоторой интеллектуальной задачи, шарады, головоломки. Но у головоломки всегда есть правильный ответ, который можно подсмотреть в конце книжки. У психолога же такого «правильного» ответа в голове нет, потому что он понимает, что «неправильное» поведение человека возникает не на пустом месте: оно имеет глубокие причины, оно укоренено в характере человека, в его привычных моделях реагирования, чувствования и мышления. Нельзя изменить свое поведение, не меняясь самому. И здесь уместно перейти к другому трудному вопросу, который тоже часто задают психологам:

«Вопрос Герцена»: *Кто виноват?* Очень часто у клиентов есть уже готовый ответ на этот вопрос: «Виноват *он (она, они)!*» Это могут быть кто угодно: муж, жена, родители, дети, начальство, коллеги, роковые обстоятельства... – только не *я*. При этом клиент часто на следующем шаге возвращается к «вопросу Чернышевского», но в несколько измененной форме: «Что мне делать *с ним?*».

То есть «Как мне лучше *им* управлять, манипулировать?». Но и на этот запрос психологу трудно дать такой ответ, какого от него ждут. Во-первых, практически не бывает конфликтов, в которых была бы всецело виновата только одна сторона. Во-вторых, в задачу психолога не входит «лечение третьих лиц на расстоянии» – он работает с тем клиентом, который его слышит, который поддерживает с ним диалог.

Однако вопрос «Кто виноват?» можно трансформировать в вопрос «В чем причина?» – и тогда мы сделаем важный шаг в правильном направлении. Действительно, путь психотерапевтического исцеления начинается с выяснения причин тех трудностей, с которыми столкнулся клиент. Этот процесс (который можно было бы сравнить с ориентированием на незнакомой местности, с составлением карты) происходит у психолога *в голове*. (О, если бы клиенты знали, какие сложные процессы происходят у психолога в голове, когда он, казалось бы, всего лишь «сидит и слушает»! Он с особым вниманием следит не только за содержанием того, что говорит клиент, но и за ходом его ассоциаций, за изменениями его речи, его мимики, его позы... Он внутренне связывает текущие слова клиента с его прошлым материалом, он следит за своими эмоциональными реакциями и мыслями, он обдумывает «в реальном времени» те интерпретации, которые он мог бы сказать клиенту...).

И даже если психолог понял, в чем причина трудностей клиента, он не будет спешить «ставить диагноз» и «резать правду-матку» (так поступил бы только неквалифицированный, «дикий» терапевт). Ведь мало донести до клиента «правду»: важно, чтобы он эту правду *принял* и внутренне с ней согласился, важно, чтобы он понял, что психолог ничего не «выдумывает» и ничего не «внушает»... И только после такого принятия истины о себе возможен переход на следующий этап – *проработки*. На этом этапе обнаруженная проблема (устойчивая дисфункциональная модель чувствования, мышления и поведения), исследуется всесторонне, во всех ее проявлениях – как в жизни клиента, так и в «переносных» взаимоотношениях с терапевтом. Этот процесс по определению не может быть быстрым.

Реплика Пушкина: «Не дай мне Бог сойти с ума!» Еще один тревожный вопрос, который часто задают клиенты: «Насколько опасно то, что со мной происходит? Не схожу ли я с ума? Неужели я – «ненормальный»?». В основе подобных вопросов лежит распространенное представление о том, что люди четко делятся на две категории – «нормальных» и «ненормальных», и перейти из одной категории в другую можно почти мгновенно: жил-жил обычный человек, а потом вдруг «сошел с ума»... На самом деле – это миф. Да, психическое состояние человека может колебаться в некоторых пределах, ему может становиться то лучше, то хуже, но почти никогда амплитуда этих колебаний не достигает размаха «от здоровья до болезни». Если расположить всех людей на одной оси, на одном конце которой будет здоровье, а на другом – «сумасшествие», то мы увидим, что между нормой и явной патологией психики – очень плавный и размытый переход. Существует множество «переходных форм»: таких людей нельзя назвать «психически больными», но за глаза про них

часто говорят: «какой-то нервный», «какой-то странный», «с тяжелым характером», «с комплексами» и т.д. Психологи (в отличие от врачей-психиатров) по большей части не мыслят в категориях болезней и диагнозов – для них важнее понять, как функционирует психика данного *конкретного* человека, чем определить его в какую-то «диагностическую ячейку». Именно поэтому им трудно ответить на «лобовой» вопрос: «Скажите, я здоров или болен?». Разумеется, если к профессиональному психологу обратится человек, которому действительно нужна помощь психиатра, медикаментозное лечение, и даже, возможно, госпитализация – долг ответственного психолога прямо сказать об этом клиенту и/или его родственникам. Есть научные данные, показывающие, что наиболее эффективным в таких сложных случаях оказывается сочетание медикаментозной терапии со «словесной» психотерапией. К счастью, такие случаи встречаются в практике психотерапевтов довольно редко. Можно сказать, что люди боятся «сойти с ума» гораздо чаще, чем реально «сходят».

Крик толпы из старого фильма: «Чуда! Чу-у-уда!!!» Так кричала фанатично настроенная толпа в фильме Якова Протазанова «Праздник святого Йоргена» (1930). Разумеется, в кабинете психолога так никто не кричит... Но этот «немой» крик слышится в вопросах: «А почему психотерапия длится так долго? А неужели нельзя как-нибудь побыстрее?». Довольно у многих существует представление о психотерапевте, как о каком-то экстрасенсе-гипнотизере-колдуне, который «дает установку» – и все *сразу* приходит в норму, буквально «по щучьему велению». Будем откровенны – большую роль в зарождении этого вредного мифа сыграло телевидение. Настоящая психотерапевтическая работа – это не цирковое шоу с магом в чалме, мгновенными превращениями и хлопаньем петард. На самом деле все гораздо прозаичнее (но совсем не проще!). Процесс трансформации психики, трансформации характера – очень постепенный процесс, который, к тому же, не идет линейно и поступательно: на этом пути возможны и остановки, и регресс (временное движение «назад»). Это можно сравнить *свыращиванием* чего-то нового (кристалла, растения, ребенка). Те, кто настроен на «чудо», часто бывают разочарованы в самом начале терапии – когда становится ясно, что чуда не будет, а работа только начинается. Кроме того, позиция «объекта чудотворения» - это очень пассивная позиция, тогда как успешная психотерапия – это всегда диалогический, двусторонний процесс, это всегда – *встреча*. Не только с терапевтом, но и с новым собой. К этой встрече нужно *идти* – только тогда она станет возможной.