

ИНТЕРВЬЮ С ПИТЕРОМ ТОМАСОМ О ПРОЦЕССУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Доктор Питер Томас – специалист в области процессуальной терапии. Преполагает в Вашингтонском Университете (США) и занимается частной практикой. Он преподавал процессуальную терапию в странах Восточной Европы, Южной Африки и Канаде. В октябрь-ноябре 1994г. он провел двухмесячный курс процессуальной терапии в Москве. Д-р Питер Томас является учеником психолога с мировым именем, юнгианца, родоначальника процессуального подхода в психологии – Арнольда Минделла.

Арнольд Минделл в 70-х годах занимался исследованиями связи между сновидениями и телесными симптомами. Затем он расширил свои открытия на области взаимоотношений, групп, социальных конфликтов и работу с людьми в необычных или измененных состояниях сознания. Интервью ведет психолог Алла Петрова, специалист по Холотропной терапии, и.о. директора Московского Трансперсонального центра.

А: Те, кто на практике познакомились с процессуальной терапией, знают, что это чрезвычайно мощный метод как в работе с клиентами, так и в работе над собой. Скажите, каковы основные положения процессуальной терапии?

П: Процессуальная терапия подобна дереву с многочисленными ветвями. Она включает в себя работу со сновидениями, телесными симптомами, с конфликтами во взаимоотношениях, с алкогольной, наркотической и другими видами зависимостей, с коматозными состояниями и многим, многим другим. Но существует одна черта, которая объединяет нашу работу во всех этих областях. Мы стараемся внимательно наблюдать за тем, что происходит в *действительности*, и особенно за тем, что только-только начинает происходить. Потому что мы верим, что все вещи естественным образом развиваются в правильном направлении, даже если это кажется абсолютно неправильным. Однажды, например, ко мне пришел человек с жалобами на напряжение в шее.

Сначала я подумал порекомендовать ему массаж и таким образом снять напряжение. Но я знал, что бывает очень полезно спросить: «Какой смысл в этой конкретной проблеме и каким образом она может указать нам правильное направление?» Я предложил этому человеку сконцентрировать свое внимание на этом ощущении и почувствовать его еще сильнее. Он стал напрягать плечи и верхнюю часть спины. Я, продолжая в том же духе, попросил его напрячь все тело. Он сделал это и стал похож на деревянную доску, а затем, к моему великому удивлению, расплылся в улыбке: «Это великолепно! Я еще никогда не был таким твердым!» И он рассказал длинную историю о том, как он делал все, что бы ему ни говорили другие, и никогда не отстаивал свою позицию. Он был слишком мягким в отношениях с людьми, а ему нужно было быть гораздо более твердым.

А: И помогло ему это с его телесными проблемами?

П: Да, он почувствовал облегчение сразу же, как только мы проделали эту работу. А потом, когда он пришел домой и стал вести себя достаточно твердо с женой и детьми, его симптом исчез совсем.

А: Скажите, а чем такая работа отличается от других психологических подходов?

П: Большинство психологических подходов ориентированы на решение проблем. Это вполне в духе западного технологического мышления: определить, в чем проблема, найти ее причину и исправить ее как можно скорее. Даже глубинная психология и терапия в стиле New Age (Новый Век) в основном ориентированы на решение проблем, а не на то, чтобы следовать за ними и затем смотреть, на что они нам указывают. Вообще-то в решении проблем нет ничего неправильного, это вполне естественный подход. Когда у меня болит голова, чаще всего я просто принимаю аспирин, потому что хочу, чтобы она не болела. Но тут есть одно «но»: создается такое впечатление, что чем больше проблем мы «решаем», тем больше проблем возникает. Почему природа так упорна в том, чтобы причинять нам неприятности? Может быть, она усложняет нашу жизнь просто для того, чтобы мы научились чему-то от нее? В процессуальной терапии мы сначала усиливаем проблемы, как делал человек с напряжением в шее, с тем, чтобы процесс, лежащий за этими проблемами, мог развернуться. Когда он полностью разворачивается, происходит что-то неожиданное. И тогда эти проблемы больше не беспокоят нас, а становятся нашими друзьями и союзниками.

А: Да, это удивительно – не просто корректировать «неполадки в системе», а предложить человеку разобраться в своих проблемах и научиться чему-то. Не слишком ли это трудно для простого человека? Могут ли обычные люди быть вашими клиентами?

П: Откровенно говоря, я не знаю, что такое «обычные» люди. Когда помогаешь людям разворачивать их внутренние процессы, оказывается, что внутри каждого человека содержатся совсем необычные вещи. Но,

мне кажется, я понимаю Ваш вопрос. Иногда люди не заинтересованы в личностном росте, а хотят просто избавиться от проблем. На это я могу сказать несколько вещей. Во-первых, следовать тому, что происходит, гораздо легче, чем бороться с этим. У людей появляется много энергии, новое вдохновение и интерес к жизни. А симптомы и проблемы очень часто исчезают, если удастся ухватить энергию или дух, лежащий за этой проблемой, и выразить его в своей жизни. Вспомните пример человека с напряжением в шее. Но, в конечном счете, процессы людей совершенно уникальны. Некоторые люди в определенный период их жизни нуждаются лишь в «устранении неполадок», а не в том, чтобы учиться на своих проблемах. Процессуальные терапевты знают это и в таких случаях просто помогают своим клиентам найти хорошее средство.

А: А как Вы узнаете, каков процесс этого человека, откуда вы знаете, что для него правильно?

П: Это очень хороший вопрос. Я никогда не знаю, что правильно для человека, но я внимательно за ним наблюдаю. Я делаю предположение и внимательно смотрю на его реакцию. Очень важно, что он скажет, но еще более важно, как он посмотрит и что он сделает. Его бессознательное скажет мне, в правильном ли направлении мы движемся. Обратная связь – гораздо более надежная вещь, чем любые идеи о том, что должен или не должен делать клиент для того, чтобы ему было лучше. Хорошие психотерапевты, какой бы они ни были теоретической ориентации, интуитивно чувствуют обратную связь и часто ей следуют. Процессуальные терапевты изучают обратную связь очень внимательно и подробно. Мы считаем, что это наш самый надежный гид.

А: Как Вы можете полагаться на обратную связь? Неужели люди действительно знают, что для них лучше?

П: Да, определенная часть нас знает, что для нас лучше. Но это необязательно наша сознательная часть, это что-то глубже. Юнг называл это Self (Самость), древние китайцы – Дао. Существует множество имен для этой внутренней мудрости.

А: Разве идеи процессуальной терапии не новы?

П: Нет, они очень древние. Несколько тысяч лет назад китайские даосы изучали природу, чтобы определить, в каком направлении она движется, и двигаться вместе с ней. Они верили, что плыть по течению реки гораздо более мудро, чем плыть против течения. Арнольд Минделл разработал процессуальную терапию в том же направлении, но он расширил даосизм несколькими способами. Во-первых, он открыл практические способы определения хода событий путем наблюдения тонких человеческих сигналов и коммуникаций. А во-вторых, ему стало интересно, что удерживает людей от следования потоку. Почему они сопротивляются своей собственной природе? И он разработал методы для изучения этих вещей.

А: Расскажите об этом. Что же удерживает людей от следования потоку?

П: Обычно это идеи и убеждения, которые мы унаследовали от наших родителей и общества. Например, однажды я работал с клиенткой, которая очень сильно критиковала меня. Она говорила, что наша работа ей не помогает и что она продолжает чувствовать тревожность и не любит себя, как и прежде. Чем больше она меня критиковала, тем труднее мне было работать, и тем больше я старался сделать что-то полезное. И вот я заметил странную вещь: в то время, когда моя клиентка нападала на меня, я делал едва заметное движение ртом, как будто я что-то жевал. Я стал это делать и понял, что это значило. Я жевал и жевал, и почувствовал себя подобно корове на лугу – спокойным и удовлетворенным. Я больше не чувствовал, что должен помогать своему клиенту. Достаточно было просто сидеть, может быть, бросить фразу или две. Ей это очень понравилось. Она сидела тихо очень долго. Потом она сказала мне, что чувствовала себя наподобие горы – сильной и неподвижной. Вы понимаете, я страдал от идеи, что я должен много работать, чтобы быть хорошим терапевтом. Это очень американская установка: если ты хочешь добиться успеха, ты должен много трудиться и прикладывать много усилий. В то время как ей нужна была поддержка в том, чтобы достичь внутренней тишины. Именно здесь она нашла свою силу.

А: Мне нравится эта история. Скажите, это типичный процессуальный метод – замечать малые сигналы, как это жевательное движение, и усиливать их?

П: Да, процессуальная работа подобна алхимии. Средневековые химики помещали в сосуд основные металлы, нагревали и пытались очистить и превратить их в золото. Мы берем досадные или совершенно тривиальные вещи – мелкие, странные события, как, например, мои жевательные движения или как напряжение в шее у того мужчины, и уделяем им пристальное внимание, «варим их» – усиливаем, делаем их еще сильнее и – они превращаются в золото.

А: Вы имеете в виду, что они становятся ценными?

П: Ценными и прекрасными. Однажды я видел, как работал Арни на большом семинаре с женщиной, страдающей церебральным параличом. Всю ее жизнь люди смеялись над ней, потому что движения ее были столь ненормальными, или жалели, или не замечали ее. Сначала Арни помог ей с ее эмоциональной болью. А затем он сделал нечто странное. Он предложил ей двигаться так, как она обычно это делала, но дал этому высокую оценку и сделал из этого танец. Она танцевала минут пять и чувствовала, что ее ценят, а не презирают. Это был самый необычный, таинственный и прекрасный танец, какой я только видел. Возможно, впервые в своей жизни ей нравились ее движения. И они стали искусством. Арни спросил ее: «Что ты делаешь?» Она ответила: «Я летаю с

планеты на планету. Я несу с собой ясный свет», – и добавила: «Я делаю это каждую ночь».

А: Это что, серьезно?

П: Я не знаю, мы тогда не спросили у нее.

А: Да, это странная история. Но можно ли назвать это психотерапией? Было ли это для нее полезным?

П: Да, я думаю. Но, может быть, не это самое главное. Мы также можем спросить, изменило ли это ее жизнь и жизнь тех людей, которые были свидетелями этого? Стали ли они ощущать мир иначе? Получили ли они на этом семинаре свое вдохновение? Был ли у них звездный час? И могут ли они теперь даже думать о болезнях по-старому?