

Тапани Ахола
Бен Фурман

Терапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение



Предисловие

Вероятно мне не стоило бы этого раскрывать (особенно в наше время, когда слово «политика» стало почти ругательным), однако я полагаю, что практические приемы, пропагандируемые в этой книге, носят характер вызова и выходят за рамки трансформации на уровне индивидуального (семейного) пациента. Таким образом, они представляют собой прогрессивную и мощную социальную политику. На определенном уровне терапия — это всегда политика, и в данном случае — это радикальная политика в лучшем своем проявлении.

У семейной терапии, а если говорить шире, то и у системных краткосрочных терапевтических направлений, были многочисленные и довольно знаменитые предки: кибернетика, теория общих систем, теория поля, психоаналитическая теория объектных отношений и коммуникативная теория, — если перечислять только наиболее признанные источники генома данной дисциплины. Но в этом списке отсутствует второй родитель, который звучит не так громко или в нашу эпоху самопроизвольно зародившегося индивидуализма просто осторожно отодвинулся от огней рампы. Я говорю о прогрессивном политическом движении пятидесятых и шестидесятых годов. В области душевного здоровья этот всплеск общественно-чувственной активности дал толчок пересмотру многих практических приемов, но прежде всего он способствовал деинституционализационной реформе (или это была революция?), неся как знамена романтическую страстность антипсихиатрии, риторику и практику социальных полномочий и социальной справедливости.

Фактически, с самого момента появления семейная терапия приветствовалась как радикальная альтернатива установленным традиционным практикам мейнстрима — единственной причиной раздора было слово «терапия», которое несло в себе отголоски слишком долгих авторитарных лет. Два наиболее мощных представителя антипсихиатрического движения — Рональд Лэнг и Дэвид Купер — широко экспериментировали с методами безмедикаментозного лечения, отказались от содержания больных в закрытых учреждениях, изучали действие окружающей обстановки на пациентов с тяжелыми расстройствами, и наряду с этим «обдумывали и делали семейную терапию» (даже когда Купер писал «Смерть семьи»). В США Израэль Цверлинг со своей группой нонконформистов (Альберт Шефлен — один из ее творческих идеологов, Крис Билз — один из ее постоянных актеров, Мони Элххайм — один из ее страстных последователей), — попытались перевернуть вверх дном основные традиции психиатрических учреждений. Они превратили Государственную больницу Бронкса из социально изолированного заведения в семейно-ориентированную, подобную коммуне организацию, сняли покров загадочности с принятой в больнице практики и наделили полномочиями пациентов. Дик Ауэрсвальд и его группа поступили подобным образом в Гуэрнер-госпитале в Нью-Йорке. На другом фронте Натан Акерман дробил монолит психоанализа еретическими интерперсональными упражнениями, в то время как прочие дерзкие мыслители — Лайман Уинн, Маргарет Сингер, Мюррей Боуэн — бросали вызов психиатрии на ее собственной территории, в Национальном институте психического здоровья. На западном побережье под интеллектуальным предводительством Грегори Бейтсона сильные анти-истеблишментные выступления Джея Хейли и смелые взгляды Дона Д. Джэксона принесли плодотворные идеи всей отрасли. Лэнг, Купер, Шефлен и многие другие радикальные мыслители в конце концов выходили на исследовательскую группу Бейтсона и Институт психических исследований (MRI), обменивались наблюдениями и оставляли, в свою очередь, важные признаки влияния на ведущих сотрудников Бейтсона. В тот же период, но в более тихой тональности эксперимент «Soteria» под руководством Альмы Зито Менн и Лорен Мошер в Калифорнии смело копировал ключевые догматы группы Лэнга.

Для всех их этот новый, свободный от насилия и дидактики, демистифицирующий, коллаборативный, развивающий подход семейной терапии был разумной альтернативой.

Последователи нового направления не просто «использовали клинический инструмент», но, фактически, участвовали в разработке практической модели, чуткой по отношению к основным правам человека и к вопросам, вызывающим сильную социальную озабоченность. Затем одновременно произошло три события. Во-первых, семейная терапия, занимавшая достаточно скромное положение среди других психотерапевтических направлений, стремилась к собственному превращению в мейнстрим и поэтому оставила в прошлом (или должна была оставить?) свои рациональные корни. Во-вторых, системный подход постепенно снизил зависимость семейной терапии от моделей и языка, «импортированных» из других областей, поскольку она стала генерировать собственную парадигму и лексику, а также разрабатывать собственную концептуальную идентичность. В процессе развития она вступила в стадию, когда сама стала центром, в какой-то мере дистанцированным от своих психосоциальных и политических корней (однако следует упомянуть о двух исключениях — это голос феминизма, поддерживающий яркое горение политического пламени, и практикующие специалисты, работающие на междисциплинарной границе, которые сохранили первоначальную креативность и пыл). И наконец, в-третьих, на фоне доминирующих идеологий, по крайней мере в США, можно наблюдать тотальный откат вправо (возможно, за некоторыми популистскими исключениями), ставящий под угрозу с таким трудом завоеванные социальные права женщин, детей и меньшинств. Преобладание равнодушных, прагматичных и безучастных подходов в политике, ведущих к свертыванию социальных и здравоохранительных программ, превратило социальную активность в нехорошее слово.

Однако, в сфере системных терапевтических методов начинается откат в противоположном направлении. Это проявляется под разными фасадами, приглушенно в риторике и звучно в революционных практических разработках, верных девизу: «Мысли глобально, действуй локально!» Смысл изменений заключается в драматической перемене микро-отношений «пациент — оказывающий помощь», в кардинальном пересмотре основных положений терапевтического контракта и задач терапии. Эти изменения имеют очень важные преобразующие последствия для способа взаимодействия пациентов (или лиц, обеспечивающих помощь) с их миром в роли ответственных агентов изменения, а не пассивных или подавленных жертв своей судьбы или зависимых придатков своих терапевтов (или своих учреждений). Это глобальный прорыв, для которого характерно открытое и полное взаимное уважение сотрудничества в терапевтических усилиях; нацеленность на высокопрофессиональные знания со стороны терапевта, что исключает подавление и поощряет инициативу со стороны пациента; акцент на работе с контекстом проблем и трудных ситуаций, что позволяет человеку искать и находить собственные альтернативные варианты решений, — словом все, что великолепно представлено в книге Фурмана и Ахолой «Терапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение».

Какое ясное заглавие! «Беседа, направленная на решение» ориентирует нас на сильную эпистемологическую позицию авторов: «проблемы» (конфликты, симптомы, трудности) — это проблемы языка, т. е. они улавливаются, удерживаются и характеризуются с помощью формулировок, исключающих альтернативные толкования, перекрывают выходы, лишают авторства. Загадка проблемы может быть решена не изнутри ее формулировки, а через заднюю дверь, открывающуюся к новым способам ее описания: к исследованию новых решений. Прозрачно-ясное утверждение, сформулированное первопроходцами из команды МРІ и направлявшее первые, решающие шаги краткосрочной терапии о том, что «разрешение составляет проблему», служит напоминанием того, что каким бы ни было решение, принятое консультантами, оно запечатало, удержало, сохранило существующую проблему (иначе они не стали бы консультировать!). Итак, первоначальные, контринтуитивные решения, генерированные в ходе терапевтического диалога, непременно подразумевают новые, оригинальные контринтуитивные описания проблемы; описания, которые эффективно раскрывают до тех пор самовоспроизводящуюся, самосохраняющуюся проблемную ситуацию, породившую необходимость в консультировании.

«Hosting» подразумевает еще одно ключевое понятие: терапевты не «проводят терапию» пациента; они приглашают к размышлениям, приветствуют генерирование альтернатив, открывают двери новым взглядам, относясь к своему собеседнику как к равному. Пациент/клиент находит свою собственную Нить Ариадны, свой индивидуальный выход из лабиринта. Где все это происходит? В общем времени-пространстве «беседы», на общей территории «слова в его воплощении», в этом месте согласия.

Проведение терапии таким способом преобразующе действует на самого терапевта. Но я не хочу лишать вас, читатель, удовольствия этого открытия. Одно предостережение: будьте готовы к отголоскам вашей собственной трансформации. Если вы работаете в традиционном учреждении, эта книга может стать настоящим вызовом тому, как говорят с пациентами, что говорят о них, как принимают в приемном отделении, диагностируют, заносят в каталог, заводят историю болезни, — словом, это потенциальный вызов самим принципам работы подобных учреждений. Эта книга воспитывает в читателе более тонкую чувствительность к любым формам подавления и насилия — в особенности к тем, которые мы сами неосознанно одобряем и поддерживаем. Применение такой практики окажет преобразующее воздействие также и на пациентов. Новое качество общения с терапевтом, достигаемое с помощью моделирования или даже конверсии, способно повлиять на их общение с окружающими, на отношения к учреждению, в котором они находятся, делая их более ответственными и отзывчивыми к собственной жизни.

В дополнение ко всему вышесказанному, «Психотерапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение» — это ясная, полезная, творческая, будоражащая интеллект книга, кроме того, ее весело читать.

Карлос Е. Слуцки, Д.М.

Председатель Департамента психиатрии и бихевиоральных наук Беркширский медицинский центр Питтсфилд, Массачусетс

Благодарности

Впервые нас ознакомил с идеями краткосрочной терапии и наследием Милтона Х. Эриксона (Haley, 1973), предвестника современной краткосрочной терапии, пастор Джон Фрикман из Сан-Франциско. В начале семидесятых Джон читал лекции в Хельсинки, а после этого продолжал приезжать и обучать профессионалов на протяжении примерно десяти лет. Все эти годы мы поддерживаем тесный контакт с Джоном и высоко ценим его как учителя и друга.

С тех пор как мы впервые узнали о «другом» подходе в оказании помощи людям с проблемами, мы испытали влияние многих людей, работающих в этой области. В ранние годы специализации по психиатрии Бен участвовал в тренинговом семинаре в Италии, проводимом Луиджи Босколо и Джанфранко Чеччин, преподавателями широко известной Миланской модели системной семейной терапии. Впоследствии мы неоднократно участвовали в лекциях и семинарах, проводимых этими преподавателями. Хочется думать, что дух Миланской системной терапии, в особенности конструктивистская философия и способы позитивного взгляда на вещи (напр., Boscolo, Cecchin, Hoffman Penn, 1988) стали существенными элементами нашего мышления.

Когда мы сами начали вести курс семинаров в середине восьмидесятых в Центре краткосрочной терапии при Лиге Маннергейма по делам детства, мы во многом руководствовались идеями группы краткосрочной терапии из Института психических исследований в Пало Альто (Пол Вацлавик, Джон Уиклэнд, Ричард Фиш и др.). Книга, созданная этой командой, «Тактика изменения» (Fisch, Weakland Segal, 1982) служила нам руководством, к которому мы часто обращались на ранних стадиях своей работы. Спустя несколько лет в Финляндию был приглашен Джон Уиклэнд. Необыкновенно ясно и с большим чувством юмора он передал элегантность краткосрочной терапии, практикуемой в

Институте психических исследований (MRI).

На ранних стадиях нашей работы мы впитали много идей из стратегической терапии в том виде, как она описана у Джея Хейли и Клоэ Маданес, содиректоров Института семейной терапии в Вашингтоне, Округ Колумбия. «Стратегическая семейная терапия» (Madanes, 1981) и «За односторонним зеркалом» /Madanes, 1984/ оказали на нас огромное воздействие. Одной из первых зарубежных гостей, приглашенных Центром краткосрочной терапии, была Джудит Мацца, которая в то время была клиническим директором Института семейной терапии в Вашингтоне. Ее дружеская поддержка и изумительные интервенции (см. Mazza, 1984) вдохновляют нас до сих пор.

Среди наших первых гостей были также Питер Ланг и Мартин Литтл, руководители Кенсингтонского консультативного центра в Лондоне. Они помогли нам увидеть, что понятие «клиент» включает в себя не только человека с проблемами, вместе с его семьей или без нее, но и благожелательно настроенных профессионалов-участников. Мы признательны Питеру и Мартину за неоценимую помощь в расширении наших горизонтов от нуклеарной семьи в направлении более гибкой сети.

Карлос Слуцки, директор Беркширского медицинского центра в Питтсфилд, Массачусетс, и редактор журнала «Семейный процесс» во время визита в Финляндию был нашим наставником в системном мышлении и провел два незабываемо живых интервью. Он первый предложил перевести наши идеи на английский язык, чтобы представить их международной аудитории. Решение написать эту книгу явилось результатом его постоянной поддержки.

С огромным интересом мы прочли работы Карла Томма, профессора психиатрии из Калгари (Tomms, 1987a, 1987b, 1988), прежде чем у нас появился шанс встретиться с ним лично в Канаде, а потом в Финляндии. Он вдохновил нас своей готовностью участвовать в горячих дебатах о философских основах терапии, зачастую длившихся до раннего утра.

Билл О'Хэнлон из Омахи, Небраска, специалист по Эриксоновской краткосрочной терапии международного уровня, помог нам свести воедино концепцию терапии, ориентированной на решение. Он побудил нас не заниматься Дискуссиями о причинах или функциях проблем, а вместо этого просто сконцентрироваться на их разрешении (O'Hanlon Weiner-Davis, 1989). С его помощью мы осознали ценность подлинного сотрудничества с клиентами и «запустили» наш теперешний курс. Сам того не зная, Билл поддержал нас в нашем решении отказаться от одностороннего зеркала и пригласить наших клиентов сидеть вместе с нами в одной комнате на протяжении всей сессии.

Вскоре после встречи с Биллом мы начали понимать значение работ Стива де Шазера, Инсуу Ким Берг и их команды в Центре краткосрочной семейной терапии в Милуоки (de Shazer, 1985, 1988, 1991). С тех пор мы внесли многие из их идей в нашу работу, что особенно видно из шестой и седьмой глав (de Shazer et al., 1986; Weiner-Davis, de Shazer Gingerich, 1987). В последние годы, когда Стив, Инсуу, а также Элам Наннали несколько раз проводили занятия в Финляндии, мы увидели в них подлинных новаторов в области психотерапии.

Франк Фаррелли, положивший начало тому, что он назвал «провокационная терапия» (Farrelly Brandsma, 1974), несомненно, был одним из самых забавных наших гостей. Мы оценили его необычный стиль терапии, основанный на юморе и добродушном поддразнивании. Франк Фаррелли оказался подлинным мастером этого деликатного искусства, и в значительной мере благодаря ему мы стали так тщательно заботиться о том, чтобы в работе с людьми помогать им освободиться от стыда и страха потерять лицо.

На одной крупной конференции по гипнозу и Эриксоновской психотерапии в Финиксе, Аризона, мы слушали прекрасный доклад, об «использовании юмора в стратегической семейной терапии», прочитанный Ричардом Белсоном, бывшим раввином, который в настоящее время работает как семейный терапевт на Лонг Айленде. Мы пригласили его провести занятия в Финляндии. Нам нравится думать, что мы — забавные, но вынуждены признать, что он — забавнее нас.

Много лет назад на международном конгрессе по семейной терапии в Тель-Авиве Бен познакомился с Барухом Шулемом, великолепным рассказчиком и врачом школы Эриксоновской краткосрочной терапии, выходцем из Иерусалима и ортодоксальным евреем. Его искрометный юмор и исцеляющие истории производили мощное воздействие на аудиторию (Schulem, 1988). Когда много лет спустя Барух посетил Финляндию, он сумел напомнить нам, что большинство (если не все) дорогих нам блестящих идей зародилось в библейские времена и даже раньше.

В более поздние годы мы вдохновлялись работами Майкла Уайта из Австралии (White, 1990) и Дэвида Эпстона из Новой Зеландии (Epston, 1990). Майкл описал в своей книге очаровательную идею, которую он называет «экстернализация проблемы». Эта идея имеет много общего с народным врачеванием и предлагает рассматривать человеческие проблемы как нечто независимое от людей и их отношений.

Следует сказать, что заглавие нашей книги мы заимствовали у Дэвида Эпстона. В одном из писем к нам он написал: «Беседа, направленная на решение — это понятие, в корне отличное от того, что я называю „беседой вокруг проблемы“». Однажды я наблюдал в качестве супервизора в одной психиатрической больнице социального работника, который присутствовал на большом круге и которому это предельно надоело. Я предложил ему заняться исследованием, насколько чаще присутствующие говорили о самой проблеме, чем о путях ее разрешения». В письме Дэвида был воспроизведен график, составленный тем социальным работником. График показал, что 99 % времени, пока шел разговор, было отведено проблеме и только 1 % — ее решению. Единственный процент конструктивной беседы случился к концу собрания, когда кто-то вошел в комнату и произнес: «там дают чай».

Мы имели удовольствие переписываться несколько лет с Линн Хоффман, которой принадлежит огромная роль в синтезировании системного мышления. Через ее письма мы познакомились с работами многих терапевтов, разделяющих аналогичные с нами идеи. Это Харлен Андерсен и Хэрролд Гулишиан в Галверстоне, Пегги Пени и Марсиа Шайнберг в Нью-Йорке и Том Андерсен в Тромсе, Норвегия.

Мы выражаем благодарность нашим клиентам, участникам тренинговых групп и всем тем людям, которые приглашали нас проводить семинары как в нашей стране, так и за рубежом. Мы также признательны многим финским коллегам, с которыми мы учились, преподавали и дебатировали все эти годы. Это Калерво Кинанен, профессор в области социальной работы в МакМастерском университете в г. Гамильтон, Канада, кто был одним из первых учителей семейной терапии в Финляндии и кто посеял в наших умах идею о важности прямой, честной и открытой коммуникации; К.Е. Лану, профессор и бывший директор Фонда А-клиник, многие оригинальные идеи которого послужили источником вдохновения для Тапани; Рейо Юннола, психолог и наш давний Друг; Ритва Саарелайнен, преподаватель семейной терапии, в Фонде А-клиник, которая постоянно поддерживала и поощряла нас в нашей работе.

Нам повезло встретиться с людьми, которые научили нас бросать вызов традиционной мудрости и искать свои альтернативы. Это психолог Пиркко Силтала и Хелена Лоунаваара-Ринтала, а также психиатры Хеймо Салминен, Катриинь Кууси и Калеви Ниеминен. Мы также признательны тем коллегам, с которыми мы сотрудничаем в настоящее время: Киммо Каркиа, Ээро Риико-нен, Сара Ватай и Катрина Пайюпуру.

Особую благодарность приносим нашему администратору в Лиге Маннер-вейма по делам детства, директору программы Тойво Ренка, руководителю программы Марьяттенкобсон, исследователю Микко Макконену и менеджеру тренинга Пирьо Нуотио. Без их приглашения работать в программе тренинга по краткосрочной терапии, которую они основали, и без их постоянной поддержки не произошло бы «падения стены».

В заключение, мы благодарим своего редактора Сьюзан Е. Бэрроуз, которая проявила природный талант беседы, направленной на решение, своим постоянным поощрением и добрым советом; нашу дорогую подругу Тиину Таркканен за ее прилежную критику

рукописи, а также Рика МакАртура, нашего английского друга, кто трудился с нами в течение многих ночей, помогая нам ясно выразить свои идеи.

Одна женщина встретила свою приятельницу и начала жаловаться на недружелюбное поведение местного фармацевта. Она сказала, что этот фармацевт — самый грубый человек на земле и что кто-то должен сказать ему это прямо в лицо.

— Я знаю его. Попробую что-нибудь сделать, — сказала приятельница.

Через несколько недель эти дамы снова встретились.

— Что ты такое сделала? — спросила женщина, которая жаловалась на фармацевта. — Я снова пришла в аптеку и этот человек полностью изменился. Он был мил и любезен. Ты отчитала его за грубость?

— Ну, не совсем так. Я сказала ему, что ты думаешь, что он очаровательный мужчина.

Однажды нам представилась возможность провести семинар в Психоневрологическом Институте Бехтерева в Санкт-Петербурге. Во время занятий мы демонстрировали свой метод при помощи интервью с клиентами, находившимися в то время на лечении в клинике. Валентин, психиатр отделения невротиков, пригласил для консультации молодого человека по имени Анатолий. Валентин, Анатолий и наш переводчик сидели с нами перед аудиторией примерно из ста сотрудников института.

С карточкой Анатолия в руках, Валентин начал сессию описанием истории болезни Анатолия для аудитории. Тапани вежливо прервал его:

— Извините меня, Валентин, — сказал он. — Вы не будете возражать, если мы начнем, задав несколько вопросов?

— Ничуть — ответил Валентин и жестом попросил нас продолжать.

— Прежде всего, нам интересно, есть ли среди присутствующих, кроме Валентина, еще люди, знающие Анатолия?

Там были два психолога, которые знали Анатолия, мы попросили их присоединиться к нам перед аудиторией. Затем мы продолжили сбор основных данных. Анатолий приехал в Институт на лечение из далекого города на севере России, и перед этим он почти два года состоял в списке ожидающих, чтобы попасть в престижное отделение невротиков клиники. К моменту проведения семинара он находился на лечении месяц, и за это время почти не общался со своей семьей, лишь один раз поговорив со своей женой по телефону. Мы спросили Анатолия, что он думает о своем лечении и выяснили, что между ним и доктором Валентином установились теплые и доверительные отношения.

— Есть уже у Анатолия улучшение? — спросил Бен.

Ответ был положительный. Мы воспользовались доской, чтобы составить список признаков прогресса.

Все еще не имея никакой информации о проблеме Анатолия, мы предложили присутствующим заглянуть в будущее.

— Присылают ли ваши пациенты иногда открытки, например на Рождество или Новый год, после выписки из клиники? — спросил Тапани.

— Да, это случается очень часто — ответил Валентин.

— А получаете ли вы когда-либо открытки с хорошими новостями, где люди пишут, что они благодарны за полученное лечение и что все идет прекрасно?

Ответ снова был положительным.

Затем мы обратились к Анатолию и спросили, может ли он себе представить, что однажды пошлет из своего родного города такую открытку персоналу отделения. Он с готовностью согласился.

— Предположим, что Анатолий однажды напишет открытку персоналу. Как по-вашему, какую картинку он выберет?

— Картинку с Мишкой, — сказала одна из двух психологов.

— Кто такой Мишка? — спросил Бен. Нам объяснили, что Мишка — это игрушечный медвежонок, тот самый симпатичный медведь, который был эмблемой олимпийских игр в Москве. Анатолий с радостью согласился. Бен нарисовал игрушечного мишку внутри

прямоугольника и спросил аудиторию, что символизирует Мишка. Нам ответили, что это символ, соединяющий силу и доброту.

— Возможно, Мишка символизирует качества, которые Анатолий смог увидеть в себе в результате лечения? — предположил Бен. — Что бы вы написали на обратной стороне открытки? Может быть, вы начали бы со слов благодарности?

— Конечно, — сказал Анатолий.

— И кого бы вы поблагодарили особенно?

— Я поблагодарил бы весь персонал и, в особенности, доктора Валентина, — ответил Анатолий.

— Что бы еще вы написали? Возможно, вам захотелось бы написать что-нибудь о том, как идут ваши дела?

Анатолий сказал, что он написал бы, что у него нет больше тех проблем, которые были, и что он счастлив, со своей женой и двумя сыновьями. Мы спросили, стал бы он писать о каких-то других важных переменах в своей жизни, и он ответил, что не стал бы.

Затем мы спросили, что же способствовало этим изменениям, и выслушали предположения аудитории. Они сводились к тому, что проводимое лечение, и в особенности отношения с доктором Валентином, помогли Анатолию вернуть свое достоинство. Он осознал, как много, в действительности, его семья значит для него. Анатолий обнаружил в себе «Мишку».

Анатолий понял также, что есть время говорить о проблемах, как и есть время, когда нужно воздержаться от их обсуждения.

Это последнее предположение основано на той мысли, что иногда проблемы сохраняются просто потому, что люди думают и говорят о них слишком много. Именно эта идея легла в основу предполагаемого текста открытки Анатолия. В заключение мы рекомендовали Валентину где-нибудь на следующей неделе пригласить Анатолия и кого-нибудь из заинтересованных лиц (например, психолога), присоединиться к нам на сцене. На этой встрече предполагалось написать письмо жене Анатолия, в котором бы сообщалось об улучшении его состояния и о том, как она, дети, а также родители Анатолия, каждый благодаря своему уникальному вкладу способствовали выздоровлению Анатолия. Наша рекомендация была одобрена и мы закрыли сессию.

После ухода Анатолия мы какое-то время продолжали обсуждение сессии. Один психиатр сказал, что он сомневается в полезности такого подхода в этом случае. Он объяснил, что Анатолий — ветеран Афганской войны, страдающий, по его мнению, пост-травматическим стрессом. Затем Валентин, лечащий доктор Анатолия, объяснил, что, действительно, первоначально он рассматривал вероятность пост-травматического нарушения, но поскольку сам Анатолий был не согласен с таким толкованием, он решил отказаться от него.

Возникшая дискуссия позволила нам представить наш собственный взгляд на роль неблагоприятного жизненного опыта. Мы объяснили, что вместо источника проблем, мы предпочитаем видеть в подобном опыте обучающие возможности, которые способны помочь стать «сильным и добрым» — совсем как медвежонок Миша.

Позже, через нашего переводчика нам объяснили, что Анатолий действительно избавился от своих проблем. Более того, он получил официальное освобождение от «диспансеризации», т. е. обязанности регулярно являться в местную психиатрическую больницу.

Традиционно психотерапия занимается тем, чтобы установить и понять причины проблем клиента. Например, если человек страдает от ночных кошмаров, то согласно этому подходу, терапевт стал бы исследовать психологические или межличностные причины этих кошмаров. Таким образом, интервью было бы сфокусировано на трудностях данного индивида в настоящем и прошлом. По всей вероятности, проблемы были бы обнаружены, после чего они бы рассматривались как причина кошмаров. В результате был бы составлен план с целью излечения от проблемы-причины, вместо того, чтобы заняться текущей

проблемой.

Во многих ситуациях этот подход вполне уместен. Например, если сломалась машина или у кого-то поднялась температура, обнаружение причины важно, поскольку подсказывает нам, что делать. Но когда речь идет о психологических трудностях, межличностных конфликтах или даже о социальных вопросах — этот подход становится затруднительным. Проблемы человека настолько сложны, что пытаясь доискаться до их причин, люди приходят к различным объяснениям. Поскольку разные толкования предполагают разные стратегии, сотрудничество усложняется. Люди могут даже рассориться друге другом, если они воспримут объяснения своего визави в качестве неоправданных обвинений и будут вынуждены отстаивать собственный взгляд.

Например, ученик плохо ведет себя в школе. Учитель может предположить, что плохое поведение вызвано проблемами самого ребенка, например, рассеянностью внимания, отсутствием мотивации, неуважением к учителю. Что бы учитель ни назвал в качестве причины, он, скорее всего, пойдет дальше и попытается разыскать корень проблемы в семье, скажем, а неадекватности родительского воспитания или в семейных конфликтах. Родители ребенка, в свою очередь, склонны думать, что плохое поведение — есть результат неспособности учителя понять их ребенка. Сам же ученик в своих бедах может винить школу. В итоге участники ситуации, узнав объяснения каждой из сторон и почувствовав себя неоправданно обвиненными, перейдут к взаимным обвинениям, что сделает разрешение проблемы маловероятным.

Введение

В поисках альтернативных путей мы пришли к традициям краткосрочной семейной терапии. Со временем нам удалось найти несколько полезных приемов ведения терапевтических бесед и консультаций, которые в этой книге мы называем «беседой, направленной на решение». Этот метод работы характеризуется атмосферой открытости и конструктивным стилем беседы, что достигается благодаря позитивному мышлению и опорой на темы, подпитывающие надежду, такие как потенциал, развитие и будущее. В целях большей наглядности мы выделили ряд характерных аспектов метода, каждый из которых описан в отдельной главе книги.

Первая глава, «Падение стены», знакомит читателя с эволюцией нашего способа работы с людьми. Мы описываем путь от супервизии краткосрочной терапии с использованием одностороннего зеркала к нашей современной рабочей модели, где клиенты, а позже и члены их семей, друзья, другие помощники и участники тренинга — все сидят вместе в одной комнате, обсуждая проблемы, или скорее способы их решения в атмосфере ободрения и позитивного взгляда в будущее.

Во второй главе «Роль прошлого» мы обсуждаем роль личностной истории в терапевтическом процессе и предлагаем смотреть на прошлое не как на источник проблем, а как на потенциалы, который может быть полезен при поиске решения. Мы также предлагаем способы работы с вопросами, связанными с прошлым и затрагивающими чувство вины, горечи или печали.

В третьей главе «Создание и разрушение связей» речь идет о том, что во многих случаях несколько проблем существует одновременно. Мы предлагаем рассматривать их проблемы как отдельные, а не как взаимосвязанные, и использовать одну проблему в разрешении другой.

В четвертой главе выражен критический взгляд на традиционную психиатрическую и психологическую терминологию. Мы полагаем, что многие широко используемые психологические понятия и диагностические термины могут быть заменены более творческими и позитивными понятиями.

Глава пятая показывает оправданность отказа от любого анализа на первых этапах работы с клиентом. Мы предлагаем вместо традиционных толкований, в которых речь

зачастую идет о понятиях недостаточности или дисфункции, отдавать предпочтение изобретательным или даже абсурдным объяснениям.

В главе шестой мы пытаемся показать читателю, насколько полезно вовлекать клиентов в совместное генерирование позитивных образов будущего, а также излагаем различные способы подобного вовлечения.

Глава седьмая освещает наше представление о центральной теме беседы, направленной на решение. С помощью историй болезни мы показываем, что даже в моменты, когда улучшение незначительно, сконцентрировавшись на прогрессе можно установить позитивный и продуктивный тон разговора.

В восьмой главе речь идет о том, насколько важно выражать свою благодарность людям за любой вклад в процесс исцеления — тема, являющаяся отличительной чертой нашей работы. Мы настаиваем, что делиться заслугами — это один из способов расширения сотрудничества и поощрения прогресса.

В девятой главе речь идет о формировании позитивного отношения к проблемам, о неоченимом влиянии препятствий в жизни каждого.

В заключительной главе мы пишем о самих методах освоения принципов беседы, направленной на решение.

Весь текст иллюстрирован примерами из историй болезни. Многие из них взяты из наших тренинговых семинаров или практикумов, но есть и такие, которые взяты из нашей частной практики.

Мы решили изложить наши примеры в стиле рассказа, с намерением передать дух нашего метода. Диалоги, представленные в тексте — это не дословная транскрипция интервью, а отредактированные версии имевших место разговоров. Как принято во врачебной литературе, все имена и прочие детали, которые могли бы привести к опознанию клиентов, изменены. Во многих приведенных примерах консультация терапевта была успешной. Это может создать ошибочное впечатление, что мы всегда достигали позитивных результатов. Чтобы быть объективными, следует сказать, что за прошедшие годы нам приходилось сталкиваться и с некоторыми случаями, когда цели терапии не были достигнуты. Даже если нам нравится думать, что наше участие в представленных случаях внесло свой вклад, мы полностью отдаем себе отчет в том, что в действительности существует много других встреч и событий в жизни наших клиентов, которые с тем же успехом могли позитивно повлиять на улучшение их состояния.

В заключение хотелось бы подчеркнуть, что перечень различных аспектов беседы, направленной на решение, не претендует на то, чтобы быть исчерпывающим, это скорее подбор предпочтительных тем и принципов, которые мы считаем полезными для целей терапии, для поощрения в клиентах желания сотрудничать, для поддержки в них оптимизма и творческого начала.

Глава 1. Падение стены

В середине 80-х годов, когда мы начали обучение специалистов методам краткосрочной терапии, то применяли модель тренер-центрированной супервизии, которую обычно используют в тренинговых программах этого направления. Для работы нужны две комнаты: комната, где терапевт-ученик проводит интервью со своими клиентами, и комната, где супервизор вместе с остальными обучающимися следит за ходом сессии при помощи одностороннего экрана или, как в нашем случае, замкнутого ТВ. Между этими двумя комнатами имеется телефонная связь, которая позволяет супервизору вносить коррективы в работу терапевта.

Наша первая тренинговая группа состояла примерно из 20 психологов. Собиралась на один полный день раз в неделю, обучающиеся по очереди приводили клиента с места своей работы для консультации или живой терапевтической сессии под наблюдением супервизора. Как правило, мы принимали по два клиента в день; одного утром и другого — во второй

половине дня. Все оставшееся время использовалось для обсуждения больных и вопросов, возникающих в процессе терапии.

Обычно в начале консультации терапевт рассказывал группе о своем клиенте. Мы обсуждали конкретную ситуацию, в которой оказывался человек и вносили предложения относительно возможных вопросов клиенту во время сессии.

Итак, один из участников приступал к терапии, а все остальные наблюдали за ее ходом по монитору. По ходу работы мы часто звонили терапевту и давали различные указания. Иногда получалось, что мы через терапевта общались с самим клиентом. Мы просили терапевта передать сообщение клиенту, клиент, в свою очередь, отвечал таким образом завязывался своеобразный диалог. В результате таких переговоров бедный терапевт превращался в настоящего связиста. Когда мы чувствовали, что терапевт не понимает того, что мы хотим ему сказать, мы, постучав в дверь терапевтической комнаты, вызывали его для короткого «промывания мозгов».

Ближе к концу сессии обычно был перерыв, во время которого клиентов просили пойти выпить чашечку кофе, а терапевт присоединялся к группе для согласования стратегии дальнейшей терапии. В результате рождалось новое видение проблемы, что обычно требовало изменения подхода к возможному вмешательству. Когда клиент возвращался, терапевт давал им домашнее задание и закрывал сессию.

Нижеприведенный случай взят из самого первого нашего тренингового семинара. Терапевт-психиатр в психиатрической клинике для душевнобольных получил указание предложить клиентам метафорическую задачу — процедуру, первоначально описанную Милтоном Эриксоном (Boyd, 1987). Рассказ ведется от имени Тапани, который был главным супервизором на той сессии.

Когда ломается лед

Терапевт привел супружескую пару. Жена была недавно госпитализирована по поводу тяжелой депрессии. Улучшение наступило быстро, и ко времени консультации уже шел разговор о выписке. Предполагалось, что после выписки она продолжит лечение у этого же терапевта амбулаторно. Я по интеркому дал указание терапевту сконцентрироваться на вопросах, связанных с отношениями супругов между собой и с их родственниками. Во время интервью выяснилось, что, несмотря на солидный стаж брака, вопрос о рождении ребенка не возникал. Когда супругов спросили об этом, оказалось, что оба партнера очень хотят завести ребенка, но объяснили, что сначала должна выздороветь жена. Ситуация этой пары напомнила мне образ реки весной, перед самым ледоходом. Во время перерыва я предложил терапевту рассмотреть проблему этой пары как бы сквозь призму этого образа. Я спросил коллегу, приходилось ли ему видеть реку, когда ломается лед и большие белые льдины плывут вниз по течению. Он ответил, что много лет прожил у реки и точно знает, о чем я говорю. Я предложил не только поделиться с этой парой возникшей метафорой, но попросить их вместе поехать и найти место у реки, где они могли бы наблюдать великолепное зрелище ледохода. Один из психологов добавил, что было бы хорошо, если муж провез свою жену по берегу реки, чтобы она сама выбрала место, где они будут наблюдать, как ломаются льдины. Терапевт принял эти предложения без колебаний и любезно передал их супружеской паре. Позже мы узнали, что эта пара действительно выполнила задание и жена постепенно преодолела депрессию.

Обычно наши предложения и коррективы терапевтического процесса не вызывали протеста у участников группы, но были и исключения. Сначала мы думали, что это происходит по причине того, что нетрадиционность методов наших коллег просто-напросто эпотирует. Однако постепенно мы осознали, что причина неприятия заключается не в нетрадиционности установок, а в различном понимании причин возникновения той или иной проблемы. Поэтому мы стали предлагать обучающимся открыто высказывать свои предположения во время перерывов, посвященных планированию вмешательства. Не

критикуя их объяснений, мы просто заносили все на флип-чарт. Такая процедура показала, что у каждой конкретной проблемы всегда есть множество правдоподобных толкований причин. Разбор различных объяснений оказался волнующим и забавным занятием. Мы не останавливались на том, что обучающиеся говорили, а продолжали повторять вопрос «почему?», вроде маленьких детей, пока даваемые объяснения не начинали граничить с абсурдными:

- Почему он так ведет себя?
- Он слишком привязан к своим родителям.
- Почему?
- Потому что его мать не желает его отпустить.
- Почему?
- Потому что он нужен ей. — Почему?
- Потому что брак не удовлетворяет ее.
- Почему?
- Потому что она чувствует отчужденность со стороны мужа.
- Почему?
- Потому что он не может быть близок с женой.
- Почему?
- Потому что он так привязан к своей матери...

Обсуждения вариантов толкований были нужны для того, чтобы поставить под вопрос традиционные способы объяснения человеческих проблем, а также для того, чтобы разбудить в терапевтах желание придумывать альтернативные объяснения, лишенные попыток найти виновного.

Этот «анализ объяснений» проводился сначала в отсутствие клиентов. Однажды одна из обучающихся сказала, что если бы клиентом была она, то ей бы захотелось послушать дискуссию в группе о причинах своих затруднений. Это показалось нам интересным, и в дальнейшем клиенты стали присутствовать на обсуждении. Вскоре обнаружилось, что они не только интересуются тем, что мы говорим, но и с энтузиазмом участвуют в диалоге. Особенно их радовали ситуации, когда пугающие мысли, получив «озвучание», из мучительных навязчивостей превращались всего лишь в точку зрения.

Раскрытие клиентам различных взглядов на их проблему вскоре стало неотъемлемой частью нашей работы. Мы регулярно поступали так не только с клиентами, пришедшими в центр, но также и с теми, чьи проблемы Обсуждались группой в их отсутствие. Когда терапевт хотел обсудить случай, не приводя клиента на консультацию, мы часто записывали наш разговор на видео, и посылали кассету клиенту. В нескольких случаях, когда мы проводили интервью с семьей, один из членов которой в данный момент находился на лечении в стационаре, мы записывали разговор на видео и давали кассету семье, чтобы показать ее персоналу больницы. Практика раскрытия перед клиентом различных толкований его проблемы послужила следующим шагом на пути к большей открытости. Мы решили отказаться от системы смежных комнат и стали и терапевта, и его клиентов размещать в одной комнате с группой на протяжении всей сессии. Мы также отказались от того, чтобы терапевт заранее представлял случай группе. Вместо этого, в начале сессии терапевт и клиент представляли проблему вместе.

В следующем примере терапия проводилась с домохозяйкой средних лет, приглашенной в группу ее гинекологом, который проходил у нас тренинг.

Терапевтический секрет

Однажды Лилиан расплакалась в приемной врача. Когда доктор спросил ее, что случилось, она объяснила, что ее муж ревнив настолько, что в гневе несколько раз применял к ней физическую силу. Лилиан сказала, что муж постоянно подозревает, что у нее есть другой мужчина и она не в силах убедить его в обратном. Когда она пыталась объяснить,

он злился еще больше и обвинял ее во лжи. Эта проблема возникла несколько лет назад, усугубляясь со временем. Доктор встречалась с Лилиан для обсуждения этой проблемы дважды, но поскольку улучшения не было, доктор решила просить Лилиан прийти к нам на консультативную сессию.

Когда мы узнали все вышеизложенное, то начали обсуждение.

— Лилиан, знает ли ваш муж, что вы здесь? — спросил Тапани.

— Господи, нет. Я бы никогда не смогла ему сказать. Понимаете, я не могу говорить с ним об этом. Если я пытаюсь, становится только хуже, — ответила Лилиан.

— Хорошо, но предположим, он здесь, и мы бы его спросили, в чем причина проблемы. Как вы думаете, что бы он ответил?

— Он сказал бы, что я вру. В этом нет сомнения.

— А вы? Какое у вас объяснение?

— Я думаю, это должно быть какая-то болезнь.

— Понимаю, а что ваш доктор? Как, по-вашему, что она считает причиной?

— Я думаю, что она согласна, что это психические нарушения, — сказала Лилиан.

Доктор кивнула в знак согласия.

— Итак, вы говорите, что ваш муж нуждается в лечении. Могли бы вы попросить его пойти с вами куда-то поговорить об этом?

— Не выйдет. Это невозможно.

— Что если доктор позвонит вашему мужу и попросит его придти с вами на сессию. Это возможно?

— Нет. Это было бы еще хуже. Он узнает, что я разговаривала об этом и развернется ад — сказала Лилиан. Она, по-видимому, знала, о чем говорит. Доктор добавила:

— Он нуждается в лечении, но его никак нельзя заставить понять это.

— Хорошо. Итак, есть объяснение, что это болезнь, — сказал Тапани и пояснил: — мы тоже много думали о ревности и старались докопаться до смысла. Например, мы обнаружили, что, когда человек начинает подозревать своего партнера в неверности без причины, в действительности, есть кто-то другой — не сексуальный партнер, как думает ревнующий, — но такой человек, как например, мать, друг (подруга), ребенок или даже врач, с которым подозреваемое лицо разговаривает конфиденциально обо всем, так что ревнивец (ревнивица) чувствует себя исключенным, отодвинутым на второй план.

Когда Тапани закончил излагать эту теорию, Лилиан задумалась и сказала, что, в самом деле, у нее есть близкая подруга, с которой она предельно откровенна.

Затем Бен выдвинул еще одно объяснение причины неоправданной ревности. Согласно его мнению, ревнивый человек осознает, что его поведение выглядит как болезнь и чувствует себя оскорбленным. Чувствуя себя униженным, он приходит в ярость и удваивает усилия, чтобы найти доказательства неверности — ведь это единственный доступный ему способ опровергнуть обвинение, что он болен. В этом порочном круге у обеих сторон есть веская причина чувствовать себя оскорбленными — у подозреваемого — из-за несправедливого обвинения в неверности, а у подозревающего — из-за несправедливого обвинения в том, что он психически болен.

Обе наши альтернативные теории показались и Лилиан и доктору не лишены смысла. Затем мы объявили, что на основе этих двух теорий возникла мысль о том, как Лилиан может помочь своему мужу преодолеть ревность. При этом мы предупредили ее, что наше предложение, вероятно, будет в корне отличаться от всего, что предлагалось ей до сих пор. Она и доктор проявили любопытство, и мы дали ей следующий совет: «Вы должны придумать какую-то тайну, которую можете сказать только мужу и никому больше: ни вашей лучшей подруге, ни вашему доктору. Не спешите придумывать прямо сейчас, потому что важно, чтобы это было что-то значительное. Также крайне важно, чтобы прежде, чем вы согласитесь рассказать ему об этом, муж поклялся не рассказывать об этом никому. Только после того, как он даст вам слово, вы откроете ему свою „тайну“».

Лилиан поняла смысл задания и согласилась его выполнить.

Мы услышали про Лилиан примерно через полгода. Она выполнила задание и убедилась в его пользе. Последующее лето стало их вторым медовым месяцем и приступы ревности прекратились. Когда доктор спросил Лилиан о ее секрете, рассказывать она отказалась.

Наш опыт совместных бесед был настолько плодотворен, что такой прием вскоре стал стандартным. Он позволяет супервизорам оказывать большее влияние на течение беседы, а также дает возможность одновременного общения и с клиентом, и с терапевтом. Обычно атмосфера в кабинете устанавливается приятная, беседа течет оживленно. Собственным примером мы поощряем участников к неформальному общению насколько возможно. Обычно во время сессии предлагается кофе, люди обращаются друг к другу по имени и часто слышен смех.

Форма совместного обсуждения была также хорошо принята клиентами. Принято считать, что большинство людей не пожелают говорить о своих проблемах в присутствии большой группы. Однако практика опровергает это расхожее мнение. Более того, клиенты, по-видимому, испытывают душевный подъем в окружении большого количества профессионалов, деликатно и заинтересованно принимающих участие в их судьбе. У нас стало привычкой спрашивать клиентов о том, что они чувствуют в конце сессии. Как правило, люди говорят, что испытывают приятные чувства. Некоторые отмечают, что в начале нервничали, но по мере развития беседы начинали чувствовать себя все более комфортно.

От людей с проблемами к проблеме с людьми

С годами понятие «клиент» приобретало для нас все более широкое значение. Если первоначально это слово применялось в отношении индивидов, пар или семей, ищущих помощи психолога или психотерапевта, теперь оно означает любого человека или группу людей, объединенных какой-либо общей проблемой. На наших сессиях в качестве клиентов бывали и родители, не знающие как жить дальше со своими отпрысками, и группы ровесников, заботящихся о друге, и группы сотрудников, озабоченных внутренними конфликтами в коллективе, и менеджеры с организационными проблемами, и учителя со школьными проблемами. Нередко наши обучающиеся приглашают на консультацию своих друзей или знакомых.

На ранних стадиях работы мы всегда пытались убедить терапевта привлекать как можно большее число членов семьи клиента для участия в консультативной сессии. Постепенно мы отошли от такой практики и теперь советуем клиентам самим решать, кого они хотят пригласить. В результате на наших сессиях перебивали друзья, любовники, учителя, начальники, социальные работники, работники здравоохранения, персонал специальных учреждений, врачи общей практики, добровольцы-общественники, представители церковных приходов и т. д.

Следующий пример рассказывает о работе со школьным классом. Мы работали с проблемой через посредника, минуя личный контакт с учительницей или учениками.

Ужасная тройка

Мерви была школьным психологом и проходила у нас тренинг. Она сказала, что у нее попросила совета одна молодая учительница, у которой были неприятности с классом, состоящим из четырех 13-летних мальчиков. Мальчики были переведены из своих классов за хронические нарушения дисциплины. Несмотря на то, что учительница не проходила специальной подготовки, ей было поручено преподавание в этом классе. Ее проблема состояла в том, что мальчики полностью вышли из-под контроля. Мерви посетила этот класс дважды и подтвердила, что даже когда мальчики соизволят присутствовать на занятиях, они не подчиняются никаким требованиям учительницы и творят всякие

бесчинства.

Мерви думала пригласить учительницу с мальчиками на консультацию в центр. Мы предложили, чтобы она прежде пошла в этот класс и поставила в известность учительницу и мальчиков о том, что решила представить их проблему на нашем тренинговом курсе. Она должна была добавить, что тренинговая группа, состоящая из докторов, психологов и других профессионалов, очень заинтересовалась этой проблемой. Группа хочет получить более ясную картину того, что действительно происходит в классе во время уроков, чтобы иметь возможность подумать о возможных путях разрешения проблемы. После такого предисловия Мерви должна была попросить мальчиков вести себя в точности так, как обычно, чтобы она могла записать один или два урока на видео.

Мерви выполнила эту задачу. Она записала целую трехчасовую пленку, которую при монтаже сократила до 20 минут ужасающих сцен неистового Поведения в классе. После просмотра ленты целиком вся наша группа была разделена на несколько малых групп, которым было дано задание выработать предложение, которое Мерви передаст учительнице.

Одна группа предложила пригласить родителей этих мальчиков в школу для просмотра видео и обсуждения того, что можно сделать для решения данной проблемы. Другая группа была за то, чтобы учительница пригласила самих учеников посмотреть видео и предложить свои варианты решения. Еще одна группа предложила, чтобы Мерви попросила учительницу и мальчиков сделать еще одно видео, где мальчики будут вести себя самым примерным образом. После чего обе видеопленки будут показаны в качестве учебного материала, а ученики получают за это плату. В итоге мы вручили Мерви пленку, записи всех предложений и просили показать их учительнице и мальчикам.

На следующей неделе Мерви доложила, что выполнила инструкции, и что каждое из наших предложений вызвало бурную дискуссию в классе.

Через несколько месяцев стало известно, что мальчики значительно улучшили свое поведение, и учительница больше не огорчается. Возможно, наш проект помог учительнице и мальчикам понять друг друга. Также возможно и то, что мальчики стали вести себя прилично из страха перед тем, что видеозаписи и в самом деле будут показаны их родителям.

Мы обнаружили, что термин «клиент» не всегда годится для обозначения тех людей, которые приходят обсуждать с нами какую-то конкретную тему. Например, если родители Юхани приходят к нам проконсультироваться о поведении Юхани, кто же в этом случае является нашим клиентом? Юхани, его родители, или вся семья? Если на наше собрание вместе с его родителями приходит подружка Юхани, Оливия, должна ли она тоже считаться нашей клиенткой? А кем считать социального работника, который беседовал с Юхани, но не смог прийти на собрание, хотя и намеревался? На одном из собраний, когда сессия уже закончилась, наши клиенты, одна пара вместе со своим врачом, продолжали сидеть, видимо и не собираясь уходить, несмотря на то, что все обычные завершающие вопросы, как например, — «что вы думаете о сессии?» и «не будете ли вы любезны сообщить нам через пару месяцев, как идут дела?» — были заданы. Тапани спросил, слышали они анекдот про человека, в доме которого гости его жены засиделись допоздна, а ему очень хотелось спать. Он был вежливым человеком и ни в коем случае не хотел обидеть гостей жены, выпроваживая их, поэтому он спустился по лестнице и, проходя мимо жены, сказал: «Интересно, в каком часу гости попадут домой, если уедут сейчас?» Тапани посмотрел на наших гостей и сказал: «А в котором часу вы будете дома, если уйдете сейчас?» Все рассмеялись, и наши гости сказали, улыбаясь, что намек они поняли. После этого случая за неимением лучшего понятия мы иногда используем слово «гости» для обозначения людей, которые приходят на собрание для обсуждения проблемы, включая также профессионалов, связанных с ними в последнее время.

Открытые карты

Форма совместной дискуссии избавляет терапевта от необходимости разрабатывать

стратегические планы за спиной клиента или вести разговоры, не предназначенные для его ушей. Это не означает, что терапевт не может быть директивным. Фактически, в нашем понимании, роль терапевта или ведущего на сессии аналогична роли председателя собрания или, в каком-то смысле, ведущего ток-шоу. Терапевт контролирует ход событий, ставит и закрывает вопросы и своими действиями оказывает влияние на настроения собравшихся.

Ввиду отсутствия жестких правил проведения совместных обсуждений, всегда есть возможность привлечь клиентов к принятию решения по вопросам, стоящим на повестке дня. Например, однажды нашим клиентом был отец со своей шестилетней дочкой, которая испражнялась в штанишки. Мать девочки умерла, когда девочке было 4 года и с тех пор, куда бы ни обращался отец за помощью, профессионалы бомбардировали их обоих бесконечными вопросами о смерти матери и эмоциональной реакции девочки на эту потерю.

В самом начале сессии мы спросили отца, хочет ли он, чтобы мы обсуждали вопрос о том, в чем причина проблемы, или он предпочитает, чтобы мы просто высказали ему свои предложения, как ее разрешить. Он сказал, что выслушал достаточно объяснений и более чем готов к практическому совету. Охотно согласясь с этим, мы предложили ему несколько практических советов о том, как справиться с проблемой.

Неоднозначный выбор

Однажды у нас появилась возможность представить наш метод работы группе семейных врачей, обучающихся в институте тренинга в США. За день мы провели интервью с несколькими клиентами, среди которых был молодой человек, страдавший от очень распространенной проблемы, боязни общественных ситуаций.

Мы начали сессию с перечисления различных подходов, которые обычно применяются в таких случаях. Каждый подход кратко описывался и заносился на доску. Варианты были следующие:

- 1) поставить под сомнение предыдущие объяснения и взамен им найти новые;
- 2) генерировать творческие решения, нисколько не беспокоясь об объяснениях;
- 3) фокусироваться на любом достигнутом улучшении, поощрять изменения, которые уже происходят;
- 4) непрямой подход к проблеме путем создания ее метафоры с последующим решением этой метафоры. После того, как были представлены все альтернативы, клиенту потребовалось несколько минут на решение. Он выбрал второй вариант, который и был принят в качестве подхода.

Повестка дня всегда может быть пересмотрена в течение сессии, если есть признаки неудовлетворенности со стороны клиента (или кого-то из присутствующих) тем, как происходит обсуждение вопросов. Мы обнаружили, что понятие «сопротивление», иногда используемое в психотерапевтической литературе, более точно определяется как «неудовлетворенность выбором материала для обсуждения». Когда клиент занимает позицию «сопротивления», это можно рассматривать как признак его желания пересмотреть повестку терапевтической сессии. Следующий эпизод взят из работы, проведенной Беном с супружеской парой, которая была приглашена на консультацию врачом-наркологом.

Вопрос на повестке дня

В то время как мы обсуждали поведение пьющего мужа и фантазировали на тему, как бы все было, если бы он прекратил пить, жена стала проявлять растущее нетерпение. Я заметил, что некоторые врачи, присутствовавшие на сессии, испытывали такое же нетерпение в отношении жены. Мне показалось, и позднее я утвердился в этом мнении, что коллеги считают, что она «сопротивляется» и в глубине души даже не хочет, чтобы он бросил пить.

Мы объявили короткий перерыв, во время которого обсуждали реакцию жены и искали

возможность позитивно понять ее поведение. Мы снова пригласили эту пару и, обращаясь к жене, я сказал:

— У меня такое чувство, что наш разговор идет по неправильному пути. Может быть, есть нечто, чего я не учел?

Она объяснила, что если его пьянство, несомненно, является проблемой, то гораздо более остро для них обоих стоит сейчас вопрос о поведении их дочери-подростка. Женщина рассказала о проблемах дочери и расплакалась, объясняя, как растеряна от незнания, чем ей помочь. Мы решили на время отложить проблему пьянства и провели конструктивную беседу о том, как наладить отношения с дочерью.

Участие аудитории

Совместные обсуждения позволяют каждому из присутствующих стать Участником происходящего разговора. Мы поощряем всех задавать вопросы и делиться своими мыслями. Под конец сессии мы создаем несколько маленьких групп, и каждая из них представляет клиентам рекомендацию относительно того, что нужно сделать для разрешения проблемы.

Мы убедились, что, как правило, клиенты предпочитают сессии с активным участием группы.

Иногда мы предлагали участникам поделиться своим личным опытом, который, по их мнению, может оказаться полезным клиенту. Впервые мы пробовали этот метод, когда проводили консультацию с девочкой-подростком, пришедшей на консультацию по поводу тревожности и дрожания рук в обществе незнакомых людей.

Тапани спросил группу, приходилось ли кому-нибудь из присутствующих в какой-то момент своей жизни страдать от подобного состояния. Несколько человек подняли руки. Затем он спросил девочку, интересно ли ей будет послушать некоторые из этих историй. Поскольку девочка проявила большой интерес, многие из нас поделились своими личными переживаниями. Позже врач девочки сообщил, что выйдя из здания, она сказала: «Никогда не могла бы себе представить, что так много врачей, из тех, кто там был, имели ту же проблему, что и я».

Следующий пример — конспект совместной сессии, в рамках семинара, проведенного Беном в Швеции. На этой сессии участники выразили желание поделиться своими чувствами и опытом с клиентами совершенно спонтанно.

Отважная семья

Детский психиатр, работавший с 17-летней девушкой Марией, пригласил все ее семейство на сессию группы. На консультации присутствовали: мать и ее друг, проживающий с ними, младшая дочь Лена, которой было 12, и Мария в сопровождении ее друга. Всю первую половину сессии Мария сидела молча, опустив голову и завесив лицо волосами, однако постепенно она раскрылась и стала активно участвовать в дискуссии.

Я начал сессию с установления контакта с каждым членом семьи и задавал вопросы о том, как они воспринимают лечение, проводимое до сих пор, и каковы их виды на будущее. Вскоре обсуждение сфокусировалось на недалеком прошлом. Мы узнали, что отец совершил самоубийство ужасным способом. Он убил себя на глазах у семьи.

Сразу после смерти отца Мария стала замкнутой и начала говорить о том, что тоже хочет умереть. К моменту сессии она четыре раза предпринимала суицидные попытки. Несмотря на это, семья с трудом, но начала отходить от этой трагедии. И мать, и Мария нашли себе по другу, которые стали для них огромной опорой. Приятель Марии — это не совсем то, на что мать надеялась, однако при данных обстоятельствах она была вполне счастлива, что у Марии хоть есть о ком подумать, кроме умершего отца. Лена, сестра Марии, видимо, достаточно адаптировалась к смерти отца, хотя и не могла помнить многого из той трагической ночи. Мать и Мария говорили о трагедии открыто, рассказывая все, до

мельчайших подробностей. На сессии мы обсуждали то, как члены семьи, включая приятеля Марии, помогли друг другу выжить. История была столь трагична, а члены семьи проявили такую отвагу под тяжестью своей ноши, что чувство уважения к этой семье почти физически ощущалось в комнате. Я предложил, что поскольку они поделились с группой своей историей, что, несомненно, произвело сильнейшее впечатление на каждого из нас, мы могли бы поделиться с ними своими чувствами и мыслями. Мы говорили, каждый по-своему, о нашем преклонении перед ними, о трагических событиях в нашей собственной жизни и о том, что дала сессия, проведенная с ними, как в личном, так и в профессиональном плане. Когда все высказались, члены семьи, включая Марию, искренне поблагодарили нас. Мать отметила, что эта сессия была ценным опытом и для них.

Спустя несколько месяцев я узнал от организаторов семинара, что у Марии наметился устойчивый прогресс, и ее психиатр считает, что проведенная с нами сессия оказала позитивное воздействие на эту семью.

Далее приводится еще один пример предоставления всем участникам семинара активной роли в разговоре. Пример взят из сессии, где было свыше 60 участников и стулья были расставлены, образуя большой круг.

Обмен ролями

На однодневной мастерской, проведенной нами в США, в первой половине дня мы представили наши соображения о такой форме работы, как беседа, направленная на решение. Во время обеденного перерыва одна из участниц подошла к нам с вопросом, не хотим ли мы продемонстрировать наш подход живьем. Она сказала, что встречается с одной парой, которая хотела бы прийти на сессию в тот же день после полудня. Мы согласились и попросили пригласить эту пару.

Терапевт встречалась с этой супружеской парой (обоим было за 50), раз шесть, и во время представления их группе у нас создалось впечатление, что ранее проведенная терапия была полезной.

Мы предложили, чтобы вместо традиционных вопросов по их проблеме, мы могли бы организовать интервью иначе. Мы объяснили супругам, что наш семинар посвящен решению проблем конструктивным способом, и спросили их, интересно ли им будет узнать побольше о том, что мы обсуждали в группе перед их приходом. Поскольку супруги проявили интерес, мы предложили участникам семинара рассказать им, о каких вопросах шел разговор до полудня. Мы побуждали участников делать это лично, говоря о применении этих принципов в их собственной жизни, а не в работе с клиентами. Мы предложили супругам комментировать каждое сообщение.

Один за другим участники начинали говорить о том, что было значимым для них в течение утра. Некоторые рассказывали о личном опыте, чтобы проиллюстрировать суть своего выступления. Например, один человек, отметив, как важно фокусироваться на прогрессе, а не на проблемах, рассказал историю о том, как он воспользовался этим методом для преодоления застарелой проблемы с женой; другая участница говорила о том, как полезно вместе мечтать о будущем и рассказала, как она применила этот подход со своим сыном.

Клиенты отвечали на выступление каждого участника. Иногда они говорили, что какой-то конкретный случай неприменим к их ситуации, но чаще всего они соглашались с тем, что говорили участники. Мы не так много узнали о проблемах этой пары — они значительно больше узнали о нас. В конце сессии мы попросили супругов поделиться своими чувствами по поводу сессии. Они сказали, что не только получили удовольствие от нее, но что дискуссия подтвердила правильность их подхода к своей проблеме, и что их терапевт проделала с ними отличную работу.

Наше решение проводить сессии вместе с клиентами и участниками тренинга потребовало от нас изменить привычные способы разговора о людях и их проблемах. Оно

заставило нас искать особые, деликатные и уважительные формы разговора, что, независимо от числа присутствующих, позволяет клиентам получать удовольствие от сессии и испытывать чувство собственного достоинства, когда они уходят.

Глава 2. Роль прошлого

Никогда не поздно иметь счастливое детство

Традиционно в психиатрии и психотерапии принято считать, что причины психологических проблем имеют свои истоки в прошлом, а неблагоприятные переживания детства наряду с более поздними стрессовыми событиями оставляют глубочайший след в психике и проявляются в виде симптомов в дальнейшей жизни. Сейчас этому убеждению противостоят не только психиатрические и психологические учебники, но ежедневная клиническая практика и даже средства массовой информации.

Например, однажды нам позвонила школьная медсестра. Она хотела направить к нам десятилетнего мальчика, который отказывался ходить в школу. Одним из первых ее объяснений было, что отец мальчика умер от рака. Позднее, во время беседы выяснилось, что отец мальчика умер от рака шесть лет назад, а проблемы начались только в прошлом году. Тем не менее, подразумевалось, что смерть отца в какой-то мере обуславливала отказ мальчика посещать школу.

Наша личная история — это неотъемлемая часть нас самих. Когда мы думаем о своем прошлом как источнике проблем, мы, в каком-то смысле, создаем враждебные отношения внутри себя. Прошлое, очень по-человечески, отрицательно реагирует на критику и обвинения, и благоприятно — на уважение и «поглаживания». Прошлое предпочитает, чтобы его рассматривали как ресурс, хранилище воспоминаний, хороших и плохих, и источник мудрости, вытекающей из жизненного опыта.

Следующий пример взят из того времени, когда Бен проходил ординатуру в университетской психиатрической клинике. Он иллюстрирует слишком привычную ситуацию, когда человек думает о своих родителях как об источнике всех своих неудач.

Синяки

Молодой человек двадцати с небольшим лет, Эско, был госпитализирован в отделение с диагнозом острая спутанность сознания. Эско недавно переехал в Хельсинки с севера Финляндии, чтобы учиться в технологическом университете. У него было мало друзей и каждый выходной он отправлялся в дальнюю поездку, чтобы навестить родителей. За несколько лет до этого он перенес краткий психотический эпизод, во время которого был госпитализирован. С тех пор он находился на медикаментозном лечении.

Внешний вид Эско наглядно свидетельствовал о его болезни. Длинные волосы в беспорядке, а глаза, казалось, слишком велики для глазниц. Он нервно расхаживал внутри и за пределами клиники. Если он начинал говорить, то всегда выдвигал новые планы на будущее. Когда я сказал ему, что хотел бы организовать встречу с ним и его родителями, он был застигнут врасплох и стал возражать, утверждая, что это обернется несчастьем, так как с ними он только ругается. Из книг Джея Хейли я усвоил, что задача семейного терапевта — обеспечить взаимопонимание родителей и детей во время терапии. Я сказал Эско: «Не беспокойся, я не позволю тебе ругаться с родителями. Если будешь упорствовать, будешь вынужден покинуть помещение». Эско на это согласился и обещал пригласить родителей на встречу в клинику.

Когда родители прибыли, они сказали, что вообще впервые были приглашены на беседу с кем-то, кто несет ответственность за лечение Эско. Они ни разу не говорили с его психотерапевтом, которого он посещал дважды в неделю уже несколько лет. Их также не

пригласили в больницу во время его первого психотического срыва.

Мы начали сессию с разговора о прошлом. Я узнал, что Эско рос исключительно умным мальчиком. Он всегда хорошо успевал в школе, но в 18 лет у него внезапно случилась эта спутанность сознания, и он был госпитализирован. С тех пор он ходил на индивидуальную психотерапию дважды, иногда три раза в неделю. Постепенно Эско усвоил привычку во всем обвинять своих родителей. Всякий раз, когда он бывал дома, он винил мать или отца, или обоих вместе в том, что они в прошлом плохо поступали с ним то в одном, то в другом случае. Родители Эско реагировали на его постоянную критику тщетными попытками защищаться, но чем больше они защищались, тем больше Эско нападал на них.

Я объяснил родителям, что пока Эско будет продолжать обвинять их, он не будет брать на себя ответственность за разрешение собственных проблем. Эско сидел тихо и слушал внимательно. Затем я высказал предположение, что родители могли бы помочь Эско покончить с обвинениями в их адрес.

— Это легче сказать, чем сделать, — ответил отец. — Что мы можем сделать? Мы испробовали все.

— Было бы полезно, если бы вы перестали отвечать на его обвинения. Вам не следует беспокоиться о самозащите, — заметил я.

Оба родителя, по-видимому, подумали, что это разумная мысль. Затем я попросил Эско начать критиковать своих родителей, чтобы мы увидели, смогут ли они выполнить мое задание. Эско растерялся и никак не мог приступить к обвинениям, когда ему приказали это сделать. Чтобы дать родителям шанс попрактиковаться, я взял на себя роль Эско и стал винить родителей: «В вас причина всех моих несчастий, потому что вы никогда не любили меня», — обвинял я. Выяснилось, что родители, как ни старались, не могли удержаться от оправданий. Они ничего не могли с собой поделать. Я даже попросил их следить друг за другом, но это закончилось ссорой: они спорили, считаются ли их ответы защитой или нет.

Почти в самом конце встречи, я сказал, что для Эско необыкновенно важно освободиться от потребности обвинять родителей, поэтому я бы хотел, чтобы они попрактиковались в воздержании от самозащиты. Я предложил, чтобы каждый раз, когда один из родителей поймает другого на том, что тот оправдывается, он, не говоря ни слова, должен ущипнуть защищающегося пониже спины. Дружелюбно похлопал Эско по плечу и сказал: «Хочу, чтобы ты задал им жару, чтобы они потренировались. Следующий раз, когда мы встретимся, я буду лично инспектировать их попки и хочу, чтобы они были все в синяках». Все трое ушли с сессии, смеясь. Эско навестил своих родителей в следующие выходные. Вернувшись в клинику, он с энтузиазмом доложил, что в это посещение между ним и родителями не было ни одной ссоры. Когда я увиделся с семьей через месяц во время выписки, родители Эско подтвердили, что не только его состояние улучшилось, но что он совершенно перестал их обвинять. Через несколько месяцев мы получили от Эско открытку, в которой он сообщал, что он только что сдал вступительные экзамены и будет заниматься в престижном колледже.

Уже только сама установка на то, что трагедии прошлого являются причиной многих проблем в настоящем и что они и обрекают людей на уязвимость по отношению к стрессам, может стать самоисполняющимся пророчеством. И наоборот, если думать о своем прошлом как о неоценимом опыте, таковым он и будет. Пегги Пени, семейный терапевт в Институте Аккермана в Нью-Йорке иногда спрашивает у людей, как они думают, страдания, перенесенные ими, сделали их сильнее, или слабее. И люди неизменно отвечают, что в страданиях они стали сильнее.

Следующий пример относится к периоду, когда Бен проводил ординатуру в психиатрической клинике. Молодому человеку помогли выбраться из трудной ситуации и убедили его воспринимать ее как позитивный опыт своего личностного роста.

Безжалостная выписка

Хессу, 18-летний юноша, был госпитализирован в связи с тем, что после тяжелой попойки перерезал себе вены на запястьях. Его история — это трагедия со многими трудностями и разочарованиями. По причине жестокого алкоголизма родителей его в раннем возрасте вместе с младшим братом поместили в детский дом. На его пути к взрослению были огромные трудности, но приблизясь к совершеннолетию, он начал учиться, чтобы наверстать пропущенные школьные занятия. Он наконец стал заинтересован в получении аттестата, необходимого для поступления в любое профессиональное училище. В отделении Хессу проявил себя как решительный молодой человек, который действительно намерен обрести контроль над своей жизнью.

Специальный преподаватель в больнице сообщил, что начал помогать Хессу в учебе. Теперь Хессу выполнял полученные задания при поддержке своей девушки, которая училась вместе с ним. Были установлены контакты с прикрепленным к Хессу социальным работником, строились планы относительно того, где Хессу будет жить после окончания стационарного лечения.

Все, казалось, шло хорошо до тех пор, когда однажды вечером после трехнедельного пребывания в клинике Хессу вернулся из вечернего отпуска сильно пьяным. В отделении существовали строгие предписания против употребления алкоголя; интоксикация в период лечения означала прекращение лечения и выписку из клиники. Поскольку я был лечащим врачом Хессу, я объявил персоналу во время обхода, что он должен быть выписан. Затем я лично объявил Хессу об этом решении. С выражением мольбы на лице он просил, чтобы ему разрешили остаться, но я был тверд в своем решении, которое считал справедливым. Я объяснил Хессу: «Ты знаешь, что ты всем нам нравишься, и мы были бы рады оставить тебя здесь. Однако, если я тебя не выпишу, это будет означать, что я считаю тебя слабым, неспособным добиться победы. Я полагаю, что несмотря на все, что тебе довелось перенести в жизни, ты человек сильный. Поэтому ты должен будешь уйти».

Хессу, видимо, понял суть моего мнения и принял приговор. В тот же день мне позвонил преподаватель, помогавший Хессу учиться. Он объяснил мне, как успешно работал с Хессу в последние недели, и что Хессу добился значительных успехов. Он пытался убедить меня отменить выписку. На следующий день мне позвонила социальный работник Хессу, которая рассказала мне о многих лишениях в жизни Хессу и о том, как упорно она и ее коллеги годами работали, чтобы помочь ему, чтобы он мог стоять на собственных ногах. Она боялась, что теперь, когда наконец наметился некоторый прогресс, выписка может стать для него непреодолимым препятствием. Я был в затруднительном положении. Уступить просьбам учителя и социального работника — означало отказаться от моей веры в силы Хессу. Я решил организовать совещание со всеми заинтересованными лицами. На нем присутствовали Хессу, социальный работник, учитель, некоторые члены персонала и я. Я выслушал точки зрения всех, но продолжал придерживаться своего решения. Я снова заявил, что если мы откажемся от выписки Хессу, это будет означать, что мы не верим в его силы. Именно по этой причине нам стоит его выписать.

Хессу уехал. Я долго о нем не слышал, пока через несколько лет не встретился с социальным работником, которая курировала Хессу. Она мне рассказала, что после выписки Хессу был временно помещен в гостиницу, где его комната оплачивалась службой по делам детства. Вопреки ее первоначальным опасениям, Хессу действительно стал более ответственно относиться к своей жизни. Когда она получила от него последние известия, он проходил профессиональную подготовку и работал.

Мнение о том, что травматичные переживания прошлого являются источником проблем в последующей жизни, несомненно, представляется убедительным — по крайней мере здесь, на западе. Однако и противоположное мнение о том, что пережитые испытания являются неопределимым опытом, в равной мере разумны.

Следующий пример, приведенный Бенном, связан с событием, произошедшим несколько лет назад.

Игра воображения в шкафу

Флора была направлена на лечение к Бену по причине депрессии и постоянных слез. Она боролась с целым рядом проблем, которые были связаны с двумя ее сыновьями и бывшим мужем. В профессиональной жизни Флора была успешна. Работая с детьми, она пользовалась уважением за творческую инициативу и талант установления контактов с детьми.

Флора рассказала о своей жизни. Она говорила об отце, которого очень любила, но видела редко. Иногда отец брал ее с собой в служебные поездки; воспоминания об этих поездках до сих пор приносили ей радость. В отношении матери у нее были смешанные чувства. Все свои детские годы она стыдилась за свою мать, которая много пила.

Флора сказала, что до сих пор ни с кем не делилась своими детскими переживаниями в связи с матерью. Слезы текли по ее щекам, когда она вспоминала о том, как ребенком пряталась в темном шкафу, когда мать напивалась. Я посочувствовал и спросил:

— Что вы делали там, в темном шкафу? Как проводили время?

С жалким выражением лица она объяснила, что создавала в своем воображении разные существа, с которыми можно играть.

Как замечательно, — сказал я, — не думаете ли вы, что именно благодаря фантазиям в шкафу вы научились так прекрасно обращаться с детьми?

Флора рассмеялась сквозь слезы, так как вдруг увидела свое прошлое в трагикомическом свете.

Иногда люди неоспоримо убеждены в том, что зло, причиненное ими другому человеку, или другим человеком по отношению к ним, ответственно за их страдания. К счастью, с чувством вины за причиненное другому зло, а также с горечью по поводу того, что сам стал жертвой несправедливости, можно работать при помощи разнообразных методов.

Например, врач страдает от сильного чувства вины в связи с тем, что назначила неподходящее лекарство во время оживания пациента, чью неизбежную смерть, согласно ее коллегам, невозможно было предотвратить. Многие коллеги устали объяснять ей, что пациент умер от массивного сердечного инфаркта и все, что она сделала или не сделала, не имеет отношения к факту его смерти. Как они ее ни разубеждали, это было бесполезно. Каждый день она мучилась чувством вины и страхом, что Бог ее накажет.

Чтобы помочь этой женщине избавиться от своей вины, ей было дано задание написать в адрес умершего человека письмо с извинениями. Она чувствовала, что эмоционально ей будет слишком трудно выполнить это задание и предложила, что вместо этого напишет письмо супруге умершего. Она принесла это письмо на наше следующее собрание и сказала, что теперь готова написать письмо умершему пациенту. На следующей сессии она прочла вслух трогательное письмо с мольбой о прощении. Терапия продолжалась на нескольких последующих сессиях, но выяснилось, что написание этих писем сыграло центральную роль в ее конечном выздоровлении.

Следующий пример, предоставленный Беном, связан с адвокатом, обратившимся за помощью по причине депрессии и сильного чувства вины.

Обвиняемый адвокат

Хейкки, тридцатилетний адвокат, страдал от мучительной депрессии. Нестерпимость его проблемы заключалась в убеждении, что однажды он будет арестован за неправильное ведение дела несколько лет назад в суде другого города. Он утверждал, что хотя и не умышленно допустил несколько ошибок в своей работе, теперь живет в постоянном страхе, что в один прекрасный день его «преступления» выйдут наружу. Он полагал, что обречен на тюремное заключение и потерю профессии навсегда. Какие бы неверные шаги в адвокатской

практике Хейкки ни совершил, было очевидно, что они касались незначительных вопросов и реального ущерба никому не нанесли. Его «преступления» касались отклонения от правил оформления судебной документации. Шанс, что когда-нибудь кто-то заинтересуется поиском его ошибок, не говоря уже об обвинениях, был равен нулю. Даже если бы это и случилось, то могло бы повлечь за собой лишь предупреждение. Этот факт не производил на Хейкки успокаивающего воздействия. Его постоянная озабоченность своими якобы ошибочными действиями и фантазиями об их последствиях занимали все его время и заставляли часто плакать. Много раз он всерьез задумывался о добровольной явке в полицию.

Тема преступления и наказания вызвала дискуссию о вине как таковой и о причинении зла. Хейкки был единственным ребенком и воспитывался в детском доме до 7 лет. В это время его мать, которая в одиночку боролась за то, чтобы сводить концы с концами, взяла на себя его дальнейшее воспитание. Спустя годы Хейкки постепенно взял на себя заботу о матери. Например, будучи подростком, когда все мальчишки ходили на танцы, он, не желая огорчать свою мать, оставался дома и составлял ей компанию. Когда впоследствии он уехал из дома учиться юриспруденции в другом городе, то чувствовал себя предателем. Хотя он почти каждую неделю проделывал путь в несколько сот километров, чтобы повидаться с матерью, он всегда испытывал чувство вины, когда снова покидал ее. Однажды его мать заболела и попала в больницу. Он поехал проведать ее и увидел, что у нее наступило значительное улучшение. Через несколько дней по возвращении в университетский городок, его известили, что мать умерла. Хейкки до сих пор испытывал чувство вины за то, что отсутствовал в момент, когда она больше всего в нем нуждалась, и был убежден, что именно он виноват в ее смерти. Я пытался убедить его думать иначе, но безуспешно.

По моему мнению, у Хейкки было четыре альтернативы. Первая — взглянуть на смерть своей матери под другим углом и вместо того, чтобы обвинять себя в черствости, обвинить свою мать в чрезмерной зависимости от него. Вторая — искупить свой грех, наказав себя. Он должен постараться терпеть страдания до тех пор, пока Бог не сочтет, что он причинил себе достаточно боли. Третья — заслужить раскаяние за свои грехи, бескорыстно помогая другим, пока не почувствует, что сделал достаточно, чтобы простить себя. Четвертая альтернатива — сказать себе: что было, то было. Но я предупредил Хейкки, что последний вариант — самый трудный. Когда Хейкки пришел на следующую сессию, он объявил, что думал о всех четырех альтернативах, но не смог решить, что ему делать. Однако был уверен, что ни первая — винить свою мать, ни вторая — страдание, не подходят ему. Намерение Хейкки отвергнуть эти две альтернативы не только помогло ему перестать винить себя в смерти матери, но также положило конец его тревоге по поводу ошибок в своей работе.

Негодование или сильный гнев, вызванный чувством обиды, как и чувство вины, может стать препятствием на пути к наслаждению жизнью. Единственный ответ на стойкое негодование — это прощение, но всем известно, часто это легче сказать, чем сделать.

Следующий пример, представленный Тапани — рассказ о молодой женщине, которая в недалеком прошлом испытала неприятие. Ее гнев по поводу случившегося был настолько неистов, что она не могла думать ни о чем другом, кроме самоубийства. Одна из многих фаз ее успешного выздоровления была связана с тем, что ей предоставили возможность фантазировать о мести.

Самоубийство из мести

Эва позвонила мне и сказала, что хочет записать на прием свою подругу Нину, молодую женщину слегка за тридцать, которая недавно трижды пыталась покончить с собой, приняв повышенную дозу транквилизаторов. Эва пыталась говорить с Ниной, не спускала с нее глаз, советовала искать помощи. Нина, в твердом намерении убить себя, до сих пор категорически отказывалась от профессиональной помощи. Я назначил прием на следующий день и попросил, чтобы женщины пришли вместе.

Когда мы встретились, я узнал, что Нина была поглощена суицидными мыслями. Эва рассказала мне, что Нину недавно покинул ее друг, с которым она жила, а раньше постоянно встречалась с момента окончания ими школы. Нина объяснила, что посвятила свою жизнь этому человеку, что превратила его из робкого мальчика в мужчину, и даже платила за его университетское образование. Именно в тот момент, когда он должен был получить свою первую работу, он внезапно бросил ее ради другой женщины. Нина сказала, что у нее нет причины продолжать жить и что ее суицид послужит ему уроком.

В результате нашего разговора мы пришли к выводу, что для Нины небезопасно оставаться в доме совсем одной и будет лучше, если на какое-то время она переедет к Эве и ее мужу. Мы назначили встречу на следующей неделе.

Через четыре дня мне неожиданно позвонила Эва. Она рассказала, что Нина переехала к ней, как мы и планировали, но на третий день она отпросилась съездить домой взять какие-то вещи. Когда она не вернулась в назначенное время, Эва пыталась ей дозвониться, но ответа не было. Они с мужем приехали к Нине домой и нашли ее в состоянии опьянения, лежащей в ванне и готовящейся лишить себя жизни с помощью электрошока. Они отвезли ее в клинику скорой помощи, а на следующий день она была переведена в психиатрическую больницу.

После телефонного звонка от Эвы я позвонил в клинику Нине и узнал, что единственное, чем она была озабочена, это как оттуда выбраться.

— Если вы хотите выйти, вы должны пообещать, что не будете убивать себя, — объяснил я.

— Но мне нет смысла жить, — сказала она.

Я знал, что у меня слишком мало шансов убедить ее в том, как изумительна может быть жизнь, поэтому я избрал другой путь.

— Я могу назвать вам одну причину остаться в живых, — сказал я.

— Да? И что бы это могло быть? — спросила Нина циничным тоном.

— Вы могли бы жить ради меня.

— Что?

— Видите ли, — сказал я, — мы, терапевты, упорно трудимся, чтобы заработать себе хорошую репутацию. Если вы сейчас лишите себя жизни, это сильно повредит моей карьере.

— Вы сумасшедший! — резко ответила она с веселой ноткой в голосе.

— Может быть, но, честно говоря, мне отвратительна мысль, что вы хотите себя убить. Если во всем мире для вас нет причины жить, вы по крайней мере могли бы оставаться в живых ради меня.

— Так и быть, но если я и останусь жива, это не решит проблемы, — объяснила Нина, — у меня жалкая жизнь, такой она и останется.

— Я обещаю постараться помочь вам сделать свою жизнь менее жалкой. Так или иначе, я должен признать, что пока от меня помощи было мало. Есть еще кто-нибудь, кто мог бы помочь вам? Как насчет ваших родителей? — спросил я.

— Я не хочу иметь с ними ничего общего, — сказала Нина. — Единственный человек, кто может помочь мне — это Яри (бывший друг), но он отказывается разговаривать со мной.

— Я могу пообещать, что поговорю с ним и попрошу его прийти к вам. Хотите, чтобы я это сделал?

— Да, хочу, но я не верю, что он это сделает.

Я позвонил Яри в тот же день, рассказал ему о том, что случилось и сказал, что Нине нужно поговорить с ним. Он объяснил, что после того как они расстались, он несколько раз пытался поговорить с Ниной, но каждый раз Нина впадала в истерику, обвиняя его в том, что он погубил ее жизнь. Несмотря на это, он согласился повидать ее в клинике. Когда он пришел, Нина снова начала обвинять его и с такой яростью, что пришлось вмешаться персоналу. Кончилось тем, что Нина и Яри полчаса сидели на ее кровати, всхлипывая и обнимая друг друга.

Неделю спустя, когда Нина выписывалась из больницы, она позвонила и просила

назначить ей прием. Вместо того, чтобы принять ее в моем городском офисе, я решил попросить ее приехать за город, километров за 50, чтобы встретиться со мной. Это ее заинтриговало. Я объяснил, что возле моего дома есть целебная река. Она согласилась приехать, и мы назначили день.

Несколько дней спустя мы шли по тропинке к речушке, протекающей вблизи моего дома. К моему изумлению Нина достала из сумки камеру. Она хотела заснять целебную речку.

Стояла ранняя весна, и моя речушка выглядела довольно мрачно. Воды было мало, льдины медленно плыли вниз по течению. По берегам виднелись клочки потемневшего снега, все выглядело серым, так как листья еще не начинали пробиваться.

— Это выглядит ужасно! — воскликнула Нина.

— Да, так и есть, — вынужден был признать я. Потом добавил: — И останется таким.

— Нет, не останется, — сказала Нина, не задумываясь. — Я очень хорошо знаю, что весна идет и скоро все будет выглядеть красиво.

— Кто знает, — ответил я, — может, наступит вторая зима, учитывая парниковый эффект и прочее!

— Бросьте, я знаю, весна вот-вот придет. Это меня позабавило, чего я не мог скрыть.

— Над чем вы смеетесь? — спросила Нина.

— Не знаю, эта ситуация кажется мне забавной, — попытался объяснить я.

— Ага, значит это своего рода метафора, — сказала она, понимающе кивая.

Повернув к дому, мы начали говорить о будущем. Я сказал Нине, что сейчас, по-моему, перед ней три возможных выбора.

— Выбор первый — вы можете стать стервой, — сказал я. — Вам известен такой тип озлобленной женщины, которая живет одна, никогда ничему не рада, одевается в унылые вещи, не думает ни о чем, кроме своих несчастий и доживает до очень преклонных лет.

Этот сценарий не произвел впечатления на Нину, и она спросила о втором выборе.

— Второй — это поиск способа отомстить, — сказал я и заметил, что она явно заинтересована этой идеей. Я стал предлагать умные способы расплаты, используемые персонажами мыльных опер, и предложил Нине сделать что-то подобное.

— Вы могли бы погубить его жизнь, подвергнув риску его профессиональную карьеру, или разрушить его отношения с новой женщиной, распуская о нем гадкие слухи. Как насчет этого?

Нина с улыбкой сказала, что это пока лучший выбор, но не в ее традициях мстить людям.

— Третий выбор, — продолжал я, — простить Яри. Но приняв эту альтернативу, вам придется подумать о том, как он сможет компенсировать вам причиненное страдание, если однажды в будущем пожелает сделать это.

Когда я вез Нину обратно на станцию, я порекомендовал ей съездить к родителям, рассказать им об альтернативах, которые мы обсуждали, и попросить помочь ей выбрать вариант своего будущего.

Спустя два месяца я говорил с Ниной по телефону и узнал, что вскоре после нашей встречи она действительно ездила повидаться с родителями.

Их встреча началась с взаимных обвинений и угроз. Постепенно все успокоилось и, говоря ее словами, она впервые за многие годы откровенно поговорила со своими родителями.

Постепенно Нина поправилась, нашла себе новую работу и даже возобновила учебу.

Поскольку я не предъявлял ей счета за самую последнюю консультацию, она спросила, сколько она должна. Я сказал, что если она чувствует за собой долг благодарности, она могла бы оказать мне любезность. Она сказала, что будет рада помочь и спросила как. Я ответил:

— Если в будущем мне встретятся клиенты, которые вознамерятся убить себя, вроде того, как было с вами, могу ли я просить вас о помощи?

— Конечно, но какая от меня может быть помощь?

— Расскажите им историю о том, как вы выжили, — сказал я. Она согласилась. Мысль о том, что проблемы порождаются горем, не нашедшим утешения, играет центральную роль в западной психологии. Основываясь на этом убеждении, клиентов поощряют говорить о своих прошлых утратах и «прорабатывать» их.

Бену недавно позвонила женщина, потерявшая мужа в автокатастрофе. Ее друг, психолог, бывающий у них в доме, отметил, что дочь справляется с несчастьем лучше, так как выражает свои эмоции слезами или гневом. Но он был озабочен из-за сына, который не проявлял никаких сильных чувств, не очень хотел разговаривать о несчастном случае и казался лишь слегка расстроенным. Психолог сказал, что мальчик нуждается в лечении. Тогда мать позвонила Бену, чтобы проконсультироваться о необходимости лечения сына. Бен дал ей возможность рассказать, что случилось и как каждый член семьи справляется с этим. Обсуждение привело к мнению, что у каждого свой стиль преодоления горя, и что реакция сына тоже вполне нормальна. Мы решили провести мониторинг ситуации без дополнительного лечения. Через несколько месяцев мать известила Бена, что, по ее мнению, это решение было правильным.

Следующее описание взято из материалов консультативной сессии, проведенной нами в рамках мастерской для профессионалов в одном маленьком городке Финляндии. Случай иллюстрирует многие грани понятия «беседа, направленная на решение»: направленность в будущее, опору на предыдущий прогресс и обмен собственным опытом с клиентами. В начале беседы выяснилось, что у клиентки умер ребенок. Этот вопрос намеренно был отложен на потом. Когда он вновь возник к концу сессии, обсуждение его было проведено в стиле, который можно было бы назвать ориентированным на разрешение.

Утешение, посланное с небес

Мария, женщина средних лет, страдающая депрессией три года и потерявшая трудоспособность полтора года назад, была приглашена на консультацию Хенриком, ее психиатром. Марии был задан вопрос, желает ли она пригласить кого-то сопровождать ее, и она пригласила Пирьо, своего соседа и друга. Мы начали сессию с вопроса к Хенрику, каким бы он хотел видеть результат сессии. Его цель состояла в том, чтобы Мария обрела достаточную уверенность и начала снова работать, а потом осознала, что она счастливее, когда работает. Казалось, Мария согласна с этой целью, но Пирьо заметил, что столь же важно, чтобы Мария почувствовала себя счастливее и дома.

— Как вы думаете, можно ли сказать, что Мария сейчас оказалась на распутье? — спросил Бен.

Поскольку все, казалось, были согласны с такой формулировкой, он продолжил:

— Перед ней — развилка нескольких дорог. Одна ведет к месту, где Мария несчастлива на работе и несчастна дома. Другая ведет туда, где Мария счастлива на работе, но грустит дома. И третья дорога ведет к месту, где Мария счастлива и дома, и на работе. Вы согласны, Мария, что задача этой консультации помочь вам пойти правильной дорогой?

— Минуточку, — вставил слово Тапани, — я хочу уточнить, чувствует ли себя Мария на распутье, или ей кажется, что уже миновала его и движется по правильной дороге? Есть ли какие-нибудь признаки того, что вы уже на верной дороге?

— Я думаю, есть, — сказал Хенрик. — Мария уже выходит из кризиса и планирует вернуться к работе.

— Я недавно, впервые за три года, посетила место своей бывшей работы, — объяснила Мария, — и собираюсь приступить к работе через две недели. У меня всегда было большое желание работать, даже несмотря на то, что всю жизнь страдала артритом. Когда мне было всего семнадцать, доктор рекомендовал мне перейти на пенсию по нетрудоспособности, но я этого не хотела. Я всегда работала...

В этот момент она смолкла и со слезами на глазах продолжила:

— До тех пор, пока не умер мой сын в возрасте 18 лет.

Мы решили придерживаться своей ориентации на будущее и, несмотря на информацию о трагической смерти мальчика три года назад, Бен продолжал задавать вопросы:

— А ваш муж? Заметил ли он какие-то признаки улучшения? Как думает Пирьо, что бы мог сказать муж?

— Он бы сказал, что Мария стала заботиться о своей внешности, — отвечал Пирьо.

— Вы хотите сказать, что она стала пользоваться косметикой? — спросил Тапани.

— Да, но это только часть прогресса. Теперь она стала ходить также и к парикмахеру.

— Стоит ли еще о чем-то упомянуть? — спросил Тапани. Хенрик сказал:

— Настроение у Марии стало намного лучше, и она ищет кого-то, кто мог ухаживать за ее маленьким ребенком, когда она начнет работать. Недавно она даже смеялась. Я искренне преклоняюсь перед ней за решимость вернуться к работе.

— Мне интересно было бы узнать, — спросил Бен у Хенрика, — о чем вы разговаривали вдвоем?

— Больше всего мы говорили о цветах, — ответил Хенрик, вызвав смех в группе. — Правда, вы не поверите, какой она прекрасный садовод.

Мы продолжили сессию, предложив Марии отдать должное всем, кто ей до сих пор помогал, и фантазировали на тему будущей жизни Марии. К концу сессии мы вернулись к смерти, произошедшей в семье.

— Вы упоминали о том, что потеряли одного из ваших детей, — сказал Бен, — сколько у вас детей?

В комнате воцарилось молчание. Мы только потом узнали, что все присутствующие, кроме нас, знали об этой трагедии. Сын Марии погиб поздно ночью в дорожном происшествии. Это было шоком для всего города и широко обсуждалось всеми. Только Мария не хотела говорить об этом.

— Моему старшему сыну было 18, когда он погиб в автокатастрофе, — сказала она. — Моему второму сыну 15, а маленькому — только 2.

— Как вам удалось выйти из шока? — спросил Бен.

— Глаза Марии наполнились слезами и она сказала:

— Я не думаю, что я оправилась от шока. Когда вот так из жизни уходит молодой человек, от этого, я полагаю, невозможно оправиться. Постоянно думаешь об этом. Если бы только мы не купили ему машину, если бы только мы не велели ему в ту ночь ехать домой из дома своего друга.

— Вы винили себя в этой катастрофе? — спросил Бен.

— Я винила себя и своего мужа.

— Понять, каково это, потерять своего ребенка — вероятно, нечто такое, что другим недоступно, если они сами не пережили чего-то подобного, — сказал Бен. — Есть ли в группе кто-нибудь, кому пришлось пережить нечто подобное, и кто хотел бы поделиться своим опытом с Марией?

Двое участников выразили желание рассказать свои истории. Молодой человек, работник службы психического здоровья, рассказал о смерти своего брата, когда ему самому было только 9 лет. Пожилая медсестра рассказала о смерти своего взрослого сына несколько лет назад, она сказала, что ее выход из кризиса начался, когда она перестала думать о том, как можно было избежать его смерти.

— Можете ли вы сказать, Мария, что вы стали отдаляться от обвинений себя и мыслей о том, как можно было избежать этого несчастного случая? — спросил Бен.

— Боль по-прежнему не уходит.

— Чувствуете ли вы, как некоторые другие, что время — это единственное лекарство, способное залечить такую рану? — спросил Тапани.

— Да, — согласилась Мария.

— Имеете ли вы какое-то представление о том, сколько времени вам потребуется, чтобы преодолеть эту боль? — спросил Тапани.

— Еще года три, — ответила Мария.

— Хотелось бы знать, можно ли что-то сделать, чтобы сократить это время, — продолжал Тапани. — Мы могли бы спросить у вашего сына. Мы могли бы вообразить, что ваш сын спустится с небес в образе ангела и присоединится к нашему разговору. Если бы он слушал нас, и мы могли бы попросить его сказать, что нужно сделать, как вам кажется, Мария, что бы он сказал?

После короткого молчания Мария ответила:

— Он сказал бы: «Ты просто иди на работу, мама, и береги себя».

После этого мы стали заканчивать сессию. Именно в этот момент Мария сказала:

— У меня были раздумья относительно медикаментозного лечения. Действительно ли оно необходимо?

— Вы хотите, чтобы мы убедили Хенрика отменить вам лекарства? — спросил Бен с улыбкой.

— Я не знаю, но бывают перепады — то хорошо, то плохо, и я заметила, что лекарства ничего не меняют.

— Хорошо, вы меня убедили, — тепло сказал Хенрик, и мы закончили сессию.

Когда мы встретились с Хенриком через два года на семинаре, он рассказал нам, что после той консультации с Марией он больше не встречался, а разговаривал только по телефону: Мария начала работать, как и планировала, и лекарства принимала эпизодически. Обычно она говорила: «Понемногу мне становится лучше и лучше».

Даже если беседа, направленная на решение, имеет тенденцию фокусироваться больше на будущем, чем на прошлом, это не значит, что говорить о прошлом запрещено. Прошлое нужно обсуждать не как источник беспокойств, а как потенциал развития. Можно научиться видеть свои прошлые несчастья как испытания, которые помимо страданий привнесли и что-то ценное, стоящее. Следует подчеркнуть, что неблагоприятные жизненные события могут позже, в ретроспективе, видаться как ценный опыт, но это ни в коем случае не оправдывает насилия, злоупотребления или лишения заботы.

Преподнося эту тему, мы часто используем метафору о заживлении костей: даже если в некоторых случаях переломанные кости в результате лечения могут стать крепче, это не оправдывает сам перелом. Какой бы крепкой ни стала кость после заживления случайного перелома, мы делаем все, чтобы защитить себя и других от такой травмы.

Глава 3. Создание и разрушение связей

Зачастую люди, приходящие к профессионалам за помощью, сначала предъявляют одну, отчетливо осознаваемую проблему. Например, пациент может изначально прийти на прием к врачу с жалобой на головную боль. В процессе оценки состояния доктор выясняет, что у пациентки есть проблемы в партнерских отношениях, что она не может разобраться в религиозных вопросах, ссорится с матерью, страдает бессонницей и временами предается обжорству. Входя в кабинет врача, пациент приносит с собой проблему в полиэтиленовом пакете. Выходя из кабинета он сгибается под тяжестью множества пакетов, в каждом из которых отдельная проблема.

Такое положение вещей ставит перед врачом вопрос: как относиться к нескольким одновременным проблемам? Может ли одна из них породить остальные, а если так, то какая из них является причиной, а какие — следствиями? Следует ли рассматривать все предъявленные проблемы как симптомы некой скрытой проблемы, которую еще предстоит обнаружить? Возможно ли, что все проблемы существуют параллельно и не связаны друг с другом?

Например, ребенок, посещающий детский сад, школу или специальное лечебное учреждение, имеет поведенческие проблемы. Известно также, что и в семье ребенка не все благополучно. В таких случаях принято считать, что проблемы в детском учреждении

вызваны проблемами дома. Увязывание семейных проблем с проблемами социальными, не является, однако, единственным достоверным подходом. Можно также предположить, что просто существуют две параллельные проблемы, одна — дома, вторая — в учреждении. При этом ни одна из них не является следствием другой. Есть возможность еще одного подхода — принять противоположную точку зрения и утверждать, что проблемы дома порождаются проблемами в учреждении. В конце концов, нередко проблемы детей вне семьи становятся источником жарких конфликтов внутри семьи. Отдавая предпочтение конкретному взгляду на характер связей между проблемами, можно — в хорошую или плохую сторону — оказать влияние на достижение желаемого изменения.

Следующий пример, который относится к первому году наших тренинговых семинаров, иллюстрирует, как идеи о разрешении проблемы более свободно возникают в том случае, если не заикливаться на всех этих причинно-следственных связях, а работать с конкретной, актуальной проблемой.

Жестяной человек

Сантту был десятилетним мальчиком, который отказывался ходить в школу. Когда по утрам его отец собирался покинуть школьный двор, Сантту охватывало беспокойство. Перед этим мать Сантту брала месячный отпуск на работе, чтобы сидеть с ним в классе. Это хорошо сработало, но когда ее отпуск кончился, Сантту снова отказался ходить в школу. Школьный психолог для оценки ситуации направил семью в амбулаторное отделение детской психиатрической больницы. В больнице родителям сказали, что проблема Сантту вызвана нарушениями во взаимоотношениях родителей. Исходя из этого диагноза, семье посоветовали пройти семейную терапию. Оба родителя этот диагноз приняли и записались на семейную терапию в местном центре по делам детства. Социальный работник этого центра проходила у нас тренинг и решила пригласить эту семью на консультацию. На предсессионной дискуссии, которая в то время была частью нашего распорядка, было решено, что терапия должна быть сфокусирована на практическом решении — что сделать, чтобы водворить Сантту в школу — а не на построении гипотез о стоящей за этим динамикой. Однако, когда терапевт предложила родителям такой подход в начале сессии, они возражали и привели разумные аргументы в пользу обсуждения стоящих за явлением проблем, а не симптомов. По телекому мы инструктировали терапевта придерживаться нашего первоначального плана. Ей посоветовали объяснить родителям, что даже в медицине бывают ситуации, когда именно лечению симптомов отдается приоритет перед исследованием стоящей за ними болезни. В качестве примера мы привели эпилептический припадок, который требует симптоматического лечения до того, как будет проведено тщательное неврологическое обследование. После длительных переговоров, во время которых терапевт убедила родителей, что займется их супружескими проблемами как только мальчик начнет посещать школу, они приняли такой подход. «Ну хорошо», — сказал отец, — «мы сперва попробуем сделать так, чтобы он ходил в школу, но что же мы можем сделать? Мы все уже испробовали». Терапевт мягко, вместе с родителями, пересмотрела все решения, которые были до сих пор испробованы, и предложила попробовать что-нибудь еще. В конце концов было решено на следующую сессию пригласить учительницу Сантту и привлечь ее к поиску нового подхода. Следующая сессия с учительницей оказалась полезной. Сантту объяснил, что он ходил бы в школу, если бы его не охватывало ужасное чувство тревоги в момент расставания. Строились планы о том, как помочь Сантту совладать с этим чувством. Сантту сам предложил назвать свою тревожность «жестяной человек». Это прозвище символизировало ощущения Сантту: пустая голова и потеря контроля над нижними конечностями. Дома Сантту вместе с отцом придумали методы упражнений по контролю над этими ощущениями и проводили их до тех пор, пока Сантту не научился включать и выключать жестяного человека по своей воле. Через пару недель Сантту снова посещал школу и все, казалось, были довольны сложившейся ситуацией.

На следующей сессии социальный работник, верная своему обещанию, подняла вопрос о предполагаемой супружеской проблеме:

— Как и договаривались, теперь мы начнем работать с вашими отношениями, — объявила она мужу и жене.

— Между нами в последнее время все хорошо, правда, дорогая? — сказал отец.

— Да, я согласна. Я в данный момент не вижу необходимости обсуждать какие-то конкретные вопросы.

— Но, — настаивала терапевт, — в прошлый раз мы все согласились с тем, что сконцентрируемся на ваших взаимоотношениях, как только разрешится школьная проблема.

И тут вмешался Сантту:

— Может быть вам стоит обсудить ваши проблемы сейчас, — сказал он как взрослый, — понимаете, если вы этого не сделаете, моя проблема может вернуться.

Проницательность Сантту позабавила терапевта, но родители взглянули на Него и твердо заявили: «Нет, она не вернется».

Супружеские отношения во время терапии так и не обсуждались, а проблема Сантту не возобновилась.

При заключительном анализе зачастую невозможно знать наверняка, вызвана ли данная проблема какой-либо другой проблемой. Однако, с прагматической точки зрения, возможно, и не следует искать причинно-следственной связи между двумя сосуществующими проблемами. Это дает возможность больше сосредоточиться на актуальной жалобе, чем на предполагаемых проблемах, стоящих за ней. Разрешение жалобы в духе сотрудничества может стать позитивным опытом, который благотворно отразится и на последующих проблемах. Следующий пример относится к периоду, когда Бен работал консультантом в клинике по делам детства. Благодаря тому, что он не располагал предварительной информацией по данному случаю, ему было проще избежать вникания в другие проблемы обсуждаемой семьи. Если бы он был в курсе всех нюансов, такого рода решение могло бы не появиться.

Обещание предприимчивого мальчика

Иро, девятилетний школьник пришел на консультацию со своей мамой. По своему обыкновению, прежде чем начать интервью, я намеренно не искал никакой информации по данному делу. От матери я узнал, что в текущем году Иро много раз пропускал школу без уважительной причины. Обычно он притворялся, что идет в школу, но как только родители уходили, возвращался домой. В те дни, когда домой не хотелось, он бродил по улицам и общался с разными сомнительными типами.

— И что же ты делаешь весь день, когда остаешься дома? Не скучно ли тебе дома совсем одному? — спросил я Иро, начиная устанавливать с ним контакт.

— Я смотрю телевизор, — ответил Иро.

— Но там ничего нет в дневное время, не так ли?

— У нас есть «тарелка», я смотрю спутниковые каналы.

— Ага, значит у вас есть спутниковая антенна. Ты должно быть эксперт в музыкальных видеофильмах, между прочим, на спутниковых каналах говорят по-английски. Ты научился понимать, что они говорят?

— Да.

— Это отличный способ учить английский! Следующий вопрос я адресовал матери и их терапевту..

— Наблюдается ли какой-то прогресс в последнее время?

— Да, — сказала мать гордо, — Иро стал посещать гимнастические занятия.

— Это замечательно. Как тебе это удалось? — спросил я мальчика. Он только пожал плечами, а его мать с гордостью объяснила:

— У Иро с преподавателем физкультуры был разговор, в результате Иро пообещал

посещать уроки физкультуры.

— Как хорошо, — сказал я и опять повернулся к Иро. — Кажется, ты — хозяин, своего слова?

— А что это значит? — спросил Иро.

— Это значит, что если ты даешь обещание, ты сдерживаешь его. Ты такой?

— Да, я такой.

— Это прекрасно. Готов ли ты пообещать, что будешь посещать и другие уроки?

— Почему бы и нет? — сказал Иро.

Про себя я подумал, что это слишком хорошо, чтобы быть правдой. Такое подозрение было как у меня, так и у остальных, присутствовавших в этой комнате: даже если сейчас Иро поклянется, что будет ходить в школу, вряд ли его надолго хватит.

— Я одобряю твой стиль, — сказал я и указал на видеокамеру, закрепленную на стене: — Ты видишь там видеокамеру. Сейчас она выключена, но мы можем ее включить и записать твоё обещание на видео. Ты бы согласился на это?

— Да, — отвечал Иро с энтузиазмом. Видимо он уже видел себя на ТВ-экране.

— Тогда мы могли бы показать тебя по ТВ твоему учителю и, возможно, всему классу. Как ты на это смотришь?

Иро согласился. Его мать и терапевт тоже ничего не имели против. Через несколько минут видеозапись была сделана и все мы собрались в наблюдательной комнате для ее просмотра. На экране Иро гордо давал свое теле-обещание, что с этого момента он будет посещать школу, не только физкультуру, но и все остальные уроки. После того как мы просмотрели «клип», Иро неожиданно засобирался.

— Куда ты идешь? — спросила его мать.

— Я опоздал в школу, — сказал Иро, поспешно покидая кабинет. Все остальные вернулись в терапевтическую комнату и продолжили сессию.

— Какой предприимчивый у вас сын, — сказал я матери Иро. — Я редко видел кого-нибудь столь же переживающего за свою карьеру.

— Да, я знаю, что он предприимчивый, — сказала мать Иро, положив только что записанную кассету на колени, — но фактически проблема состоит в том, что мой муж отказывается приходить сюда.

— Почему вы хотите, чтобы он сюда пришел? — спросил я.

— Иро страдает из-за пьянства отца. Муж пьет пиво и когда начинает, то уже не может остановиться. Он уходит со своими друзьями и пропадает с ними несколько дней подряд. Он не соглашается прийти сюда, хотя я просила его об этом много раз.

— Итак, вы хотите, чтобы он пришел с вами сюда, потому что вы верите присутствующим здесь людям. Я им тоже очень доверяю, так что это может быть, хорошая мысль, заставить его прийти. Разумеется, я не могу знать, почему он отказывается, но, поставив себя на его место (я тоже отец), могу предположить, что он боится, что если он придет сюда, то его начнут обвинять в проблемах Иро. Вы согласны с моим предположением?

— Возможно.

— В таком случае, было бы полезно, если бы мы смогли как-то его разубедить, что его действительно не будут обвинять. Могли бы вы сказать ему, что, на мой взгляд, Иро исключительно находчивый мальчик и, я думаю, он унаследовал эту черту от своего отца. Скажите мужу еще и о том, что он, возможно, поступал мудро, держась подальше от дома во время своих пьяных загулов. Благодаря этому Иро не видел его напившимся, и это могло способствовать развитию у Иро находчивости. Если вы передадите эти слова вашему мужу, он может пересмотреть свое нежелание быть здесь вместе с вами. Как вы считаете?

— Может быть, — сказала мать. Я переменял тему:

— А что вы предполагаете сделать с видеокассетой?

— Я думаю, мы сперва посмотрим ее дома. Потом я могла бы дать ее учительнице Иро.

— Прекрасно. Мое предложение таково: вы предоставите учительнице решить, что с

ней делать — захочет ли она показать кассету классу или посмотрит ее сама, вместе с Иро или без него.

— Да, она сама может решить, — согласилась мать, когда мы заканчивали сессию.

Позже я узнал от терапевта, что Иро, действительно, пошел от нас прямо в школу. Терапевт продолжал встречи с семьей и был настроен более оптимистично по поводу привлечения отца Иро к участию в будущих сессиях.

В предыдущих примерах возможные причинные связи между двумя проблемами либо оспаривались, либо игнорировались. Другой подход к решению ситуаций, где присутствуют две предположительно связанные между собой проблемы состоит в том, чтобы поменять местами причину и следствие. «Переворачивая» причинные взаимоотношения, мы находим совершенно новые способы разрешения проблемы. Например, часто предполагают, что низкая самооценка является причиной многих затруднений. Противоположное мнение о том, что проблемы порождают низкую самооценку, в равной степени достоверно, но оно требует иного подхода. Принято считать, что психологические проблемы являются причиной чрезмерного потребления алкоголя, но и в этом случае уместно предположить, что психологические проблемы являются результатом пьянства. Слуховые галлюцинации обычно рассматриваются как симптом шизофрении, но шизофрению можно считать и реакцией на «голоса». Следующий пример из практики Тапани иллюстрирует обратную перестановку предполагаемой причинности.

Рыбаки

Исмо — девятилетний мальчик, у которого пару лет назад умерла мать. Со времени кончины матери у Исмо были разные проблемы, все они объяснялись как симптомы его тревоги. Например, он перестал играть с друзьями и все свое свободное время сидел дома поблизости от отца. Он отказывался ходить в школу, если его сопровождал не отец и если не отец забирал его после полудня. Когда это было невозможно, Исмо целый день сидел дома, ничего не делая. Отец говорил, что Исмо ведет себя так, как будто он к нему приклеен.

Например, если отец выходил в другую комнату, сын начинал беспокоиться и спрашивал: «Папочка, куда ты идешь?». Отец с исключительным пониманием относился к Исмо, объясняя, что сам также страдает сильной тревожностью после смерти жены. Каждый вечер Исмо и его отец вместе сидели дома перед телевизором и поглощали огромное количество пищи. Неудивительно, что оба они имели избыточный вес.

— Скажите мне, что бы вы оба делали, если бы у вас не было этой тревожности? — спросил я отца.

— Ну, я думаю, мы делали бы то, чем занимались раньше, не так ли? — сказал отец.

— Да, — согласился Исмо.

— Мне было бы интересно знать, чем вы раньше занимались. Исмо, ты можешь мне рассказать?

— Да. Мы ходили в гости, а еще мы ходили в бассейн, по крайней мере раз в неделю. А еще мы с папой ходили рыбачить на наше озеро, — объяснил Исмо.

— Временами бывает трудно сказать, что на первом месте, — начал я объяснять. — Препятствует ли тревожность обычным занятиям человека, или человек становится тревожным, потому что он ничего не делает. Бездействие, безусловно, высвобождает массу времени на мысли о вещах, порождающих тревогу.

Оба, отец и сын, выглядели озадаченно. Я продолжил:

— К счастью, в вашем случае есть способ определить, что стоит на первом месте. Я предлагаю вам ходить плавать, как было раньше, невзирая на вашу тревожность, и посмотреть, что произойдет.

Оба, Исмо и отец, согласились провести такой эксперимент. Позже я узнал, что в последующие две недели они не только посещали бассейн, но также навещали родственников и даже вместе ходили на рыбалку.

Не только терапевты-психологи, но и врачи других специальностей сталкиваются с вопросом о том, каким должен быть подход к возможным связям между одновременными проблемами. Общепринятым понятием в психосоматической медицине является идея психогенеза, убеждение, что соматические недомогания являются симптомами стоящих за ними психологических проблем.

Эта идея, в данное время популярная среди широкой общественности, не лишена недостатков. Предположение о том, что интеллект и психика ответственны за порождение проблем в теле человека, приводит к странному положению вещей, когда две составляющие человеческой личности находятся как бы в конфликте между собой.

Более плодотворный психосоматический подход состоит в рассмотрении психики и тела как партнеров, как друзей, заботящихся и помогающих друг другу. Вместо предположения, что психика возлагает свои собственные проблемы на тело, полезнее думать, что психика поддерживает тело в его задачах — справляться с болью и дискомфортом, залечивать раны и регенерировать ткани.

В следующем примере Тапани предлагает одному клиенту, страдающему от желудочных болей, идею, что психика и тело заботятся друг о друге.

Тело и психика как союзники

Пелле несколько месяцев страдал от гастрита. Боль и дискомфорт в абдоминальной области были настолько остры, что болезнь всецело поглощала его, когда он не спал. Он был у многих врачей, а также народных целителей, включая остеопата и иглотерапевта, с минимальными результатами. В итоге он пришел к убеждению, что его проблема — психосоматическая. Во время телефонного разговора с Пелле я сказал ему:

— Вполне возможно, что ваша проблема — психосоматическая. Если это так, я хочу сказать вам, что я думаю о психосоматике. Мне нравится думать, что тело и психика — это друзья, предназначенные помогать друг другу.

— Слежу за вашей мыслью, — ответил он.

— Хорошо, тогда давайте предположим, что ваш разум использует ваш желудок для того, чтобы напомнить вам о чем-то. Например, нечто важное для вашего благоденствия в данный момент отсутствует в вашей жизни. Может быть, это что-то, чем вы пренебрегли, или какое-то ваше жизненное стремление, которое вы забросили. Вообразим, что ваш желудок мог бы говорить, и вы могли бы у него спросить, что он хочет вам сказать. Как вы полагаете, что бы он сказал? Можете подумать об этом?

Позже я узнал, что Пелле продолжал считать свою проблему психосоматической, но стал придерживаться мнения, что его желудок старается помочь ему. С помощью натуропата он постепенно выздоровел и избавился от своей проблемы.

Если одновременно существуют две проблемы, терапевт может предложить план, в котором одна проблема используется для решения другой. Интересный пример на эту тему приведен у Клоэ Маданес. На одной из своих лекций она рассказывала о семье, в которой дочь страдала тяжелой анорексией, а отец непрерывно предавался сильному пьянству. На первой сессии, состоявшейся на домашнем вызове, терапевту путем переговоров удалось выработать договор между отцом и дочерью, согласно которому дочь обещала начать есть, если отец прекратит пить, а отец обещал, что бросит пить, если дочь начнет есть. Это соглашение оказалось полезным для начала терапии дочери, которая иначе отказывалась лечиться.

Другой пример объединения двух проблем, давший плодотворные результаты, известен как терапия испытанием (ordeal therapy). Этот подход первоначально был описан Милтоном Эриксоном и впоследствии разработан Джейм Хейли (Haley, 1984). Это связано с заключением контракта с клиентом, который присоединяет дополнительную трудность к уже существующей проблеме. По контракту клиент дает согласие работать над добавленной задачей пропорционально проявлению существующей проблемы.

Шерри и уборка

Несколько лет тому назад, когда я работал в должности директора наркологической службы, я посетил женщину, которая после развода с мужем выпивала каждый вечер по бутылке шерри. Ее ничуть не беспокоило ее пьянство, она лишь жаловалась на то, что возвращаясь домой с работы, она застаёт в доме ужасный беспорядок, вид которого наполняет ее чувством собственной вины. Поговорив с ней некоторое время, я спросил, есть ли у нее желание выслушать мои предложения.

— Если вы хотите, чтобы я бросила пить, то не беспокойтесь, — сказала она.

— Нет, нет — отвечал я. — Если вы примете мое предложение, вы можете продолжать пить шерри, но вы наведете в доме чистоту.

— Это мне подходит, — оживилась она.

— Хорошо, начиная с завтрашнего дня вы, как обычно, после работы идете и покупаете вашу бутылку шерри. Вы приходите домой, наливаете себе стакан шерри, садитесь и медленно его пьете. После того как закончите первый стакан, вы занимаетесь уборкой в течение получаса. Теперь можно выпить второй стакан шерри. После второго стакана вы снова занимаетесь уборкой четверть часа и так далее до тех пор, пока не опустеет бутылка, или вам уже будет достаточно. Таким образом, вы не должны бросать пить, но и не будете страдать от угрызений совести из-за запущенности в доме.

Она не только согласилась с этим планом, но и выполнила его. Когда в доме воцарились чистота и порядок, она приняла важное решение относительно своего бывшего мужа, которое до сих пор откладывала. Вскоре после этого она избавилась от своей вредной привычки к пьянству.

Из всех разнообразных способов увязывания проблем между собой одним из самых полезных является их видение в качестве помощников во взаимном разрешении.

В следующем примере, заимствованном из работы одного из семинаров Бена, данная идея используется в случае с девушкой-подростком, пришедшей на консультацию после того, как она подверглась изнасилованию.

Инцест и изнасилование

Терапевт обратился за советом в оказании помощи девушке, изнасилованной своим знакомым. После нескольких консультативных сессий девушка призналась, что есть нечто, касающееся ее отца, о чем она пока не готова говорить. Ее заявление дало основание заподозрить, что она подверглась сексуальному насилию со стороны своего отца.

Подозрение об инцесте сместило фокус терапии с изнасилования на попытки исследовать вероятность инцеста.

Однако такой подход не нравился девушке. Несмотря на все усилия терапевта, девушка не раскрывала дальнейшей информации относительно отца. Поскольку терапевт считал, что улик для обращения во властные органы по вопросам детства недостаточно, у него возникли затруднения по дальнейшему ведению этого дела. Мы предложили не объединять эти две проблемы — изнасилование и возможный инцест — и вовлекли участников семинара в разговор о том, как следует поступать в соответствии с вышеизложенным подходом.

В процессе дискуссии возникли следующие предложения. Терапевт имеет право отложить на время проблему о возможном инцесте и, продолжая концентрировать внимание на помощи девушке, найти способ выхода из кризиса в связи с недавним изнасилованием. Если бы терапевту удалось помочь девушке решиться на встречу с молодым человеком, изнасиловавшим ее, полученный опыт придал бы ей смелости раскрыть возможный инцест. Некоторые участники группы высказали предположение, что поскольку насильник был из числа ее ровесников, была возможность, по крайней мере теоретически, провести сессию с участием девушки и мальчика, виновного в совершении сексуального преступления.

Возможность провести сессию, где они встретились бы лицом к лицу, и провести переговоры относительно того, как молодой человек мог бы искупить свою вину за причиненную боль, была бы полезна для обеих сторон. Терапевт с интересом принял эту позицию для последующих действий. Когда Ми увиделась с ним некоторое время спустя, он рассказал, что вскоре после сессии в нашей мастерской девушка признала, что ее отец совершил сексуальное насилие в отношении нее, и что терапия продолжается.

С семьями, где имеются многочисленные проблемы, у профессионалов возникает соблазн соединить все проблемы вместе, так что каждая конкретная из них рассматривается как порождающая, подкрепляющая или усложняющая одна другую.

В следующем примере мать-одиночка испытывала большие трудности со своими двумя дочерьми-подростками. Вплоть до момента консультации мать и ее терапевт считали, что сестры плохо влияют друг на друга. Мы придерживались другого мнения, согласно которому наличие проблем у обеих сестер говорит о том, что они вполне способны помочь друг другу.

Пи́а, Хейди и друзья

Социальный работник из дома краткосрочного проживания для подростков (Дом) пригласила двух сестер, Пи́а и Хейди, на наш семинар вместе с их матерью. Мать испытывала непреодолимые проблемы с этими двумя дочерьми, особенно с двенадцатилетней Пи́а. Пи́а прогуливала школу, употребляла алкоголь со своими друзьями, не возвращалась домой вовремя и часто отсутствовала всю ночь, не известив мать о том, где находится. С семнадцатилетней Хейди было не легче. Она постоянно скандалила с матерью и особенно с ее гражданским мужем. В семье была еще одна дочь, тринадцати лет, но ее поведение не вызывало никаких нареканий.

За три месяца до нашей встречи работник по делам детства и мать пришли к соглашению о том, что ситуация с Пи́а и Хейди ухудшилась до такой степени, что девочки больше не могут жить дома. После этого сестры на какое-то время были помещены в Дом. Поскольку девочки пробыли в Доме максимальный срок — три месяца — персонал Дома посчитал, что сестрам давно пора возвращаться к матери. Несмотря на то, что обеим девочкам пребывание в Доме понравилось, Пи́а продолжала вести себя так же, как в своей семье. Она не соблюдала часов возвращения, и были ночи, когда она не приходила ночевать совсем. Мы пригласили членов семьи и социального работника пофантазировать на тему, что можно было бы считать хорошим результатом нашего разговора.

Пи́а сказала:

— Мне разрешат вернуться домой. Хейди сказала:

— Я смогу сама решить, куда идти.

Она объяснила, что у нее несколько альтернатив, а возвращаться к матери она и не думает. Ей бы хотелось переехать жить к отцу, переехать в семью дяди, или другой дом временного проживания для подростков, где она могла бы работать.

Мать сказала:

— Пи́а должна осознать, что она в конце концов может вернуться домой, но сперва она должна поехать в другой дом временного проживания. Пусть она сначала изменит свои привычки, а уж после возвращается домой.

Пи́а громко протестовала против перевода в другой дом. Социальный работник сказала:

— Я согласна с матерью — Пи́а должна понять, что ей придется провести еще какое-то время в другом учреждении прежде, чем она сможет вернуться домой.

— Что ты скажешь, — обратился Тапани к Пи́а, — если бы я стал твоим адвокатом и попытался убедить твою мать и социального работника разрешить тебе прямо отсюда поехать домой?

— Это меня очень устраивает, — ответила Пи́а, — потому что так или иначе, я не собираюсь ехать ни в какое заведение. Если меня заставят силой, я не буду соблюдать вообще никаких правил и останусь там навсегда!

— Хорошо, тогда давай послушаем, что надо для того, чтобы ты могла поехать прямо домой без обязательного предварительного помещения в другой Дом, — сказал Тапани. Затем он обратился к матери с вопросом:

— Возьмете ли вы Пиа домой на неделю испытательного срока, если персонал Дома сообщит вам, что у них не было никаких проблем с Пиа в течение, скажем, двух недель?

— В том-то и проблема! Я знаю, что она не подчинялась правилам в Доме. — Хорошо, она не подчинялась до сих пор, — сказал Тапани. — Но давайте предположим — и это только мысленный эксперимент — что нам удалось придумать план, который сработает настолько хорошо, что Пиа будет полностью соблюдать правила Дома. В этом случае вы бы взяли ее домой на испытательный срок?

— Да, если она вела бы себя прилично в течение двух недель, я бы, конечно, взяла ее домой на испытательный срок. Почему бы и нет? — сказала мать.

— Сколько раз тебе говорить, что если мне разрешат вернуться домой, я буду соблюдать правила? — закричала Пиа.

— Я не могу ей поверить, — объяснила мать. — Она столько раз давала обещания и никогда их не выполняла.

— Пиа слушается вас? — спросил Тапани.

— Нет, не слушается. Ей плевать на то, что я говорю, — отвечала мать.

— Она больше прислушивается к своей старшей сестре? — продолжал Тапани.

— Да, конечно, в этом и беда, ведь у Хейди точно те же проблемы, что и у нее, — сказала мать. — Хейди подает очень плохой пример Пиа. Они не должны быть вместе.

— Тебе никогда не удастся нас разлучить, — закричала Хейди негодуя. Игнорируя конфликт, Тапани продолжал разговор с матерью:

— Итак, давайте предположим, что по той или иной причине сама Хейди прикажет Пиа соблюдать правила. Она послушает сестру?

— Я знаю, что Пиа подчиняется Хейди, но поскольку сама Хейди продолжает показывать дурной пример, я не думаю, что это могло бы сработать, — сказала мать.

— Давайте предположим — не забывайте, что мы лишь фантазируем — что Хейди приказала своей сестре подчиняться правилам и изменила свое поведение, стремясь быть хорошим примером для младшей сестры. Как вы думаете, сумела бы Хейди добиться того, чтобы Пиа изменила свои привычки?

— Да, это бы помогло, — сказала мать.

В этот момент Тапани повернулся и сказал с лукавой искрой в глазах:

— Какую ты просишь цену за то, чтобы принести в жертву свой теперешний стиль жизни и стать образцом для твоей младшей сестры?

— Не нужно мне никакой платы. Я все сделаю, чтобы помочь своей сестре, — заявила Хейди.

В этот момент в дискуссию вступил Бен с намерением создать дополнительные ресурсы в социальном окружении Пиа.

— Пиа, могла бы ты назвать имена кого-то из твоих лучших друзей?

Пиа ответила без колебаний, назвав имена трех девочек и одного мальчика.

— Хейди знакома с ними? — спросил Бен.

— Я всех их знаю очень хорошо, — сказала Хейди.

— Как ты думаешь, они захотят помочь Пиа?

— Уверена, что захотят, — сказала Хейди.

— Ну хорошо, — продолжил Тапани и обратился к социальному работнику — как насчет вас? Предположим, нам удастся найти способ помочь Пиа измениться настолько, что она подчинится всем правилам. Согласитесь ли вы продлить ее пребывание в Доме еще на две недели?

— Мы не можем этого сделать, — заявила социальный работник. — Пиа переводится в другое учреждение в следующую среду. Мы посетили с ней это место на прошлой неделе. Это приятное место. У них там даже есть бассейн.

В следующий момент Пиа взорвалась. В тираде, приправленной впечатляющим набором слов, она недвусмысленно показала, что думает о переводе в другое учреждение. После короткого перерыва мы предложили использовать оставшееся время для размышлении о том, как помочь Пиа сделать пребывание в другом учреждении насколько возможно коротким. Это предложение было принято всеми, включая Пиа.

— Мое предложение, — сказал Бен, — состоит в том, чтобы мы пригласили Хейди и кого-то из друзей Пиа на другое собрание. На нем мы можем обсудить, как Хейди вместе с друзьями Пиа могут помочь Пиа вести себя настолько хорошо, чтобы ей было разрешено вернуться домой как можно скорее.

— Хейди, как ты думаешь, захотят ли друзья Пиа прийти на такое собрание?

— Думаю, захотят, — сказала Хейди.:

— Пиа, а ты присоединишься к нам? — спросил Бен.

— Конечно, — сказала Пиа. Тапани заметил, что мать как бы оставлена в стороне:

— Давайте не забывать о маме. Вы придете ли?

— Скорее нет. Я уже была на стольких собраниях... С меня хватит! — ответила мать честно.

— Мне кажется, что мы должны дать вам отпуск. Не думаете ли вы, что заслужили его? — сказал Бен.

— Безусловно заслужила, — ответила мать. Мы закончили сессию, договорившись собраться через две недели.

Через две недели мы проделали сессию с Хейди и двумя из друзьями Пиа. К этому времени Пиа переехала в другое учреждение и, по словам Хейди, была намерена навести в своей жизни порядок. Хейди объяснила, что Пиа не пришла на собрание потому, что не хотела пропускать школу. Пиа улучшила отношения с матерью и даже с отчимом. Мы решили отреагировать на все эти хорошие новости, и послать Пиа ободряющее письмо: «Мы сидим здесь и разговариваем с твоей замечательной сестрой и очень симпатичными подружками. Мы узнали, что ты занялась собой и счастливы за тебя. Это прекрасно, что ты теперь ходишь в школу и помирилась с матерью и ее мужем. Тебе повезло, что у тебя есть мать, сестра и друзья, которые готовы поддержать тебя в трудную минуту. Мы желаем тебе всяческой удачи и в будущем».

Когда люди приходят на консультацию по поводу нескольких проблем, важно, рассматриваются ли эти проблемы как связанные между собой, и если это так, то как они связаны. В зависимости от этого у людей вырабатывается определенный взгляд на свою ситуацию и формируются пути ее разрешения. Сам факт увязывания одной проблемы с другой или видение причинной связи между ними часто подавляет способность человека поддерживать собственный оптимизм и креативность.

При наличии многих трудностей видение каждой проблемы как независимого элемента, живущего своей жизнью, позволяет людям верить, что прогресс в работе над одной проблемой может быть полезен в разрешении другой.

Глава 4 Осторожная формулировка

Полуночный ковбой

Мы преподавали в группе людей, работавших добровольцами на телефоне доверия, организованном одной церковью. Проблема, представленная группой, была связана с человеком, который звонил по горячей линии довольно регулярно. Он всегда звонил за несколько минут до полуночи, хотя прекрасно знал, что служба в полночь закрывается. Казалось, он всегда бывал несколько пьян и требовал, чтобы с ним разговаривали долго, иногда более часа. У него не было никакой конкретной проблемы, которую он мог бы предъявить, но он использовал это время критики волонтеров, с которыми говорил в

прошлый раз, и для туманных суицидных угроз, а иногда намекал, что собирается совершить убийство. Волонтеры, напуганные этим человеком, просили нашего совета, как вести себя в этой ситуации. Мы предложили в качестве начала подобрать подходящее название для этой проблемы.

— Какие слова вы использовали до сих пор, говоря об этой проблеме? — спросили мы.

— Конкретно никаких. Мы просто называли его «агрессивный гость», — сказал руководитель службы.

— Хорошо, но теперь давайте подберем новый термин, характеризующий его поведение, при этом термин этот должен быть таким, чтобы, если ваш клиент его услышит, он показался бы ему приятным.

После короткой дискуссии в малых группах, подходящее слово было найдено. Впредь этот человек будет называться «Полуночным ковбоем».

Имена, ярлыки и диагностические понятия — это более чем просто невинные термины, используемые применительно к конкретным проблемам. Это также и символы, выражающие убеждения и предположения о природе проблемы. Символы относятся не только к наблюдаемому поведению, но и ко множеству гипотез относительно таких важных вопросов, как тяжесть, течение, причинность и терапевтическое вмешательство.

Большинство терминов, даже чисто описательных и свободных от этиологии, таких как термины, используемые в системе психиатрической классификации, часто несут нагрузку предположений о причинности и способах лечения.

Даже обычные слова «расстройство», «нарушение», «дисфункция» и «патология» вызывают образы ненормальности и недостаточности. Они порождают мысль о существовании какого-то изъяна и недвусмысленно намекают, что для разрешения этой проблемы необходимы люди со специальной подготовкой.

Ричард Белсон, семейный терапевт из Нью-Йорка, сообщает, что по завершении первоначальной оценки семьи с проблемным ребенком, он часто говорит родителям: «У вашего ребенка действительно есть проблема, с которой нужно работать, но мне приятно отметить, что у него нет никаких нарушений». Оказалось, что такая форма описания ситуации приносит родителям облегчение. На много лучше иметь ребенка с проблемой, которая разрешима, чем иметь ребенка, страдающего нарушением, которое нужно лечить.

Выбрать конкретный термин, значит подписаться под легионом связанных с ним предположений. Слова, используемые в психиатрии и психологии (например, нарушение идентичности, симбиотический психоз, глубокая депрессия) зачастую мало говорят, а иногда почти ничего не говорят об актуальной проблеме, но дают нам богатую почву для сомнений и страхов.

Распространенный диагностический термин «пограничное личностное расстройство» служит хорошим примером. В психиатрической литературе этот термин используется в различных аспектах, но для большинства Психиатров он означает, что проблемы пациента являются симптомами относительно глубоко скрытого нарушения личности. Принято считать, что это расстройство зародилось в детстве, что лечение его затруднено и требует значительного времени, что для его коррекции необходима если не госпитализация, то, по крайней мере, длительное психотерапевтическое лечение. Однако все человеческие проблемы можно «формулировать» и по-другому.

Например, существует много альтернативных описаний и определений для Типа проблем, которые могут быть обозначены в системе психиатрического лечения как «пограничное расстройство». Про человека можно просто сказать, что он «испытывает беспокойство» или «переживает турбулентный период» (есть период неуправляемости). Различные «формулировки» ведут к совершенно разным способам подхода к проблеме (Efran and Nefirher, 1991).

Депрессия — слово, обычно употребляемое для обозначения ситуаций, когда люди видят свою жизнь в пессимистическом свете и страдают отсутствием энергии для какой-либо деятельности. Есть много менее удручающих выражений для описания проблемы этого типа.

Обычно на английском говорят, что человек находится «в подавленном настроении» или в «состоянии уныния» однако такие образные выражения типа «сделать перерыв на инвентаризацию» или «собираться с силами» — могут быть более конструктивны.

Следующая иллюстрация, предоставленная Беном является наглядным примером творческого подхода к обозначению случая, традиционно именуемого депрессией.

Размышление

Однажды, когда мы с Тапани сидели вместе и писали, зазвонил телефон. Я взял трубку. Знакомая сообщила, что навестила свою сотрудницу, которая находится в состоянии тяжелой депрессии и срочно нуждается в помощи психиатра. На заднем плане был слышен голос плачущей женщины. Позвонившая сказала, что никто, к кому бы они не обращались, не знал, что делать.

Я попросил разрешения поговорить непосредственно с несчастной женщиной. С большими усилиями моей знакомой удалось уговорить ее подойти к телефону. Она объяснила, что не ходит на работу три недели и что недавно даже не могла встать с постели. Я спросил ее, показывалась ли она когда-нибудь психиатру, и она сказала, что три года назад по поводу аналогичного состояния она ходила к психиатру, но этот визит разочаровал ее. По ее словам, психиатр не сделал ничего, кроме как дал ей рецепт и сказал, что ей надо — это соблюдать постельный режим и размышлять. Я попросил ее прерваться на минуту, пока я посоветуюсь с коллегой. Тапани, который слушал разговор по параллельному телефону, уловил слово «размышление». С лукавым блеском в глазах он сказал: «Ну, если она в таком состоянии, то, очевидно, рано или поздно, что-то должно вылупиться. По крайней мере, именно так и происходит, когда куры высидивают яйца. [Broding (англ.) — размышление и высидивание.] Ты мог бы спросить ее об этом?». Я вернулся к своему телефону:

— Мой коллега и я оба заметили, что вы при описания своего состояния употребили слово «брудинг». У нас сложилось впечатление, что вы заняты высидиванием чего-то, что должно появиться на свет, как курица высидивает цыплят. Поэтому нам стало интересно узнать, что могли «высидивать» вы? Мы подумали, что это, возможно, какое-то важное решение, которое вы вот-вот примете или что-то в этом роде. Что вы об этом думаете?

— Да, и я знаю, что это, — заверила она меня.

— Пожалуйста, не говорите мне прямо сейчас, но мне очень интересно узнать об этом. Может быть, вы напишите мне об этом? Я обещаю ответить на ваше письмо.

Она обещала написать, и мы попрощались. Через несколько недель она сама позвонила мне. Извиняясь за то, что так и не написала обещанного письма, она объяснила, что выздоровела и собирается вернуться на работу. Она также сказала, что после нашего разговора приняла главное решение относительно своей жизни. В течение нескольких лет она работала на пароходе и находилась в связи с мужчиной, который плавал вместе с ней, имея мужа на берегу. Примерно два года назад она прекратила двойную жизнь, развелась с мужем, но к великому разочарованию своего любовника, не вышла за него замуж и даже не переехала к нему жить. В результате начались конфликты, и отношения между ней и ее любовником стали ухудшаться. Несколько дней назад она решила переехать к своему любимому. После принятия этого решения она сразу почувствовала облегчение.

Человека, который много пьет, не следует называть алкоголиком. Для достижения сотрудничества с таким человеком уместнее будет использовать более доброжелательное определение его состояния. Можно, например, сказать, что это человек «нуждающийся в ограничении алкоголя» или что он «выпивает лишнего». В некоторых случаях хороши юмористические альтернативы; например, можно высказать предположение, что чрезмерно пьющего «одолеет зеленый змей».

Хроническая шизофрения — это традиционный ярлык, зачастую обозначающий отклоняющееся или социально опасное поведение, диктуемое эксцентричными идеями. Стереотип, перегруженный пессимистическими обертонами, часто может быть заменен

более приземленными описаниями, как то: «жизненный тупик» (White, 1990). Так называемые психотические симптомы могут быть сформулированы как «странные мысли», «погружение в мечты», «общение с привидениями», «суеверный страх» или «смертельный испуг», в зависимости от природы актуальной проблемы.

Следующий пример — это описание интервью, которое нас пригласили провести в детской психиатрической больнице во время первого приезда в Санкт-Петербург. Он показывает, как замена чисто психиатрических ярлыков на обычные фразы, взятые из повседневной речи, могут помочь людям в поиске решения. Стоит упомянуть, что в глобальной практике принято именовать психотические проявления в качестве симптомов биологических нарушений мозга.

Дикие фантазии

Юрий, двенадцатилетний мальчик, был недавно госпитализирован в связи с навязчивыми идеями. Он утверждал, что его посещают видения и он слышит голоса. Например, он неоднократно получал послания от инопланетян и однажды в туалете видел настоящего дракона.

Один из психиатров пригласил нас побеседовать с Юрием, у которого, в свою очередь, было сильное желание поговорить с нами. Юрий оказался разговорчивым и сообразительным мальчиком. Он с готовностью отвечал на все наши вопросы, подтверждая, что инопланетяне разговаривают с ним почти постоянно и объяснял, что голоса, которые он слышит, постепенно становятся несносными.

Тапани сказал ему через переводчика:

— Может быть, тебе будет интересно узнать, что в нашей стране есть дети с точно такими же проблемами, как у тебя. Например, я однажды встретил мальчика, который в ужасе просыпался каждую ночь, потому что существа с другой планеты вторгались в его комнату. Когда я встретился с мальчиком и его семьей, я сказал им, что подозреваю, что эти существа в действительности хотели поиграть с мальчиком. Однако поскольку эти существа прибыли с другой планеты, они не понимали разницы между ночью и днем и поэтому явились в неподходящее время. Мы договорились, что в следующий вечер мальчик оставит свои игрушки и книжки на полу, чтобы когда существа снова появятся, они могли бы молча поиграть и им не пришлось бы будить его. План сработал, и существа перестали беспокоить мальчика.

Юрий внимательно слушал переводчика и, по-видимому, эта история его очень заинтересовала. Затем мы спросили Юрия, придумал ли он сам какие-нибудь способы избавиться от этих голосов. Мы сказали, что нам интересно увезти с собой в Финляндию его решения, чтобы его практические идеи могли пойти на пользу другим детям с аналогичными проблемами.

— Я убедился, если я сплю днем, то это помогает, — сказал Юрий.

— Как интересно, — отметили мы и стали узнавать подробности:

— Важно действительно спать, или достаточно просто лечь и расслабиться?

— Нет, нельзя просто лечь полежать, — объяснил Юрий деловым тоном. Вы должны уснуть по-настоящему.

— И как долго надо спать? — спросили мы.

— Два часа, — сказал Юрий.

Мы поблагодарили Юрия за информацию. Тапани объяснил, что, как показывает его опыт, инопланетяне начинают беспокоить людей, когда им нужно сообщить человеку что-то очень важное.

— Когда они убедятся в том, что ты понял то, чему они хотели тебя научить, они уйдут и оставят тебя в покое, — сказал Тапани.

Юрий согласился с этим и сказал:

— Я уже знаю, чему они хотят научить меня.

— Это очень хорошо, что знаешь, но ты не должен говорить об этом нам прямо сейчас. Поговори об этом потом с твоим доктором.

Юрий согласился, мы поблагодарили друг друга, и он был отведен в свою палату медсестрой.

Потом мы говорили о Юрии с его психиатром. Он объяснил нам, что симптомы Юрия указывают на детскую шизофрению, и что он планировал провести с мальчиком антипсихотическое медикаментозное лечение. Бен сказал напрямик:

— Мы предпочитаем называть проблемы такого рода «дикими фантазиями».

— Я понимаю вас, — сказал психиатр, — но как мы можем узнать наверняка, это шизофрения или «дикие фантазии»? Согласен, что ваш подход может быть применен для лечения диких фантазий, но шизофрения требует медикаментозного лечения.

— Вы правы, — Бен постарался быть более деликатным. — Вопрос дифференциального диагноза очень важен; иногда трудно провести различие между этими двумя формами. Обычно мы начинаем с предположения, что проблемы такого рода вызваны буйным воображением, и пытаемся разрешить их, используя креативные техники. Только после того, как не удастся достичь положительных результатов с помощью этого подхода, мы рассматриваем диагноз шизофрении.

Психиатр согласился с таким подходом к дифференциальному диагнозу, и встреча была закончена. Потом мы узнали от психолога, организовавшего наше посещение больницы, что после нашего визита состояние Юрия определено как «летучая фантазия» (flying imagination). Ему не назначалось медикаментозного лечения, и терапия приняла форму, предложенную нами. Домой он был выписан уже недели через две.

Многие психологические термины и выражения, не говоря уж о диагностических ярлыках, предполагают, что проблемы являются глубинными, стойкими и трудноизлечимыми. На слуху такие термины, как «слабое эго», «гиперактивность», «психопат», «антисоциальная личность», «конформная личность», «алкоголик», «наркоман», «невротик», «шизофрению»), «маниакально-депрессивный», «аутистический», «низкая самооценка», «нарциссизм», «симбиоз». Ярлык «слабое эго» или «слабость эго», часто применяемый в детской психиатрии, по крайней мере, в нашей стране, — хорошая иллюстрация диагностического ярлыка, определяющего проблемы ребенка как острые и стойкие. Однажды Бен читал лекцию для группы преподавателей из системы специального образования. Речь шла об использовании творческого подхода к оказанию психологической помощи в решении детских проблем. Ближе к концу лекции одна из участниц сказала: «То, о чем вы говорите, представляется мне вполне разумным, но что вы делаете в случаях, когда ребенок обладает таким слабым эго, что сквозь него все вытекает, как из сита?» Она продолжила объяснение: «В настоящее время я работаю с мальчиком, который застенчив и абсолютно безынициативен. Однажды я попросила учеников нарисовать животное, которое, по их мнению, больше всего на них похоже. Этот мальчик нарисовал тигра, а это прямая противоположность тому, чем он является в действительности».

Началась дискуссия о роли этого тигра; выяснилось, что тигра можно интерпретировать либо как идеальный образ, каким мальчик хотел бы быть, но знает, что он не такой; либо как символ подлинной личности мальчика. Согласно последнему мнению, внутри мальчика живет дремлющий тигр, но по той или иной причине он не хочет, чтобы кто-либо знал об этом. С тех пор метафора со спящим тигром служила нам напоминанием о важности использования такого языка, который бы подчеркивал потенциал человека, а не его слабости.

Понятие «слабость эго» родственно понятию «раннее нарушение». Этот диагностический термин зародился в недрах психодинамической детской психиатрии. Термин широко применялся, не только в психологической или психиатрической среде, но и в общеобразовательной системе. «Раннее нарушение» относится к психоаналитическим явлениям, которые зарождаются в младенчестве, конкретнее, в ранних взаимоотношениях между ребенком и лицом, на попечении которого он находится, обычно матерью. Концепция

подразумевает возложение вины на мать и предполагает глубинность этих проблем.

Когда клиенты или специалисты говорят о проблемах, употребляя такие грозные стереотипы, как «раннее нарушение» или «слабость эго», может оказаться полезным предложить замену таких терминов менее патологичными. Однако, противостояние экспертным диагностическим терминам — дело нелегкое. Мы пришли к выводу, что в таких случаях юмор часто более успешен, чем разумные доводы. Вместо слов «Я не считаю уместным говорить, что у этого ребенка есть раннее нарушение», удачнее будет сказать: «О, да это просто удача, ведь люди с таким диагнозом особенно хорошо разбираются в своих проблемах», или: «Нас таких двое!»

Аббревиатура MBD (Minimal Brain Disfukcion — минимальная мозговая дисфункция) стала широко распространенным диагнозом в ряде европейских стран подобно популярности ADD (Attention Deficit Disorder — нарушение, связанное с расстройством внимания) в США. MBD был введен медицинскими экспертами для обозначения детей, проявляющих слабые, но многочисленные неврологические признаки, например, неуклюжесть, плохую координацию, трудности в обучении, отвлекаемость и пограничные отклонения в ЭЭГ. Дети с такими проблемами часто проявляли поведенческие проблемы, когда не было особых причин подозревать стоящую за этим неврологическую дисфункцию. Есть своя положительная сторона в связывании поведенческих проблем ребенка с симптоматикой MBD или любым другим мозговым дефектом, как, например, с умственной отсталостью. Такой взгляд помогает родителям не впасть в самообвинения и побудить их быть более терпеливыми с ребенком. Недостатком же объяснений поведения ребенка его мозговой дисфункцией является то, что это часто препятствует реальному поиску решений проблемы. Когда родителям или учителям заявляют, что поведенческая проблема ребенка обусловлена стоящим за ней мозговым дефектом, они часто бывают этим деморализованы и теряют естественную способность искать выход. Например, Тапани однажды встречался с отцом, совершенно неспособным совладать со своим восьмилетним мальчиком, которому был поставлен диагноз MBD. Когда отца спросили, что бы он делал, если бы диагноза не было, он сказал, что поступал бы с ним так же, как со своим старшим сыном. Когда же его спросили, как ему удастся справиться со старшим сыном, он ответил: «Я просто хватаю его и держу у себя на коленях, пока он не успокоится».

Мы поняли, что вместо того, чтобы опротестовывать точность или правомерность диагноза MBD, зачастую более полезно помочь людям изменить свое мнение относительно его. Для этой цели мы «отчеканили» новое определение для MBD. Теперь аббревиатура расшифровывается как «Максимальная Мозговая Способность» (Maximal Brain Capacity) — нечто, чем обладают все дети с «минимальной мозговой дисфункцией». Многие диагностические термины предполагают существование некоего расстройства, на которое возлагается ответственность за выявленные у человека проблемы. Это особенно верно в отношении терминов, включающих понятие латентности, такие как «латентная гомосексуальность», «латентная шизофрения», «скрытая депрессия», «подавленная агрессия», «неутоленная печаль» и т. д.

Заявления о том, что у людей имеются латентные или дремлющие до поры до времени проблемы, могут сыграть роль провокации. Например, доктор-терапевт полагает, что проблемы пациента характерны для «скрытой депрессии». Для того чтобы проверить свою гипотезу, доктор будет задавать вопросы о серьезных трудностях в жизни пациента. По мере того, как разговор все более фокусируется на неприятностях, пациент становится печальным. Эта совершенно адекватная реакция на вопросы доктора может в дальнейшем интерпретироваться как доказательство, подтверждение первоначальной гипотезы.

К счастью, атрибуция латентных позитивных качеств также имеет свойство самоосуществления. Наш коллега Эро Рииконен придумал понятие «спящая радость». Эта новинка диагностической категории хорошо помогает человеку сконцентрироваться на своих возможностях, а не на проблемах.

Латентная радость

Мария обратилась за консультацией в связи с чувством пустоты и депрессией. Когда она пришла, то рассказала мне о своих обстоятельствах, чтобы я лучше почувствовал ее теперешнее состояние безнадежности. Она объяснила, что работала дизайнером в одной большой фирме, занятой производством одежды. Однако в последнее время данная отрасль промышленности находилась в состоянии экономического кризиса, и многие фирмы закрывались. Служащие этой отрасли, дизайнеры в особенности, жили под почти нестерпимым давлением.

Но Мария испытывала еще и семейные трудности. Затем я спросил, каковы ее надежды на будущее. Она сказала, помимо прочих вещей, что годами стремилась посвящать больше времени живописи. Я заметил, что Мария была одета во все черное, и спросил ее об этом:

— Как давно вы носите черное?

— Мне кажется, что я всегда ходила на работу в черном, — сказала она.

— Цвет вашей одежды, казалось бы, отражает то, как вы себя чувствуете, не так ли?

— Да, это так, но это непреднамеренно. Большинство дизайнеров носят черное, — объяснила она.

— Вы знаете, когда я смотрю на вашу внешность, она отражает ваше настроение, но когда я прислушиваюсь к вашей манере говорить, я слышу совсем другие чувства. Я ощущаю, что где-то в глубине — вы человек радостный. Может ли так быть, что ваша радость просто дремлет, как если бы вы страдали тем, что один из моих коллег называет «латентной радостью»?

— Может быть... Раньше я была веселая.

— Есть способ проверить это. Вы могли бы начать носить более колоритную одежду и посмотреть, что произойдет. Как вы думаете? — спросил я.

— Нет, мне нравится ходить в черном, это мой стиль, — возразила она.

— Понимаю... а белье вы тоже носите черное? — спросил я.

— В общем-то, да, — призналась она.

— В таком случае, вы могли бы начать носить белье ярких цветов, и никто ничего бы не заметил. В конце концов, люди не видят и вашей латентной радости.

Я встречался с Марией еще четыре раза на протяжении полугода. Через двенадцать месяцев после последней сессии я получил приглашение в художественную галерею. К пригласительному билету была приложена записка: «Добро пожаловать на мою выставку! Я хочу, чтобы вы выбрали для себя картину, и не в качестве гонорара за услуги, а как сувенир, потому что я, кажется, наконец-то нашла свою латентную радость».

Однажды Бен был приглашен провести беседу с персоналом одной психиатрической больницы о том, как улучшить сотрудничество с семьями пациентов. Он объяснил персоналу, что многие психиатрические ярлыки подразумевают, что проблемы исходят от семьи, тем самым, подвергая риску успешное сотрудничество. После оценки недостатков, связанных с использованием диагностического термина «пограничное расстройство личности», Бен спросил собравшихся, какой диагноз наиболее часто используется в их отделении. Выяснилось, что это «кризис обретения независимости».

Бен спросил, какие существуют объяснения для трудностей, возникающих у пациентов в процессе обретения независимости от своих семей. Оказалось, что чаще всего родители пациентов вмешиваются в их естественный рост. Очень часто матери пациентов проявляли излишнее покровительство или выказывали излишнее участие.

— Хорошо, если большинство наших терминов подразумевают осуждение, есть ли альтернатива? Какие же тогда термины мы должны употреблять для этих проблем? — спросил кто-то из группы.

— Честно говоря, я не знаю, — сказал Бен и попросил помощи у группы. После паузы одна медсестра сказала:

— Может быть, мы можем говорить о «поиске» или «поиске направления в жизни».

Группа согласилась.

К счастью, терапевты не несут ответственность за подбор конструктивных слов и выражений для обозначения проблем; клиенты сами нередко выдвигают отличные предложения. Например, однажды мы консультировали пару, переживавшую двухлетний период бурных разногласий. Когда их спросили, какое «прозвище» могли бы они придумать для того, чтобы характеризовать турбулентный период их жизни, они совещались некоторое время, а затем назвали его «партизанский период». Мы слабо протестовали, напомнив им, что слово «партизанский» ассоциируется с «войной», но супруги настаивали на своем выборе. После сессии мы узнали от их терапевта, что эти люди в прошлом были политическими активистами, для которых определение «партизан» имеет положительные ассоциации и связано с революцией и прогрессом.

Итак, мы видим, что терминология, напоминающая о патологии, может иметь самые разнообразные негативные последствия. Однако, нужно иметь в виду, что люди могут быть не так ранимы под воздействием наших слов, как мы могли того ожидать. Мы осознали это на улицах Будапешта, во время участия в Европейской конференции по семейной терапии. Группа участников конференции в один из вечеров решила посетить рок клуб, чтобы послушать местный оркестр. Когда мы пришли в клуб, к общему разочарованию выяснилось, что он закрыт. Перед входом мы разговорились с молодой венгерской парой, которая тоже пришла туда напрасно. Они пригласили нас пойти вместе с ними в другой клуб, и мы с готовностью приняли приглашение.

Пока мы шли, молодой человек, говоривший по-английски, рассказал нам, что он музыкант и только что вернулся из европейского турне. Бен объяснил, что мы — группа психиатров, психологов, социальных работников и прочих специалистов из разных стран и приехали в Будапешт на конференцию по психотерапии. Молодой человек оживился и рассказал о собственном опыте. Он сказал, что какое-то время назад он прошел курс психиатрического лечения, и доктора пришли к заключению, что у него — пограничное расстройство личности. Бен, горячий оппонент этого диагноза, сказал: «О, я не верю, что вы — пограничный». Фактически, вся эта концепция спорная и многие специалисты, работающие в нашей сфере, вообще в нее не верят. Молодой человек после некоторого раздумья пожал плечами и понимающе сказал: «Да, конечно, ведь психиатрия пока еще молодая дисциплина».

Глава 5. Плодотворные объяснения

Сознательный Петри

Петри ходил в первый класс и имел славу забияки в группе продленного дня, где он ежедневно занимался. У него была ужасная привычка не только постоянно дразнить младших детей, но и бить их. Учителя лишь беспомощно разводили руками, и сделать ничего не могли. Они требовали, чтобы Петри был переведен в специальную школу для детей с отклонениями в поведении. Учителя обратились в местную клинику, где Синикке, социальному работнику, участнице нашей тренинговой группы, было поручено установить контакт с семьей Петри. После нескольких встреч с семьей, не приведших к сколько-нибудь значительному прогрессу, Синикка решила пригласить эту семью на наш семинар.

Семинар начался со вступительных слов Си-никки. Она познакомила тренинговую группу с членами семьи мальчика и кратко объяснила проблему. Затем мы открыли дискуссию, задав Синикке вопрос, что, по ее мнению, является причиной проблемы. Она объяснила, что за последний год мать так много работала, что не имела ни времени, ни сил, чтобы уделить Петри столько внимания, сколько ему было нужно.

Это традиционное объяснение, однако, не помогло разрешению проблемы, и мы предположили, что оно не принесет матери чувства душевного комфорта.

Тем не менее, когда мы спросили у матери, в чем, по ее мнению, причина проблемы, она согласилась с Синиккой. Мать стала говорить о том, как часто ей приходится работать сверхурочно и поэтому по вечерам она чувствует себя настолько измученной, что у нее не хватает терпения в общении с детьми. Она также сказала, что решила уменьшить часы сверхурочной работы, даже если это поставит под угрозу ее карьеру.

Затем мы обратились к Петри, который внимательно прислушивался к дискуссии, как обычно делают дети, когда они могут понять то, о чем говорится.

— Что ты скажешь, Петри? Ты бьешь других детей, потому что у мамы недостаточно времени для тебя?

Петри выглядел озадаченно и смог сказать только:

— В чем же может быть виновата мама, если я бью других детей?

— Тогда чья же это вина? — спросили мы.

— Это моя собственная вина, — сказал он.

— Что же тогда делать?

— Меня надо наказать.

— И кто должен тебя наказать?

— Мама, — сказал Петри в своей обычной деловой манере.

— Как же она должна тебя наказать?

— Меня нужно побить так же сильно, как я бью других.

— Но это неправильно, — возразили мы.

— Это неважно, — сказал Петри.

— Нет, важно, — мягко заметили мы. — Люди из службы по правам детей могут прийти и ругать твою маму, если узнают, что она пытается решить эту проблему, просто тебя отшлепав.

— Я им все объясню, если они придут, — сказал Петри так обаятельно, что группа не могла удержаться от смеха.

После этого мы спросили Синикку и мать, не откажутся ли они от идеи, что проблемы Петри возникли из-за матери.

— Не согласитесь ли вы обсудить вероятность того, что эти две проблемы — драчливость Петри и перегруженность его матери — между собой не связаны?

И обе женщины, и мать, и Синикка, приветствовали это мнение. Тогда мы разделили тренинговую группу на несколько малых групп и поручили каждой из них дать рекомендации по поводу того, как можно разрешить эти проблемы. Примерно через четверть часа команды вновь собрались, чтобы обсудить свои предложения. В итоге все пришли к соглашению о том, что Синикка, мать и Петри вместе должны поговорить с учителями мальчика. Они должны рассказать учителям о том, как Петри сам заявил, что лучший способ заставить его прекратить обижать маленьких — хорошо его наказать. Было предложено заменить традиционное наказание искуплением в той или иной форме, где Петри должен будет сделать что-то хорошее, чтобы расплатиться за все плохое, что он совершил. Это предложение было принято всеми. Синикка отметила, что учителя в центре продленного дня — очень милые люди и, вероятно, пойдут навстречу. Мы закончили сессию и пожелали всем удачи в их нелегком предпринятии. Впоследствии мы узнали от Синикки, что встреча состоялась и привела к успешному разрешению конфликта.

Работая по методу ориентации на решение, фокусирование терапевтических бесед должно быть нацелено в будущее, а объяснению и интерпретации проблем следует уделять минимум внимания или вовсе не останавливаться на них. В реальности, однако, какая-то степень объяснения неизбежна. Людям хочется узнать причины своих проблем, и специалисты, даже если они намеренно игнорируют эту тему, не могут уклониться от того, чтобы сообщить свои интерпретации. Уже даже то, какие слова мы выбираем, какие вопросы задаем, что предлагаем, — само по себе содержит элементы объяснения.

Объяснения проблем как таковых, в значительной степени, предполагают способ их разрешения. Например, объяснение проблемы ребенка через семейную дисфункцию

направляет терапевта по пути, предполагающем конкретную работу с этой дисфункцией. Здесь уместен пример племен, которые традиционно верят, что причина их несчастий — гнев предка, поэтому они стараются найти способ этого предка задобрить. Наш способ объяснения проблем и действия, предпринимаемые нами для их разрешения, тесно взаимосвязаны. Не только конкретное объяснение приводит к определенным типам решений, но и конкретные решения отражают определенные типы объяснений. Изменение способа объяснения проблемы, со всей вероятностью повлечет за собой изменение способа, при помощи которого мы попытаемся ее разрешить, и наоборот.

Объяснения различаются по степени приписывания вины и по тяжести чувства стыда. Поэтому некоторые объяснения лучше других создают благоприятную обстановку для сотрудничества и творчества. Когда выясняется, что используемые объяснения мешают поиску решений, полезно заменить их новыми.

Существует множество способов, чтобы описать какую-либо составляющую поведения.

Например, если отец не приходит вместе с семьей на психотерапевтическую сессию, несмотря на специальное приглашение, его поведение можно объяснить по-разному. Можно предположить, что он недостаточно любит свою семью, что он боится, что терапевт обвинит его, или что он действительно очень занят.

Разные объяснения вызывают разные эмоциональные и поведенческие реакции; некоторые из этих реакций с большой вероятностью усилят сотрудничество и, тем самым, будут содействовать появлению прогресса.

В следующем примере, взятом из нашей практики, матери, возмущенной поведением дочери, было предложено свежее объяснение такого поведения. Что и помогло матери отнестись к своей дочери с большим сочувствием и пониманием.

Социальный работник-подросток

Силья столкнулась с непреодолимой проблемой в общении со своей 16-летней дочерью Ниной. Нина с самого раннего детства страдала диабетом, но в остальном не доставляла матери никаких хлопот. С тех пор как Нина начала встречаться с 18-летним Риком несколько месяцев тому назад, произошла резкая перемена в ее поведении. Силье Рик не нравился, так как он не ладил со своими родителями, не ходил в школу и не работал. Силья подозревала, что он балуется наркотиками. Однажды вечером, Нина и Рик сидели в ее комнате и целовались. Становилось поздно. Силья зашла в комнату и сказала, что Рику пора уходить. Рик заявил, что намеревается остаться на ночь. Однако, мать настаивала, в итоге спор закончился тем, что Нина собрала сумку и исчезла в ночи с Риком.

Этот инцидент сильно расстроил Силью, не только потому, что она не имела представления, куда эти двое ушли. Мать тревожило, что Нина не позаботится должным образом о своем диабете. Через два дня Силья говорила по телефону с родителями Рика, которые утверждали, что понятия не имеют, где может быть Нина. Силья не поверила и позвонила в полицию, а они пришли в дом Рика. Нину благополучно нашли и привезли домой, но на следующий день она опять была в семье Рика. Силья настаивала, чтобы Нина немедленно вернулась, но та отказалась наотрез. Все это происшествие было невероятным ударом для Сильи, которая, понятно, была зла не только на свою дочь, но и на Рика, и его родителей. Выслушав Силью, мы предположили, что Нина чувствует себя загнанной в угол. Пока Силья не примирится с Риком, Нине ничего не остается, как защищать его. Силья сказала:

— *Я* это понимаю, но не убеждайте меня стать другом Рику и его семейству-Ей казалось невозможным думать о примирении с людьми, которые, как она считала, предали ее. Мы решили предложить Силье более позитивный взгляд на недавнее поведение ее дочери-Тапани спросил:

— Скажите мне, у вашей дочери доброе сердце?... Заботится ли она о других, окажется

ли способной поддержать других в трудную минуту?

— Да, она всегда была такая. Она очень заботливая девочка, поэтому я и не могу понять, почему она так себя ведет.

Тапани продолжил:

— Насколько я понимаю, у Рика имеется ряд проблем?

— Да, правильно. Его родители даже попытались выгнать его из дома, — подтвердила Силья.

— Вы знаете, я заметил, что иногда девочки определенного возраста находят кого-то, кому нужна помощь, и самозабвенно заботятся о нем, — сказал Тапани. — Может быть, это именно то, что случилось с Ниной? Возможно, она взяла его под свое крыло?

Бен поддержал коллегу:

— По-видимому, Нина нравится родителям Рика и фактически помогла Рику наладить с ними отношения?

— Это правда. По словам его родителей, Нина и Рик теперь посещают школу. Так что, может быть, она действительно заботится о нем, — сказала Силья.

— Возможно, когда подростки берут на себя роль «социального работника» они посвящают себя этому настолько глубоко, что ставят эту миссию превыше своей семьи, — сказал Бен.

— Думаю, ваша дочь знает, что мальчики приходят и уходят, а матери остаются навсегда, — продолжил Тапани.

Мы рекомендовали Силье вместе с Ниной обсудить ситуацию в рамках этой новой линии. Она приняла предложение, сессия завершилась. Спустя месяц мы узнали об этом случае от подруги Сильи, которая и пригласила ее на консультацию. Она сказала, что через несколько дней после той сессии Силья говорила по телефону с Ниной. Она придерживалась наших рекомендаций и сказала, что до сих пор не могла понять, как это много значило для Нины — помочь Рику. После этого разговора лед растаял. На другой день, когда Силья вернулась с работы, она поняла, что в ее отсутствие Нина побывала дома. Она приготовила кофейник с горячим кофе и бутерброды для Сильи и оставила теплую записку. Этот жест был началом воссоединения матери и дочери. Вскоре Нина переехала домой, и Силья больше не волновалась из-за этой ситуации, даже Несмотря на то, что Нина продолжала видеться с Риком.

Для того, чтобы объяснения были полезными, они не обязательно должны казаться традиционными или разумными. Необычные, воображаемые объяснения зачастую являются отличными катализаторами в процессе выработки решения.

В следующем примере Тапани предлагает воображаемое объяснение для того, чтобы помочь одному из членов нашей группы найти новые пути для работы со стойким супружеским конфликтом.

Буфетная дверка

Одна из участниц нашей тренинговой группы рассказала, что они с мужем почти ежедневно ссорятся из-за буфетной дверки. У нее есть привычка оставлять дверцу открытой, и эта открытая дверца раздражает мужа. Когда он начинает жаловаться, она возражает, и обмен резкостями вскоре перерастает в настоящий скандал. Я спросил, чего она хочет: научиться не забывать закрывать эту дверь или чтобы муж перестал придирается. Она объяснила, что причина всей этой проблемы — в непреклонной любви мужа к порядку, что является характерной чертой всего его семейства. Она ждала от нас идей о том, как она может изменить своего мужа.

После того, как мы некоторое время обсуждали ее ситуацию в группе, я предложил, чтобы она рассказала мужу, что обсуждала свою привычку оставлять дверцу открытой с тренинговой группой, в которую входят многие опытные психологи. И, по мнению группы, эта самая снова и снова открытая дверка буфета в действительности является

«подсознательным» или, возможно, даже «предсознательным» символическим жестом, означающим готовность жены заниматься сексом со своим мужем. В этот момент наша коллега как будто даже испугалась столь неожиданного объяснения, но, обладая открытым умом, она рассмеялась и приняла задание. Когда та же группа собралась через две недели, та самая участница рассказала нам, что между нею и мужем больше не было споров по поводу буфетной дверки. Нам всем стало интересно узнать, что же произошло. Оказывается муж сказал, что более безумной вещи он еще никогда не слышал.

— И,...

— Так вот, с тех пор, как только я оставляю дверцу открытой, он вовсе ничего не говорит. Он просто закрывает ее сам. Мы все рассмеялись.

Следующая история, которую поведал Бен, является еще одним примером использования творческих объяснений, имеющих небольшой налет эротичности.

Высокая потенция

Однажды я и еще четверо специалистов в области психического здоровья были участниками прямого эфира на радио. Мы отвечали на телефонные звонки слушателей, спрашивавших о страхах и фобиях. Одним из позвонивших был молодой человек, который сообщил, что страдает «неврозом кофейной чашки». Это очень меткий непрофессиональный термин для обозначения того, что в психиатрии называется «социальная фобия» — достаточно распространенной проблемы, часто выражающейся в дрожании рук, когда человек пьет кофе в общественном месте, или в присутствии других людей.

После того, как коллеги высказали свои рациональные объяснения и предложения, Бен изрек: «Согласно самым последним исследовательским данным эта проблема непосредственно связана с высоким уровнем сексуальной по-генции». На несколько секунд наступило молчание, а потом послышался сдавленный смех звонившего. «В этом нет ничего смешного», — серьезным тоном продолжал Бен. — «В Соединенных Штатах люди стремятся получить лечение, так как они обеспокоены тем, что их невроз кофейной чашки постепенно угасает».

Такое объяснение явно развеселило звонившего, и во время краткой дискуссии, проведенной группой ведущих в студии после прямого эфира все пришли к единому выводу, что в сфере психического здоровья есть место для большего юмора.

Следующий пример показывает, что использование креативных объяснений не ограничивается лишь относительно легкими случаями. В следующем примере семье было предложено позитивное объяснение в связи с суицидной попыткой дочери.

Опасный способ постижения философии

Я работал с группой врачей одной больницы. Однажды утром меня попросили провести интервью с Сини, семнадцатилетней девушкой, которую сопровождали родители.

Несколько дней назад Сини попыталась покончить с собой, приняв сверх-дозу транквилизаторов. Услышав, что произошло, я спросил родителей, почему, по их мнению, Сини приняла таблетки. Мне хотелось выяснить, считают ли Родители девушки, что это их вина.

Родители во всем обвиняли только себя. Они говорили, например: «Мы не уделяли ей должного внимания», «мы просмотрели ее трудности» и «мы не воспринимали ее проблемы всерьез». Тогда я обратился к Сини, которая, судя по ее выражению лица, была не согласна с родителями. Я спросил, как она это объясняет, но она промолчала. Я принял ее реакцию и сказал:

— Возможно, это хорошо, что ты пока держишь свои объяснения при себе. Затем я продолжил:

— Сини, у меня есть догадка, почему ты это сделала. Хочешь ее послушать?

— Да, — сказала Сيني.

— У меня такое чувство, что у тебя философский склад ума. Я имею в виду, что ты любишь думать о смысле жизни и прочих подобных вещах. Я прав?

Сини улыбнулась и казалось, ей было приятно слышать, как я ее охарактеризовал. Ее родители подтвердили, что я прав. Они сказали, что Сини любит поэзию и получает удовольствие от чтения серьезной литературы.

Я продолжал:

— Мое объяснение твоей попытки самоубийства состоит в том, что ты, по той или иной причине, хотела научить своих родителей какой-то важной истине о жизни, чему-то, что ты сама поняла и хотела передать им. Это не такая уж и плохая идея... я хочу сказать, чтобы дети учили своих родителей философии жизни. Но способ обучения, который ты выбрала, был, безусловно, не лучшим. Он мог стоить тебе жизни.

Родители одобрили мое объяснение и, судя по лицу Сини, ей оно тоже понравилось.

— Знаешь, Сини, — предположил я, — существуют более безопасные способы просвещения родителей. Например, почему бы тебе не написать сказку для родителей, историю, которая символически изображает те вещи о жизни, которым ты хотела бы научить родителей. Таким способом ты могла бы передать им самые сложные и тонкие вещи, не причиняя вреда себе. Как ты думаешь?

— Я не знаю. Я не очень умею писать сказки, — сказала Сини.

— Хорошо, — продолжал я, — это не обязательно должна быть сказка, это может быть рассказ, стихотворение или даже собрание цитат или афоризмов. Это может быть что угодно, что расскажет им в метафорической форме все, чему ты хочешь их научить.

— Я попробую, — сказала Сини. — Я могла бы что-нибудь написать.

— Хорошо. Еще я хочу попросить вас сделать копии написанного.

— Я могу сделать это, у меня на работе есть копировальный аппарат, — сказал отец.

— Это хорошо, потому что будут нужны несколько копий того, что напишет Сини, чтобы и у вас, и у матери Сини была своя собственная копия для изучения. Можете принести также и мне.

Я обратился к родителям:

— Когда получите свою копию, прочтите ее внимательно и постарайтесь понять, в чем заключается главная идея, чему Сини хочет научить вас. Держите ваши заключения при себе, а когда мы встретимся снова, то вместе это обсудим.

Во время встречи через несколько недель все члены семьи выглядели значительно оживленнее. Сини вполне выздоровела и снова вернулась в школу. Отец вручил мне лист бумаги, на котором были отрывки из популярных песен, несколько стихотворений, сочиненных самой девушкой, и несколько серьезных цитат по поводу мудрости. Вот несколько примеров:

- Мир меняется по мере того, как ты взрослеешь — и это необыкновенно увлекательно.
- Одежда становится тесной, для роста необходимы метры пространства.
- Полюби ближнего как самого себя.
- «Фью» — сказала жизнь и исчезла. «Пук» — сказала попа и издала запах.
- Становится грустно, когда осознаешь, как невыносимы могут быть люди; но невыносимее всего, что сам ты — всего лишь человек.
- Иногда возникает чувство, будто ты — часть сложного математического уравнения, способного принимать мириады форм, но конечный результат которого — всегда один и тот же.

Я обратился к родителям и спросил, что они поняли из этих цитат. Выяснилось, что они прочли эти фразы не как наставления, а как завуалированную критику в свой адрес.

Я почувствовал необходимость объясниться:

— Смысл не в том, чтобы выяснить, что в цитатах Сини говорится о вас, а в том, чтобы глубже понять то, чем она живет, ее внутренний мир.

Мы сделали перерыв, во время которого семья выпила кофе. Я же в это время обсуждал

значение цитат Сини с группой коллег, наблюдавших сессию через одностороннее зеркало.

Когда члены семьи вернулись, я резюмировал для них мою дискуссию с Фуппой. Я сказал, что мы проанализировали цитаты Сини и спросил их, желает ли они послушать, к каким заключениям мы пришли. Они с нетерпением ждали наших интерпретаций.

— Мы нашли цитаты Сини очень интересными, — сказал я. — Они отражав; оптимистичный взгляд на мир, осознание конечности жизни и прекрасное чувство юмора, которое лично я расцениваю, как один из великих даров жизни.

Наши комментарии, по всей видимости, вызвали у Сини и ее родителей чувство душевного подъема. Мы закончили сессию, не назначая дальнейших встреч с семьей.

Через полгода после нашей второй сессии я позвонил им и говорил с отцом. Он сказал, что хотя они и остались довольны теми двумя сессиями, им с женой теперь хотось бы продолжить терапию. Что касается Сини, она поправилась после своего кризиса и в данное время работает за границей.

При оказании помощи детям интерпретации с привлечением волшебниц, чудовищ, гоблинов, троллей или гремлинов не только увлекательны, но и эффективны. Для помощи семьям, где ребенок страдает тем, что испражняется в штанишки, Майкл Уайт предложил очаровательный подход (White, 1984). В этой проблеме виноваты не ребенок и родители, а Сники Пу (Проныра Пу). Исходя из этой идеи, построена программа, где вся семья сотрудничает, чтобы победить Сники Пу. Эта игровая программа включает соревнования со Сники Пу, запугивание Сники Пу картинками с изображением тигров, сидение на горшке в течение десяти минут после еды и т. д. Подобный подход используется также и с детьми, страдающими энурезом, иными словами, детям помогают избавиться от проделок Сники Пу.

Использование фантастических существ в качестве козлов отпущения имеет ряд преимуществ. Это придает легкость обсуждению проблемы, повышает сотрудничество и вносит элемент игривости, что вдохновляет людей на предложение творческих решений. Следующий пример, представленный Беном, иллюстрирует этот подход.

Хвататель

Милли — семилетняя девочка, у которой появилась привычка воровать деньги у членов семьи. Она начала с воровства денег из карманов родителей, но недавно начала брать деньги отовсюду, где только могла их найти. Несколько раз она опустошала бумажник старшего брата, и даже бабушка не была в безопасности. Девочка вовлекла и свою подружку, и та стала ее сообщницей. Две девочки выкрали банкноту в 50 марок (около 15 долларов) из сумочки матери подружки. Затем девочки отправились в местный киоск, чтобы истратить всю сумму на сладости. Владелец киоска заподозрил что-то и не разрешил им тратить больше половины денег. Тогда они спрятали оставшиеся деньги в саду. Родители пригрозили Милли физической расправой, чтобы заставить ее показать место, где спрятаны деньги. Мать и Милли посещали социальный центр работы с трудными детьми регулярно в течение двух месяцев, но изменений в лучшую сторону не произошло. И мать, и преподаватели центра решили, что проблема была порождена ревностью. Эта идея базировалась на том, что воровство началось вскоре после рождения малютки — сестры Милли. Милли, по-видимому, была не согласна с таким объяснением. Всякий раз, когда ее спрашивали, почему она ворует деньги, она отвечала: «Я не знаю». Я обратился к Милли, которая рисовала, и сказал:

— Думаю, я знаю, кто заставляет тебя красть деньги из карманов и бумажников других людей. Это Монстр-Хвататель. Я знаю этого Монстра-Хватателя, — сказал я и прошептал Милли на ухо: — Он говорит: «хватай деньги, хватай деньги, мы купим много конфет; хватай деньги, хватай деньги, мы купим много конфет». Милли немедленно подхватила идею о Монстре-Хватателе. Она улыбнулась и начала рисовать его портрет. Я сказал, что можно бы было послать Монстра-Хватателя подальше, но он такой хитрый, что мы должны придумать умный способ его одурачить, и предложил присутствующим разделить на две группы, чтобы придумать всевозможные стратегии, направленные против Монстра. Я

присоединился к матери и терапевтам в соседней комнате, в то время как остальная часть супервизорской группы осталась беседовать с Милли.

Я спросил у матери, что она думает об идее с Монстром-Хватателем. Она сказала, что идея ей нравится, и она может быть полезной. Когда я спросил, как она думает, что сказал бы ее муж, она отвечала, что поскольку он обладает хорошим чувством юмора, ему, безусловно, идея понравилась бы. Мы с матерью выработали следующий план. Она должна была приобрести несколько бумажников и в каждый положить по банкноте в иностранной валюте на небольшие суммы. Затем она должна была тщательно спрятать их в разных местах в доме, а потом попросить Милли найти их. За каждую иностранную купюру, которую Милли сможет найти, мать даст ей одну марку, которую девочке будет разрешено потратить, на что ей вздумается. Цель этой игры заключалась в том, чтобы помочь Милли «показать нос» Монстру-Хватателю, предложив ей законный способ получения карманных денег.

Мы присоединились к остальным и увидели, что Милли закончила рисунок ужасного на вид Монстра-Хватателя. Мы восхитились его страшной внешностью. Я объяснил Милли, что мы с ее матерью придумали план, как выгнать монстра, и что она скоро об этом узнает. Мы закончили сессию.

Через два месяца я узнал, что после нашей сессии кражи прекратились, и мать подумала, что нет необходимости проводить игру со спрятанными бумажниками. Терапевты спросили Милли, как она это сделала. Она ответила кратко: «Не скажу». Узнав, что Милли преодолела свою проблему, я решил послать ей открытку с поздравлением. Я просмотрел коллекцию открыток своей дочери и выбрал очаровательную картинку с изображением трогательного щеночка. На открытке я написал следующее послание: «Поздравляю тебя с тем, что ты сумела выгнать Монстра-Хватателя, — и подписался: — Всего наилучшего от дяди Бена». (Коллеги сказали мне, что именно так меня назвала Милли: Дядя Бен). Вскоре после отправления открытки моя восьмилетняя дочь обнаружила, что я без ее разрешения взял ее лучшую открытку со щеночком. Она рассердилась на меня, и вполне оправданно. Когда я извинялся и обещал вернуть такую же открытку, я понял, кого Монстр-Хвататель избрал в качестве своей новой жертвы!..

Использование объяснений, связанных с воображением, естественно возникает, когда работаешь с детьми, но такой подход, как показывает следующий пример, применим и со взрослыми.

Муилуттайя

Нас попросили провести инструктаж с вновь сформированной группой волонтеров, задачей которых было оказание помощи бывшим наркоманам, набранным в рамках двухгодичной стационарной программы в учреждении, расположенном в сельской местности.

Вместо традиционной супервизии мы предложили волонтерам провести неформальную встречу, чтобы обсудить, чего от них ожидают. Это собрание задумывалось как возможность для пациентов, их семей, персонала и волонтеров совместно обсудить и согласовать роль группы «поддержки» в общем лечебном плане. Таким образом был организован двухдневный семинар в загородном стационаре. Все сорок присутствующих сидели в большом кругу. После общего знакомства мы открыли дискуссию на тему вечного вопроса: почему молодежь употребляет наркотики. Мы аргументировали выбор этой темы, утверждая, что различные взгляды на причины злоупотребления приходят к разным представлениям о том, чего следует ожидать от волонтеров, группа предложила около дюжины распространенных объяснений, включая генетическую предрасположенность, трудное детство, эмоциональное расстройство, плохую компанию и эффект привыкания к наркотику. После того, как были выслушаны все объяснения, в помещении воцарилось тягостное молчание. И тут, после некоторой паузы, с серьезными лицами мы объявили, что ни одно из этих объяснений не было правильным, ведь истинная причина наркомании, — это

омерзительное существо по имени Муилуттайя. Мы придумали это слово Муилуттайя — всего несколько минут назад, во время кофейного перерыва. Корень этого слова происходит от финского слова «муи-лутус», которое первоначально означает неожиданную принудительную ссылку, изгнание людей фашистами в период между войнами. Эти ссылки использовались как форма устрашения и зачастую сопровождалась применением насилия.

Поэтому слово «муилуттайя» эффективно персонифицирует подавление и тиранию. Это нетрадиционное объяснение, возлагающее вину на некое воображаемое существо, а не на кого-то из присутствующих, было хорошо принято. Затем мы разделились на небольшие дискуссионные группы, каждая из которых получила задание перечислить то, что Муилуттайя любит и чего не любит.

Среди прочих вещей выяснилось, что Муилуттайя любит плохие чувства, изоляцию от других людей, любые дискуссии, в центре которых находятся наркотики. С особым удовольствием она слушает, как люди обвиняют друг друга: Муилуттайя не любит работу, планы на будущее, общение с нормальными людьми, заботу о благополучии других и т. д. Установив, что любит и чего не любит Муилуттайя, мы в небольших группах стали разрабатывать план избавления от нее. Родилась масса отличных идей, особенно хорошо была принята идея о издании совместными усилиями персонала, экс-наркоманов, их семей и волонтеров ассоциации под названием «Анти-Муилуттайя Ассоциация» или АМА. Цель ассоциации — избавиться от Муилуттайи посредством организации собраний и совместных предприятий.

Первым совместным предприятием должна была стать организация неформального вечера «знакомства» для волонтеров, выздоравливающих экс-наркоманов и их родителей. Эта встреча была проведена через месяц и имела успех. Она стала первым мероприятием в целой серии регулярных встреч и совместных поездок в выходные дни. Волонтеры, которых сперва приглашали как психологическую «поддержку», теперь стали настоящими друзьями. Сами же они видят свою задачу в том, чтобы помочь бывшим наркоманам устанавливать контакты с людьми, не имеющими никакого отношения к наркотикам. Проект оказался успешным, особенно в смысле включения семей в процесс выздоровления, а также в плане сотрудничества между различными вовлеченными группами.

Иногда объяснения, которые дают клиенты, могут, с точки зрения специалистов, показаться неуместными. В таких случаях терапевты часто пытаются убедить клиента принять другое объяснение. Например, если родители мальчика полагают, что причиной его поведенческих отклонений является то, что в раннем детстве он ударился головой, у терапевта может возникнуть желание убедить родителей принять другое объяснение, которое будет более продуктивным в плане терапии. Однако, когда клиенты непоколебимо убеждены в правильности собственного объяснения, попытки их переубедить могут оказаться бесполезными. Тут терапевт может предпочесть принцип «не спорь с клиентом» и принять объяснение клиента «по номинальной стоимости».

Следующая история предложена Тапани и относится к тем годам, когда он был еще начинающим специалистом в области краткосрочной терапии. История иллюстрирует принцип принятия интерпретации клиента и принятие решения благодаря методу дедукции.

Тест с бусинками

Семнадцатилетняя Анни попала в серьезную беду. Ее направили ко мне из подросткового психиатрического отделения, из которого ее выгнали за то, что она принесла в здание наркотики. Когда я впервые ее увидел, у нее были суицидальные и психотические признаки. На нашей первой сессии мне удалось добиться ее согласия принести мне всю ее коллекцию транквилизаторов и бритвенных лезвий. Мы решили, что если ее будет одолевать настойчивое желание покончить с собой, она прежде чем причинять себе вред должна будет посоветоваться со мной, поскольку все ее суицидные «принадлежности» были теперь у меня. Это соглашение было очень полезным, хотя и не исключило ее суицидных порывов

полностью. В начале трехгодичного курса терапии Анни раскрыла свою самую неотложную проблему.

— Я согрешила, — сказала она, — и поэтому несу наказание. На протяжении многих ночей Сатана является мне в образе человека. Он говорит, что придет и убьет меня.

Я был озадачен этой экстравагантной идеей и спросил ее, как Сатана сможет сделать это. Она объяснила, что он убьет ее прикосновением, и что его прикосновение обречет ее на вечное проклятие. Мне припомнилась одна старая история, которую однажды на конференции рассказал Пол Вацлавик. В одной восточной притче говорится о человеке, которому велено провести испытание, чтобы выяснить, следует ли игнорировать или принимать всерьез духов, которые его неотступно тревожат. Взяв свою линию поведения из этой истории, я предложил Анни провести эксперимент, чтоб определить, в самом ли деле Сатана так могуч, что может убить, или нет. Я сказал:

— Здесь, в нашей клинике был один сотрудник, который несколько лет провел в Бразилии. Он рассказывал, что в Бразилии очень много людей, которых беспокоят демоны. И, по словам бразильцев, не все демоны одинаковы. Некоторые действительно опасны, а другие — просто обманщики. Те, которые обманывают, умудряются создавать иллюзию своего могущества. Однако такие демоны просто лгуны. Существует тест, с помощью которого ты сможешь выяснить, не является ли твой Сатана одним из тех лжецов.

Анни проявила интерес к проведению теста, и я дал ей следующие инструкции. Она должна купить один маленький пакетик красных бусин, а другой — черных бусин. В следующий раз, когда Сатана появится, она должна схватить наугад несколько красных и черных бусин и зажать в кулаке. Затем нужно спросить Сатану, сколько у нее в руке красных и сколько черных бусин. Если Сатана не сможет сказать, это верный признак того, что он — один из тех жалких лжецов. Анни приняла эту идею и сказала, что попробует. На следующей сессии Анни доложила, что когда Сатана появился и стал угрожать, что дотронется до нее, она взяла сколько-то красных и черных бусин. После этого она спросила у Сатаны, сколько у нее черных бусин в руке. Сатана сказал — 16. Когда Анни пересчитала бусины, их действительно оказалось точно 16 штук. Она спросила меня, как я могу это объяснить. Я был застигнут врасплох. Я испугался, что сам загнал себя в угол и сумел лишь продлить проблему на неопределенный срок. Я сказал:

— А что же красные бусины? Сатана угадал и их число?

— Нет, не угадал, — ответила Анни. — Он сказал, что там 14 бусин, а там было только 9... Но как вы объясняете то, что он знал точное число черных бусин? — настаивала она.

Я немного подумал и наконец сказал:

— Он, возможно, просто угадал — все иногда правильно угадывают.

Анни улыбнулась и приняла мой ответ. После этого она едва ли вспоминала снова о Сатане, очевидно ее мучитель испарился.

Многие годы я сомневался, стоит ли рассказывать коллегам о том неортодоксальном способе, который Анни и я применили против Сатаны.

Всем терапевтам знаком опыт, когда какая-то идея человеку предлагается, который нисколько не заинтересован в том, чтобы принять ее.

Во время одного из семинаров некоторые участники особенно усердно старались убедить клиентов принять их идеи, даже несмотря на то, что эти клиенты ясно показывали, что они не согласны. Мы обозвали такую стратегию — «пушинг» (push — «проталкивание») — и обсуждали ее недостатки; после чего группа решила воздерживаться от этого. Пушинг, однако, возвращался снова и снова, так что мы придумали другое решение. Группа сочинила простую мелодию на слова «пуш, пуш, пуш» и решила тихонько напевать эту песенку, когда на сессиях случался пушинг. Эта песенка на самом деле исполнялась несколько раз с положительными результатами.

Важно проявлять мягкость, предлагая клиентам новые решения. Вместо того, чтобы объяснить людям, что они должны думать о причине своей проблемы, лучше рассказать им историю, изображающую вашу идею или пригласить их стать вашими партнерами в поиске

плодотворных объяснений.

Выдвигая несколько альтернативных объяснений, а не предлагая единственное, мы напоминаем клиенту (и себе тоже) о том, как важно сохранять широту восприятия.

Истории из собственной жизни, случаи с больными, с которыми приходилось встречаться, или литературные примеры дают материал для сенситивного воздействия на клиентов, позволяя давать им новую пищу для размышления. Важно также, что в любом случае выбор остается за самим клиентом, который сам и только сам решает, принять или отвергнуть то или иное объяснение, заложенное в конкретной истории.

Объяснения интересны, скорее, не с позиции их объективности, а в плане того, какие действия они диктуют. Новые версии порождают новые решения, при том, что клиенты не обязаны одобрять представленные объяснения. Терапевт может использовать, например, такую форму подачи своего толкования: «Предположим, причина вашей проблемы состоит в том-то и том-то, что бы вы делали в таком случае?»

К примеру, терапевт может спросить у супружеской пары, раздираемой постоянными ссорами: «Кто-нибудь мог бы предположить, что корни вашей проблемы вырастают из вашей сильной и тайной страсти друг к другу. Давайте представим себе, что это и в самом деле является реальной причиной вашей проблемы — что тогда нужно сделать для ее разрешения?»

В этой главе мы рассматривали генерирование альтернативных интерпретаций проблемы клиента с точки зрения терапевта. Однако следует подчеркнуть, что если перед клиентами поставлена принципиальная задача найти плодотворные объяснения своего конфликта, они часто проявляют большую проницательность, находя нетрадиционные объяснения самостоятельно. Специфические вопросы, как например, «Как объяснили бы эту проблему люди другой культуры?» или «Какое самое невероятное объяснение для данной проблемы вы могли бы придумать?» могут быть очень полезны для мобилизации воображения клиентов.

Глава 6. Образы будущего

Каждые три месяца в местный центр психического здоровья на прием к Бену приходил один мужчина, чтобы возобновить рецепт. Он был одинок и жил вместе с отцом в отдаленном доме в сельской местности. Одежда его была поношенной, волосы в беспорядке, зубов не было. Всякий раз, когда Бен принимал этого человека, он подшучивал над ним: каким красавцем выглядел бы тот, если бы его зубы были в порядке и фантазировал о девушках, которые сидели бы с ним в воображаемой машине с откидным верхом. Фантазии Бена неизменно забавляли клиента, но не производили сколько-нибудь заметного влияния на его внешний вид. Примерно через год после того, как Бен ушел из этого центра, он получил открытку от этого человека с простыми словами: «Спасибо большое — теперь у меня есть зубы!»

Поскольку будущее часто связано с прошлым, люди, воспоминания которых тягостны, склонны безнадежно смотреть в свое будущее. Однако и негативное видение будущего, в свою очередь, усугубляет текущие проблемы, бросая пессимистическую тень как на прошлое, так и на настоящее. К счастью, обратное также верно: позитивное видение будущего рождает надежду, а надежда помогает справляться с текущими невзгодами, видеть знаки, предвещающие перемены к лучшему, смотреть на прошлое как на испытание, а не наказание и черпать силы для творческого отношения к жизни. Следующий пример, предоставленный Тапани, показывает, как фантазирование о будущем помогает не только ставить цели, но также и повысить осознание клиентами решений, которые у них уже есть.

Когда проблема позади

Рина позвонила мне по кризисному телефону. Она сказала, что ее муж находится в состоянии запоя и нужна срочная помощь. Я узнал, что алкоголь был; проблемой для ее мужа в течение ряда лет. Через каждые несколько месяцев он идет в бар прямо с работы и напивается с чужими людьми. Во время запоев он утками, а то и неделями не появляется дома и только иногда звонит жене.

Я спросил Рину, известно ли ее мужу, что она звонит мне. Она сказала, что он знает, но не интересуется семейной терапией. Я сказал, что она может прийти без мужа, если он предпочитает не приходить.

Я также предложил, что если вдруг ее муж передумает, они вместе должны какое-то время перед встречей пофантазировать на тему о счастливой жизни их семейства. Когда я встречусь с ними, мы продолжим воображать, как будто мы находимся уже в будущем, и я буду задавать им вопросы относительно их воображаемой жизни, например: «Как вы прожили эти несколько дней?» и «Как вы думаете, что сделало ту прекрасную перемену возможной?» На следующей неделе, когда я посетил их дома, Хейкки страдал от абстинентного синдрома, от похмелья у него тряслись руки и градом лился пот. Я спросил у Хейкки, знает ли он о задании, которое я просил их выполнить до моего прихода. Он сказал, что знает и считает предложение интересным, так как в последнее время много думает о будущем. Я спросил:

— Тогда скажите, как дела обстоят сейчас, когда проблема позади?

— Что вы имеете в виду, говоря, проблема позади? — удивился Хейкки, который пока не понял моей идеи. Я продолжал:

— Вы помните, мы встречались два года назад? Припоминаю, у вас были какие-то проблемы с алкоголем или что-то в этом роде. У меня такое впечатление, что сейчас все прекрасно, я прав?

— Да, Хейкки больше не пьет, — сказала Рина, которая с готовностью включилась в игру. Затем подключился Хейкки:

— Она хочет сказать, что я уменьшил количество выпиваемого, но я время от времени выпиваю стакан-другой вина.

Мы строили наш воображаемый мир будущего еще довольно долго. Поскольку конец сессии приближался, я обратился к хозяевам с вопросом, как они объясняют эту перемену. Хейкки сказал, что во многом это связано с тем, что Рина начала разделять с ним ответственность за экономику их семьи. Он объяснил, что прежде Рина просто бросала все счета в ящик, предоставляя ему заботу и о ее налоговой декларации в конце каждого года.

— Теперь вот уже два года, — сказал он, она разбирает все свои счета аккуратно по пачкам и заполняет свою декларацию совершенно самостоятельно, лишь иногда спрашивая у меня совета.

Другое объяснение состояло в том, что Хейкки осуществил главную перемену в своей служебной карьере. Годами он мечтал сделать нечто радикальное, а теперь он претворил свою мечту в жизнь.

Мы не стали договариваться о следующей встрече, я просто попросил Рину и Хейкки позвонить мне или прислать открытку, чтобы дать мне знать, как идут дела. Когда я уходил, Хейкки и Рина были полны оптимизма и выглядели так, как будто что-то из того, о чем мы фантазировали, уже исполнилось.

Позднее я узнал, что Хейкки действительно воплотил свою мечту, и что он резко сократил потребление алкоголя.

Позитивные образы будущего дают людям возможность посмотреть на свои сегодняшние неприятности просто как на этапы непрерывного повествования, где невзгоды — лишь ступени на пути к лучшему завтра. С этой точки зрения, проблемы могут рассматриваться как ценный познавательный опыт, а вовлеченные люди — скорее как помощники, нежели препятствия. Следующий пример повествует о том, как Тапани пригласил девочку-подростка, жившую в лечебном стационаре для молодежи, создавать образы будущего, в котором разные люди из ее окружения становятся ее помощниками.

Учитель математики, который помог

Я был приглашен провести однодневный семинар по семейной терапии с персоналом лечебного стационара для молодежи. В начале нашего дня я сказал, что, по-моему, лучший способ научиться — это поработать с конкретным случаем, а не тратить время на голую теорию.

Представители стационара сказали, что, к сожалению, большинство их подопечных отпущены на этот день по домам. Присутствуют только двое — семнадцатилетний Ристо и четырнадцатилетняя Минна. Я спросил у персонала, не хотят ли они пригласить кого-нибудь из них для демонстрационной сессии. Посоветовавшись, решили позвать Минну, которую поместили в этот дом из-за прогулов в школе и побегов из дома. Девочка абсолютно не ладит с матерью и отчаянно скандалила с ней. Коллеги сообщили, что Минна — очень симпатичная личность, но уже заработала репутацию скандалистки. Я пояснил: — Если мы собираемся говорить о Минне, не можем ли мы попросить ее присутствовать? Исходя из моего опыта, молодым полезно слышать, что о них говорят. Я также убедился, что зачастую полезно пригласить вместе с ними и их друзей. Как вы думаете, не могли бы мы пригласить Ристо присоединиться к нам?

Мое предложение пригласить Ристо сопровождать Минну на сессии не было принято с большим энтузиазмом. Разговор зашел о конфиденциальности, работники стационара сомневались, будет ли этически оправданным приглашать Ристо для участия в таком разговоре. Я объяснил, что конфиденциальность не составит особой проблемы, поскольку мы будем фокусироваться на будущем [и, конечно, спросим разрешения у Минны.

Представители персонала добавили, что есть еще одно возражение против приглашения Ристо на сессию. Они объяснили, что Ристо известен своей склонностью подбивать новичков на пакости, и по этой причине идея, в результате которой они слишком близко узнают друг друга, не кажется им удачной. Я настаивал, говоря, что хотел бы сам поговорить с Минной и узнать ее мнение насчет присутствия Ристо.

Со мною согласились и проводили к комнате Минны. Я представился, объяснил, что мы собираемся обсуждать ее на нашем консультативном собрании и сказал, что ей было бы полезно прийти и послушать, что мы будем о ней говорить. Она сказала:

— Хорошо, я приду, но только если не надо будет что-то говорить. Я ненавижу быть центром внимания.

— Да, я понимаю, что ты чувствуешь, и поэтому предлагаю пригласить так-и же Ристо. Тебя это устроит?

— Прекрасно, устроит, — сказала она. После этого я пошел говорить с Ристо. Я сказал ему, что мы собираемся провести собрание, чтобы поговорить о будущем Минны, и приглашаем его присоединиться к нам. Он, как Минна, сказал, что придет, если сможет быть просто наблюдателем.

Когда все собрались, я объяснил, что часто гораздо полезнее говорить о будущем, чем о прошлом и предложил заглянуть вперед, вообразив, каким окажется будущее Минны, не отягощенное проблемами.

— Давайте представим, — сказал я, — что прошел год, и все мы встречаемся где-то в городе, допустим, в кафе на вашей улице. Сияет солнце, и к нашему удивлению, входит Минна. Она говорит нам, что в ее жизни все прекрасно. Что рты нам расскажешь, Минна?

— Я не могу себе этого представить, — сказала она.

— Ну а вы, — обратился я к медсестре, работающей с Минной, — как вы представляете себе, что она нам сказала бы?

— Она бы сказала, что вернулась в школу, — сказала медсестра.

Эта вступительная фраза послужила запуском коллективной фантазии, где Минна хорошо успевала в школе и лучше чем когда-либо ладит с родителями и друзьями. Когда кто-то сказал, что у нее будут хорошие отметки по математике, я заметил недовольную

гримасу не ее лице.

— Ну, как это, по-твоему, звучит? Хорошие отметки по математике, а?

— По-моему, звучит совершенно невероятно, — сказала она.

— Давайте все-таки вообразим, что ты вправду хорошо успеваешь, по математике. Услышав о таком, я бы очень хотел узнать, как же все это может произойти. Что же случилось, Минна?

— Она начала делать домашние задания, — сказал кто-то из персонала.

— Я не думаю, что когда-нибудь буду хорошо учиться по математике, — сказала Минна.

— А как насчет Ристо, он силен в математике? — спросил я.

— Он прекрасно разбирается в математике, — сказал директор дома.

— В таком случае, возможно ли это, чтобы Ристо помог Минне с математикой? — предположил я.

На лице Ристо промелькнула улыбка. Я обратился к Минне:

— Ну, такое возможно?

— Думаю, возможно, — сказала она, улыбаясь.

— Предположим, он оказался действительно требовательным учителем, торый заставил тебя работать и стал задавать домашние задания каждый де Ты стала бы делать, что он тебе велел? — спросил я у Минны.

— Могла бы, — сказала она.

— Ну, Ристо? Ты помог бы Минне с математикой?

— Кто знает? — сказал он.

Помимо школьных мы говорили и о других аспектах позитивного будущего Минны. Она постепенно стала активной участницей нашего разговора и сказала, помимо других вещей, что снова установила бы хорошие отношения со своей матерью, вернула бы своего любимого и нашла бы много новых друзей. Услышав о друге, я сказал:

— О, я не знал, что у тебя есть друг. Как его имя?

— Не ваше дело, — сказала Минна с вызовом.

— Ты могла бы, по крайней мере, назвать первую букву его имени, — сказал я, слегка подшучивая над ней.

— Оно начинается с буквы М, — сказала она и добавила, — но не думайте, лто я скажу вам больше.

Я не мог устоять от соблазна продолжить, но не видел способа заставить Минну добровольно сообщить имя своего возлюбленного. Тогда я изменил тему я спросил ее:

— Что может указать людям на то, что ты наладила свою жизнь?

— У меня будет кошка и много разных хобби, — сказала Минна.

— Это звучит хорошо, — сказал я и объяснил, что, судя по моему опыту, это всегда благоприятный знак, когда у людей есть конкретные планы на будущее. Прежде, чем закончить сессию, я сказал, что мне было бы очень интересно снова встретиться с ней через год, чтобы узнать, как развивались события. А также, поскольку я не знал, приду ли сюда еще, я предложил ей написать мне открытку или письмо, чтобы быть в курсе, как идут дела. Минна согласилась прислать мне открытку, я дал ей свой адрес, и мы закрыли сессию.

Интересно, что во время кофейного перерыва после сессии Ристо подошел поговорить со мной. Он спросил, можно ли организовать подобную «сессию планирования будущего» и для него. Я пожалел о том, что у меня не было времени еще на одну сессию в тот день и предположил, что поскольку ему и персоналу процедура теперь известна, они могли бы сделать это без меня.

Месяцев через шесть я получил письмо от Минны. Вот что она написала: «Привет, Тапани, как ты поживаешь? У меня все вполне нормально. Школьные занятия идут хорошо, у меня были хорошие отметки, и в остальных смыслах моя жизнь стала регулярной. Имя моего друга по-прежнему начинается на М. Теперь я могу сказать тебе его имя. Его зовут Мика. У меня есть работа на весь июнь прямо здесь, в этом доме. В июле я буду дома на

каникулах со своей семьей. В самом начале августа я пройду собеседование по поводу выписки. Я вернусь в свою старую школу. Произошли и другие изменения в нашей семье. Например, теперь мама и я можем разговаривать обо всем, мы переехали на другую квартиру, и я слушаю маму. У меня есть котенок, его зовут Ионна. Мама будет заботиться о нем, пока я работаю здесь. Когда я дома, я часто хожу плавать, вывожу собаку и играю с котенком. У меня много друзей, три девочки и семь мальчиков. Наша мама тоже нашла себе нового друга. Надеюсь когда-нибудь тебя увидеть. Думаю, на сегодня это все. Наслаждайся отдыхом в свой летний отпуск. Береги себя, Минна».

Существует множество других способов предложить клиентам пофантазировать на тему хорошего будущего, помимо простой просьбы вообразить свое будущее без всяких проблем. Один такой метод, разработанный Стивом Де-Шазер и его командой, известен под названием «чудодейственный вопрос». В этом случае клиентов просят вообразить, как бы пошла их жизнь, если бы их проблемы чудом исчезли за одну ночь. Существует бесчисленное множество способов попросить людей подумать о позитивном будущем, например:

— Вообразите, что прошел год, и вы решаете послать нам открытку с хорошими новостями. Что это будет за новость?

— Если бы в будущем кто-то сообщил мне о вас хорошую новость, что бы он мне сказал?

— Предположим, вашему терапевту однажды приснился сон, в котором вы были бы счастливы и жили прекрасно. Какой бы это был сон?

— Если вы представите себе, что ваша жизнь — это роман, а его следующая глава — счастливая, что в ней произойдет?

На одной из наших консультативных сессий мы беседовали с семнадцатилетней девушкой, которая пришла на консультацию с соученицей, учителем, руководителем этой закрытой школы и с воспитательницей по дортюару. У нее был целый ряд проблем с несколькими учителями, а также конфликты в спальном корпусе. У нее также были трудности в семье и она не разговаривала с отцом более года.

Во время сессии мы предложили девушке вообразить, что в один прекрасный день в будущем, когда школа станет частью ее прошлого, она решит написать письмо, чтобы рассказать бывшим учителям, о своей жизни. Все участники группы сотрудничали в написании этого письма, в котором говорилось, что она сейчас работает медсестрой в Боготе, Колумбия, и что очень довольна своей работой.

Она научилась бегло говорить по-испански и, в отличие от того времени, когда она была в колледже, она теперь в сравнительно хороших отношениях со своим отцом. В письме она также благодарила свою учительницу, директора и бывших одноклассников за их терпимость и помощь в связи с ее проблемами.

Мы высказали предположение, что она могла бы также написать, что преодолевая трудности в школе и видя, как окружающие идут с ней на компромисс, она нашла путь к улучшению отношений с отцом. Девушка задумалась об этом на какое-то время, и затем сказала: «Возможно и так».

В следующем примере Бен использует чудодейственный вопрос, предлагая женщине, страдающей депрессией, обрести новый взгляд на свою жизнь.

Женщина, которая работала в команде президента

Сиркка, работавшая психиатрической медсестрой, участвовала в одном из наших семинаров. Она привела на сессию Эмму, незамужнюю женщину средних лет, которая была пациенткой ее отделения в местной психиатрической больнице. Она также пригласила некоторых работников из состава персонала — врача, социального работника, старшую сестру отделения и медсестру, непосредственно работавшую с пациенткой.

Мы узнали, что за последние 6 лет Эмма была в нескольких психиатрических

больницах по поводу того, что диагностировалось как глубокая депрессия. Текущая проблема, по мнению персонала, состояла в том, что она все время жаловалась и отказывалась говорить о чем-либо, кроме своих несчастий и бедственном положении. Я предложил Эмме подумать о своем будущем и задал такой вопрос:

— Какой станет ваша жизнь, когда эти несчастья закончатся?

— О, это никогда не закончится, — сказала она.

— Давайте представим себе, что уже закончилось. Как теперь выглядит ваша жизнь? — настаивал я.

— Я даже представить себе не могу такое, — упрямо сказала она.

— Я это понимаю, — ответил вежливо я, — но давайте вообразим, что однажды ночью произошло чудо, и что вы просыпаетесь утром, а проблемы исчезли. Как вы догадаетесь, что чудо произошло?

Эмма подумала немного, потом сказала тихо:

— Пройдет эта ужасная мучительная боль в груди.

— Вы проснетесь утром, заметите, что эта мучительная боль прошла, и что вы сделаете дальше? — продолжал я.

— Я не знаю. Думаю, пойду к парикмахеру, — сказала она.

Это утверждение положило начало дискуссии о ее будущем. Мы представили себе, что после выздоровления она вернется домой. На вопрос о том, что она будет делать, когда снова будет дома, Эмма сказала, что, возможно, подумает о том, чтобы снова пойти на ту работу, где она работала раньше. Группа захотела узнать, что она делала до своей «болезни».

Выяснилось, что у Эммы был свой маленький бизнес в сфере общественного питания, и что она пользовалась таким уважением, что когда бывший президент посетил их город, к ней обратились с просьбой организовать его питание. Ее превосходная репутация в прошлом была подтверждена несколькими людьми из персонала.

Группа присоединилась к дискуссии, и Эмме задавали вопросы о ее прошлом.

Она отвечала с гордостью, и дискуссия на предмет «жизни до болезни» оказала заметное влияние на ее внешность. Она больше не выглядела глубоко депрессивным пациентом психиатрической больницы, но вновь была компетентной женщиной, наделенной чувством собственного достоинства. В конце сессии я спросил всех присутствующих, считают ли они, что разговор об образах будущего и прошлых достижениях — это темы, которые стоит обсуждать в отделении. И Эмма, и персонал со мной согласились. Когда все собрались уходить, один из психологов-мужчин помог Эмме надеть пальто, и ей это было более чем приятно.

Спустя год я снова вел курс в том же городе. Одна из участников была медсестрой из той больницы, где лечилась Эмма. Она сообщила, что вскоре после описанной сессии Эмма выписалась домой и в больницу больше не возвращалась. Кроме того, эта медсестра слышала, что Эмма помогла выздороветь еще одной пациентке. Медсестра сказала, что теряется в догадках, что же произошло на той памятной сессии. В тот вечер она была на дежурстве, а когда Эмма вернулась в отделение, то ни о чем другом не говорила, кроме как о том, что психолог подал ей пальто.

Большинство людей любят фантазировать на темы будущего и с готовностью согласятся, если терапевт им предложит это. Однако бывают случаи, когда человек либо не способен, либо не желает создавать позитивные образы будущего. Когда это происходит, терапевт может конструировать собственные фантазии о будущем клиента и делиться с ним, давая ему возможность комментировать представленную фантазию. Когда на сессии присутствуют несколько человек, например друзья, члены семьи или другие помощники, можно предложить им высказывать свои позитивные фантазии о будущем клиента. Слушая фантазии других о своем будущем, клиенты вовлекаются в процесс обсуждения.

Следующая история, взятая из работы Тапани в качестве супервизора команды работников социального обеспечения, прекрасно иллюстрирует это положение.

Чистая футболка

Группа работников соцобеспечения попросила меня поделиться идеями о том, как поступать с бездомными алкоголиками, которые регулярно являются за получением своих чеков, положенных по соцпомощи, но отказываются отправляться в стационарные центры лечения алкоголизма. Я предложил устроить встречу с этими людьми как с группой, что стимулировало бы их взаимопомощь. В следующий раз, когда я пришел в приемную, там была группа из четырнадцати мужчин и одной женщины. Одежда на них была грязная, и в комнате стоял тяжелый запах, однако людьми они оказались дружелюбными и веселыми. Поприветствовав их, я сказал, что нахожусь здесь для приведения консультации с социальными работниками.

Царила веселая атмосфера, и было много шуток по поводу предмета, который по-видимому, был им знаком не понаслышке. Сперва я обратился к Сэму, мужчине в рваной одежде, который пил годами. Я попросил его пофантазировать о том, как будет выглядеть его жизнь спустя год, если дела пойдут в лучшую сторону. «Не имею ни малейшего представления», — сказал Сэм, который, очевидно, уже давным-давно не о чем не мечтал. К счастью, многие из присутствующих знали его хорошо и пришли на выручку. Один человек сказал, что единственное, что может заставить Сэма бросить пить, это стать истинным христианином. Другой сказал, что нужна хорошая женщина, чтобы он изменился; это спровоцировало веселье в группе. Еще кто-то добавил, что прежде чем любая женщина сможет заинтересоваться им, он должен помыться. Все эти воображаемые предложения заставили Сэма присоединиться к фантазированию о его будущем до такой степени, что внезапно он засунул руку в свою сумку и вытащил оттуда чистую футболку. Он показал ее группе и сказал, что всегда носит ее с собой на случай, если в один прекрасный день она ему понадобится.

Когда у клиентов уже сложился пессимистический взгляд на будущее, может оказаться полезным для начала создать негативный образ их будущего. Завершение мрачной фантазии будущего прокладывает путь к возможности осуществления светлого образа. Установив гармоничный контакт с пациентом, терапевт может сказать, например: «Предположим, после вашей смерти вы очутились у ворот рая. Вас почтительно приглашают войти. Ангел сообщает вам, что ваше дело пересмотрено и вам предоставлен второй шанс. Когда вы возвращаетесь на землю, вы обнаруживаете, что ваши проблемы ушли, и ваша жизнь вполне удалась. Какой вам тогда покажется жизнь?» В некоторых случаях стоит создать несколько образов будущего. Например, с парами, задумавшими развестись, бывает полезно создать, по крайней мере, две воображаемых ситуации: одну, связанную с разводом, и другую, связанную с продолжением семейной жизни. Разрешается развивать эти фантазии, пока они не станут положительными. Следует оставлять открытые места для «дальнейших вариантов», так как в случае, когда двое или несколько человек находятся в конфликте друг с другом, ни один из них, вероятнее всего, не примет точки зрения другого, и вряд ли они согласятся на компромисс, лежащий где-то посередине. Часто разрешение конфликта достигается благодаря «третьей альтернативе», которая участвующим сторонам представляется совершенно отличной от первоначальных, взаимоисключающих планов. Генерирование многочисленных фантазий благоприятствует появлению таких третьих альтернатив. Следующий пример иллюстрирует, как многочисленные фантазии могут помочь в работе с клиентами, имеющими конфликтующие ожидания, связанные с будущим.

Выбор Амора

Нам позвонили из молодежного кризисного приюта, персонал которого незадолго до этого проходил у нас тренинг. Нас попросили приехать и провести сессию с четырнадцатилетней девочкой Ами, которая попросила убежища в приюте по причине конфликта между нею и ее матерью. Раньше уже была одна встреча в этом приюте, на

которой присутствовали обе, мать и дочь. По словам персонала, эта встреча превратилась в бедствие; между матерью и Ами возникла неистовая ссора, в процессе которой мать угрожала Ами насилием и суицидом. Несмотря на это, была назначена вторая встреча. На эту встречу были также приглашены отец (который ушел из семьи несколько лет назад), одиннадцатилетняя сестра Ами и социальный работник из Департамента защиты детей. Но мнению персонала, на предыдущей встрече мать вела себя резко и бескомпромиссно. Теперь они надеялись, что мы поможем построить встречу более конструктивно.

Явились обе приглашенных стороны. Атмосфера в помещении была крайне напряженной, а общение между Ами и ее родителями временами становилось открыто враждебным. Мы узнали, что Ами недавно познакомилась с двадцатичетырехлетним мужчиной, по имени Амор, который был женат и имел шестилетнего сына. Оба родителя не одобряли этих отношений. Отец знал Амора и утверждал, что ему нельзя доверять, и что у него криминальные наклонности. Отец выразил полную поддержку требованию матери, чтобы Ами немедленно порвала с Амором. Ами плакала и кричала: «Вы ничего не понимаете. Я люблю Амора, и он меня любит. Я его никогда не покину. Все, что вы говорите о нем, — это ложь!»

В этой атмосфере антагонизма мы сделали несколько безуспешных попыток посредничества между Ами и ее родителями. Мы предложили, чтобы Ами вернулась домой и в будущем встречалась с Амором только в присутствии матери, но ни одна из сторон не приняла этого предложения. Мы даже предлагали, чтобы Ами полностью перестала видеться с Амором и поддерживала с ним дружеские контакты по телефону. Это предложение также было отвергнуто. Ами клялась, что она не оставит Амора, а родители повторяли, что ни при каких условиях не разрешат ей иметь какие бы то ни было отношения с этим женатым человеком.

Поскольку стало очевидным, что достичь компромисса невозможно, мы: решили сменить тему и поговорить об образах будущего. Мы предложили вообразить, что Ами сейчас находится на перекрестке свбего жизненного пути, и что перед ней, по меньшей мере, две разные дороги. Этот подход был принят всеми сторонами, и в результате атмосфера в комнате стала более терпимой. Мы объяснили, что, как нам кажется, один из двух возможных вариантов будущего — это вариант родителей. Согласно этой альтернативе Ами вернется домой к матери, перестанет гулять по ночам, будет соблюдать часы возвращения вечером и откажется от Амора. Другой вариант — это то, на чем настаивает Ами, то есть она будет продолжать свои отношения с Амором. В этом случае, как уже объясняли родители, они заявят на Ами в полицию. Затем родители сказали, что потребуют, чтобы Амор вместе со своей женой осуществляли надзор над Ами (родители договорились до этого в гневе, хотя им и было прекрасно известно, что это — невозможный вариант). Если Амор откажется, Ами будет отдана под надзор Департамента по защите детей и помещена в специальный дом для подростков. После этого мы предложили семье подумать о дальнейшем, что будет после того, как Ами поместят а такой дом.

— Представим себе, что Ами помещена работником по делам детства в дом для подростков, — сказали мы и спросили родителей: — Предположим, персонал дома вызовет вас на сессию по делам семьи, вы пойдете?

— Нет, не пойдём, — сказали родители.

— А что будет, если через пару лет, когда все уляжется, они пригласят вас на празднование ее 16-летия. Вы сочтете нужным прийти?

— Возможно, да, — сказали родители сухим тоном.

В заключение мы сказали, что есть как минимум два, а возможно и больше, направлений дальнейших действий. Один вариант — Ами возвращается домой и забывает об Аморе. Другой вариант — Ами продолжает поддерживать отношения с Амором, ее помещают в дом для подростков, и с годами она постепенно налаживает дружеские отношения с родителями. На этом мы предложили закончить сессию, члены семьи поблагодарили нас перед уходом, несмотря на то, что в этот раз ничего или почти ничего не

удалось достигнуть. После сессии мы говорили с персоналом и предложили пригласить Амора в приют, чтобы побудить его занять определенную позицию по отношению к будущему девушки. В тот же вечер работникам приюта удалось связаться с Амором и пригласить его в приют. Амор принял приглашение и тотчас явился. Персонал обсудил с ним и Ами альтернативы, намеченные на нашей консультативной сессии. Он заявил, что не может взять на себя ответственность за воспитание Ами. Он также сказал, что после недавнего серьезного разговора с женой, он решил вернуться в семью. На следующий день Ами получила постановление о немедленном помещении в дом для подростков. Она пробыла там две недели, после чего вернулась домой к матери и согласилась подчиниться домашним правилам.

Обсуждение позитивных представлений о будущем может быть полезно во многих отношениях. Люди осознают, к чему им хочется стремиться, проясняют свои цели и уверенней смотрят на свою жизнь. Благодаря позитивным образам будущего мы способны увидеть в своем прошлом потенциал развития, оценить изменения к лучшему, принять других людей в качестве друзей, а не противников и думать о своих проблемах, как об испытаниях, которые помогут нам стать лучше и реализовать свои способности.

Будущее — это, возможно, одна из самых благодарных тем терапевтической беседы. Это страна, которая не принадлежит никому, и поэтому открыта для любых идей и фантазий. У людей разные представления о том, что там, в будущем, они могут расходиться во мнениях относительно того, что будущее должно принести, но поскольку в глубине души люди знают, что никому, в конечном счете, неизвестно, что принесет будущее на самом деле, — это замечательное место для конструктивных бесед.

Глава 7. Опирайтесь на лучшее

Позитивная тренерская работа

В возрасте девяти лет сын Тапани начал играть в футбол. Команда, в которой он играл, не имела тренера, и Тапани попросили взяться за эту работу. Хотя у него не было никакого спортивного опыта, из-за сына он не хотел отказываться.

Стоя на краю футбольного поля в самый первый раз, он не знал, что делать. Он наблюдал за более опытными тренерами, которые кричали мальчикам: «Следи по сторонам!», «Держись края!» и «Пасуй, пасуй, пасуй, не сиди на мяче!».

Вскоре он уже вполне сносно, как другие тренеры, кричал, что мальчики должны были делать, и ругал их за то, чего они делать не должны. Однако ему потребовалось не много времени на то, чтобы оценить неэффективность всего этого крика. Независимо от того, как много или как громко он орал, мальчики не пасовали мяч друг другу, как это положено в футбольной команде. В конце концов, чтобы не чувствовать себя дураком, он решил сменить стратегию. Вместо того, чтобы критиковать мальчиков, он решил попытаться их приободрить.

Во время следующей игры команда играла, в основном, как обычно. Тапани помалкивал весь первый тайм, а в перерыве сказал: «Ребята, я горжусь вами. Я заметил, что много раз во время игры вы собирались пасовать мяч!»

Мальчики с воодушевлением согласились. Один сказал, что он несколько раз собирался пасовать, но каждый раз не находил кому. Во время второго тайма мальчики отдавали пасы друг другу значительно чаще; когда игра закончилась, Тапани отметил это достижение. Он при этом сказал им: «Вам повезло, что вы играете за проигрывающую команду. Проигрыш — это отличный способ научиться играть в футбол, многие очень хорошие игроки начинали играть в проигрывающей команде. Кроме того, проигрывающие команды имеют тенденцию к выработке хорошего командного духа. Правильно?»

Мальчики полюбили играть в этой команде, а Тапани полюбил футбол и команду.

Теперь Тапани — футбольный фанат и большинство выходных проводит на поле, играя со своей, теперь побеждающей командой.

Если спросить людей, приходящих на консультацию к психотерапевту или психологу, то они чаще всего скажут, что некоторый прогресс в их состоянии уже произошел. Этот феномен известен как «долеченное изменение» (Weiner-Davis de Shazer, Gingerich, 1987). Можно сказать, что это — само сердце направленной на решение терапии, описанной Стивом де Шазер и его группой в Ми-луоки (de Shazer, 1991). Читатель найдет тему прогресса в той или иной форме в большинстве конкретных случаев, приводимых в этой книге.

Разговор об улучшении — минимальном или существенном, временном или длительном — это приятный предмет, оказывающий ободряющее воздействие на людей.

Бен как-то работал в подростковом отделении одной психиатрической больницы, где в качестве одного из элементов лечения применялась семейная терапия (Миланский стиль). Неотъемлемой частью этой терапии является постоянная похвала и подбадривание членов семьи. Как-то медсестра, часто принимавшая участие в сессиях семейной терапии, предположила, что комплименты, возможно, следует более широко использовать и в отношении подростков. Идея вскоре кристаллизовалась в практическое предложение: в конце каждой недели стала проводиться групповая сессия, на которой работники клиники отмечали все достижения и успехи пациентов за истекшую неделю.

В противоположность традиционной групповой терапии, в которой основной акцент ставится на проблемы клиента, эта сессия вскоре приобрела большую популярность и стала известна как «утренняя группа по пятницам». Двое сотрудников встречались перед каждой сессией и готовили позитивный материал для обратной связи на каждого из подростков: всегда находилось что-то хорошее, что можно сказать о каждом, даже тогда, когда казалось, что за прошедшую неделю подросток не переживал ничего кроме трудностей. Например, две медсестры, готовясь к сессии, обдумывали, что сказать девочке, которая всю неделю была крайне тревожна. Она просиживала часами на полу, без конца плакала, а временами даже билась головой о стену. Сестры пришли к заключению, что несмотря на тяжесть ее состояния, она фактически достигла прогресса в преодолении своей тревожности, так как во многих предыдущих случаях, когда у нее наступали приступы такой крайней тревожности, она резала запястья и пыталась покончить с собой. Когда сестры сказали ей об этом на утренней сессии в пятницу, она улыбнулась и была явно удовлетворена!

Работа утренней группы по пятницам началась несколько лет назад, за это время в отделении произошло много изменений, и с годами эта фокусированная на прогрессе деятельность стала играть центральную роль в процессе лечения во многих клиниках.

Школьная учительница, посещавшая семинар по использованию ориентированных на решение методов с детьми, предоставила еще один пример благотворного влияния акцентирования улучшений. После семинара она пошла к директору своей школы и говорила с ним о необходимости делать акцент на развитии, а не на проблемах. В результате этого разговора директор организовал специальное учительское собрание, на котором каждому учителю было предложено рассказать историю об одном из своих успехов в работе с учениками.

В итоге у каждого учителя нашлась хорошая история. Все слушали с огромным интересом, и в конце собрания многие учителя заметили, что хотели бы собираться так почаще.

Когда есть хоть какие-то приметы улучшения, даже очень скудные, разговор о них помогает более естественно перейти к таким конструктивным темам, как например: что сделало это улучшение возможным, а также кто помог его осуществлению.

В следующем примере Бен, просто выразив любопытство, совершенно очевидно достиг успеха в поощрении изменений, которые уже происходят.

Терапевтическое исследование

Мне позвонила мать, желавшая привести ко мне на консультацию своего двенадцатилетнего сына Кима. Выяснилось, что у Кима были разнообразные поведенческие проблемы дома и в школе. Его плохое поведение привело к тому, что его перевели из обычного класса в специальный.

Прежде чем мать закончила свой подробный рассказ, я спросил у нее, нет ли в последнее время каких-то признаков улучшения. Она ответила положительно и представила некоторые доказательства улучшений.

Я сказал:

— Поскольку есть некоторое движение в правильном направлении, могу ли я предложить вам провести небольшую исследовательскую работу прежде, чем мы назначим встречу. Вы согласны?

— Что я должна сделать? — спросила она.

— Вы должны подойти к каждому члену вашей семьи и к учителю, рассказать им об улучшении, наступившем у Кима, и спросить, как они это объясняют. Позвоните мне примерно через неделю и дайте мне знать, что они сказали. Пока это все, что вы должны сделать. Я назначу вам время приема, когда вы мне позвоните.

Мать приняла это задание и перезвонила мне через неделю. Она сообщила, что улучшения продолжают, и что она получила некоторые ответы. По мнению ее мужа, улучшение произошло, потому что он перестал давить на сына. Старший брат сказал, что он пригласил Кима присоединиться к нему и его друзьям. Учитель объяснил, что недавно начал осуществлять в классе проект, который вызвал положительную реакцию у всех его учеников.

— А как насчет вас, вы согласны с каким-либо из этих объяснений? — спросил я.

— Нет, не согласна, — сказала она. — Я думаю, настоящая причина в том, что мой муж в последнее время уступает всем его прихотям. Все идет хорошо, когда Ким добивается своего, но мальчик должен знать границы.

Не обращая особого внимания на то, что она, видимо, считала своего мужа ответственным за проблему, я спросил:

— А как насчет самого Кима? У него были какие-то объяснения, почему стало лучше?

— О, его-то я и не спросила, — с сожалением сказала мать.

— В таком случае, вам остается продолжить исследование. Я мог бы предложить вам пойти и сказать Киму, что на вас произвели впечатление перемены к лучшему и что все остальные тоже это заметили. Затем вы могли бы рассказать о вашем исследовании и открыть ему полученные ответы, включая ваше собственное объяснение. Вы могли бы спросить у него, согласен ли он с каким-либо из этих объяснений или у него есть свое. Цель состоит в том, чтобы Ким, ваша семья и учитель Кима думали и говорили о достигнутом прогрессе.

Мать согласилась и обещала позвонить мне снова. Через несколько недель она позвонила и сказала, что поведение Кима продолжает улучшаться и что она чувствует, что даже отпала необходимость записываться на прием.

Фокусирование на достигнутых улучшениях ведет самым естественным образом к вопросу, чем их можно объяснить. Это, в свою очередь, является богатым источником информации о том, что помогало успеху до сих пор. Собственные идеи клиентов о том, что им помогло, могут использоваться как отправная точка для того, чтобы строить планы на будущее.

Этот принцип иллюстрируется в следующей истории, которая произошла во время наших первых тренинговых программ.

Метеотерапия

Социальный работник привел на консультацию пару. Жена, страдавшая депрессией, была выписана из психиатрической больницы всего неделю назад. В начале интервью

терапевт отметила, что у жены наметился некоторый прогресс. Когда ее спросили, как она сама объясняет свое выздоровление, она ответила, что в последнее время погода стала лучше. Муж согласно кивнул. Выяснилось, что эта пара была непоколебимо убеждена, что тяжелые настроения жены были вызваны плохой метеообстановкой. Терапевт не желала принять такого объяснения, поэтому мы вызвали ее для краткого обсуждения в наблюдательную комнату. Во время нашего разговора мы предложили ей принять это необычное метеорологическое толкование как правомерное. В конце концов, убеждали мы, оно настолько же обоснованно, как любая другая психологическая гипотеза, которую мы, специалисты, могли бы выдвинуть. Терапевт согласилась и оставшуюся часть сессии разговаривала с этой парой о погоде и ее влияниях. В конце сессии, как мы договорились, терапевт предложила, чтобы супруги ежедневно записывали подробные данные о погодных условиях: температуру, атмосферное давление и влажность. На той же диаграмме они должны были отмечать и свои преобладающие настроения. Оправданием этого задания служила необходимость узнать больше о том, как климат воздействует на их психологическое состояние.

Контрольное наблюдение показало, что супруги тщательно выполнили задание. Ознакомившись с этими диаграммами, они пришли к выводу, что климат не имел определяющего влияния на их настроения, как они полагали раньше. Несмотря на такое открытие, состояние продолжало улучшаться, и супруги были вполне удовлетворены лечением.

Следующий пример, предоставленный Беном, иллюстрирует, как тема улучшений плавно переходит в дискуссию о том, как другие люди, в данном случае родители, могут поддержать происходящие изменения.

Застенчивая машинистка

Сиркка была тихой, застенчивой женщиной двадцати с небольшим лет. Она пришла на консультацию в сопровождении старшей сестры, которая и договорилась о встрече. После того, как я узнал, что она живет вместе со своим другом недалеко от дома своих родителей и работает машинисткой, я спросил у Сиркки, что привело ее ко мне. Она объяснила, что боится людей. Это началось, когда ей было семнадцать лет, и достигло такой интенсивности, что ей пришлось уйти из старшего класса школы, хотя она была хорошей ученицей и намеревалась поступать в университет. После того, как Сиркка ушла из школы, мать помогла ей найти работу машинистки.

Ходить на работу было тяжким испытанием для Сиркки. Она изо всех сил избегала контактов с окружающими и жила в постоянном страхе, что сотрудники могут пригласить ее на кофе, ланч или на вечеринку. В последнее время Сиркка сидела в основном дома, плакала, ей даже приходила в голову мысль о самоубийстве. Недавно сестра Сиркки прочла статью о фобиях и убедила Сиркку проконсультироваться у психиатра в надежде, что медикаментозное лечение может принести пользу.

В конце первой сессии я предложил Сиркке на следующую сессию привести родителей. Она не возражала, и даже ее сестра, выражавшая озабоченность слишком близкими отношениями Сиркки с родителями, сказала, что это хорошая мысль. Сиркка опасалась, что родители могут не согласиться прийти, но я попытался успокоить ее, сказав с улыбкой:

— Если они будут колебаться, скажите им, что я старомодный психиатр, который все еще верит, что родители — это люди, которые лучше всех могут помочь своим детям.

Сиркка пришла на следующую сессию вместе с родителями. Как только все удобно устроились, я спросил, есть ли в ее состоянии улучшения. Сиркка с гордостью рассказала, что одна давнишняя подруга, живущая по соседству, пригласила ее поиграть в баскетбол. В школе Сиркка увлекалась баскетболом, поэтому согласилась пойти. Она получила огромное удовольствие от игры, хотя и избегала разговоров с другими игроками. По пути домой они с подругой обсуждали возможность играть в баскетбол более регулярно.

Услышав об успехах Сиркки, мать вспомнила свою молодость, когда она страдала от аналогичной проблемы. Мать объяснила, что постепенно победила свою робость, намеренно идя навстречу пугающим ситуациям.

— Это правильно, — согласился я, — я тоже думаю, что для преодоления проблем такого типа нужно начать делать то, что раньше пугало, как Сиркка и начала поступать. Наша роль в том, чтобы помочь ей и приободрить ее.

— Как мы могли бы ее ободрить? — спросил отец.

— Это легче сказать, чем сделать, не так ли? — согласился я.

— Особенно трудно ободрять собственных взрослых детей. Что бы вы ни сказали — это может быть истолковано как вмешательство, а не как поддержка.

Эта тема была хорошо принята всеми. Затем я рассказал историю о том, как Тапани нашел способ поощрять мальчиков из его футбольной команды пасовать мяч друг другу. Всем эта история очень понравилась. Отец сказал, что перь ему стало понятнее, в чем состоит проблема Сиркки.

Я сказал родителям:

— Если вы хотите ободрить Сиркку, почему бы вам не подумать о том, что-ы последовать примеру Тапани. Например, каждый день, когда Сиркка приходит с работы, спросите ее, был ли сегодня такой момент, когда она решалась на храбрый поступок. Ставя вопрос таким образом, вы дадите ей возможность ответить положительно. Обращаясь к Сиркке, я сказал:

— Вы согласились бы каждый день, будучи на работе, иметь намерение сделать что-то в правильном направлении — например, заговорить с кем-нибудь, присоединиться к остальным за кофе или подумать о возвращении к учебе — даже если вам не удастся это реализовать в реальности?

— Да, я всегда думаю о том, чтобы сделать что-то вроде этого, — согласилась Сиркка.

— Хорошо, тогда каждый день, когда Сиркка возвращается с работы, вы ее просите: «Ты намеревалась сегодня что-то сделать?» Сиркка должна отреагировать, сказав «да». После этого вам следует ободрить ее так, чтобы она почувствовала поощрение, поддержку, — обратился я к родителям.

— А как мы должны отреагировать на ее «да»? — спросила мать.

— Вы можете сказать что-то вроде: «Это хорошо», или «Это замечательно». — Как вы думаете, Сиркка, вы воспримете это как поощрение?

— Нет, — ответила Сиркка.

— Ладно, что бы вы хотели, чтобы они сделали? Может быть им просто промолчать, поцеловать вас, или что-нибудь еще?

— Возможно, им не стоит ничего говорить.

— А что, если они вас обнимут? Это бы вас приободрило? Сиркка немного подумала, затем сказала:

— Может быть, это лучше, но родители ни разу меня не обнимали многие годы. Я спросил у матери:

— Вы не возражаете против того, чтобы ответить объятием на ее «да»? Мать улыбнулась с нежностью и сказала:

— Почему бы нет? Я думаю, ей бы это не повредило.

— Только если не слишком сильно, — сказал я с улыбкой и обратился к отцу:

— А вы? Вам нравится эта идея — обнять Сиркку?

— Ну..., — сказал он и на его лице появилось встревоженное выражение. В Финляндии не очень принято, чтобы отцы обнимали своих взрослых дочерей.

— А что если вы похлопаете ее вот так, — сказал я и похлопал Сиркку по плечу, как сделал бы учитель, чтобы ободрить ребенка.

— Годится, — сказал он.

Затем я предложил родителям прорепетировать это задание здесь и сейчас. Мать спросила у Сиркки, намеревалась ли она сделать какой-то смелый поступок. Сиркка сказала

«да», после чего мать сердечно ее обняла. Обе рассмеялись.

Затем наступила очередь отца. С небольшой помощью с моей стороны ему удалось задать тот же вопрос, и в ответ он получил «да». Он подошел к Сиркке, и собирался похлопать ее по плечу, как вдруг передумал и порывисто, с любовью и нежностью обнял ее. Мы все рассмеялись.

Я встречался с Сирккой еще два раза и говорил с ней пару раз по телефону. Она добилась устойчивого улучшения и в результате почувствовала, что способна идти дальше самостоятельно, без лечения.

Тема улучшений служит трамплином для обнаружения новых решений. Следующий пример, рассказанный Беном, иллюстрирует, как прогресс может открыть путь, ведущий из тупика к конкретным планам на будущее.

Проект жизни

Хессу записался на прием, потому что его лучший друг, обеспокоенный его состоянием, посоветовал встретиться с психиатром. Его проблемы начались вскоре после развода с женой, что произошло несколько лет назад. Его жена все еще была озлоблена и не только отказывалась от контактов с ним, но и не разрешала ему видеться с дочерью. Хессу слишком много пил, и у него начались нелады на работе, где он был менеджером крупных строительных проектов. Вдобавок ко всему, от него ушла его постоянная девушка.

— Вы не выглядите таким уж неудачником. Может, за последнее время произошли какие-то улучшения? — спросил я.

— Действительно, мне удалось меньше пить, — сказал Хессу. — После разговора с моим лучшим другом я осознал, что не могу больше так продолжать.

Мы говорили о прогрессе, достигнутом Хессу, и о его работе по планированию проектов, и я узнал, что Хессу компетентен в своей работе, которая связана с широкомасштабными проектами. Он получил предложения нескольких отличных должностей, но отказался от них из боязни, что его эмоциональная подавленность мешает ему.

— Мне кажется, что проект улучшения качества вашей жизни уже идет полным ходом, — сказал я, — единственное, чего не хватает — это четкого плана этого проекта.

Поскольку Хессу согласился с этой точкой зрения, я продолжал:

— Вы могли бы составить проект плана вашего будущего. Этот план должен охватить каждую сферу вашей жизни, где необходимо улучшение. Он должен включать информацию о ваших целях, об уже достигнутом и о том, что еще предстоит сделать. Сделайте это так же, как вы выполняете планы проектов на работе.

На следующую сессию Хессу принес внушительный, отпечатанный на трех страницах проект, озаглавленный «Моя оставшаяся жизнь». Он состоял из пяти отдельных разделов: «Алкоголь», «Ресурсы», «Мои отношения с дочерью», «Женщины и будущая семья» и «Друзья». Следующий отрывок отрывок взят из раздела о ресурсах:

2. Ресурсы

2.1. Отправные точки

Я чувствую, что мои батареи сели. Я ощущаю свое существование как черную дыру; она очень мала, она всасывает все излучения из окружающего мира в свой темный центр и не дает вырваться ни одному лучу. Я не в состоянии проявить инициативу на работе, мне трудно продолжать образование, посещение кино я ощущаю как принудительное бегство от реальности. Я не в состоянии сконцентрироваться на чтении, я забросил свои самые стоящие хобби и больше не занимаюсь волейболом и айкидо.

2.2. Желания

Стать более активным. Более высокий уровень активности будет гарантировать более полную реализацию моих потенциальных ресурсов.

2.3. Потенциал У меня хорошие потенциальные ресурсы. Я достаточно образован (по крайней мере формально), у меня есть увлечения, я не жалею о здоровье.

2.4. Цели

Я попытаюсь получать больше удовлетворения от своей работы, или постараюсь найти работу, которая принесет мне большее удовлетворения. Попытаюсь возобновить чтение, ходить в кино и на концерты. Я чувствую, как много сил дает мне горнолыжный спорт. Он поддерживает меня в форме, как физически, так и психологически. Также постараюсь улучшить свое здоровье с помощью посещения бассейна и спортзала. Было бы здорово снова заняться волейболом и айкидо.

Наша сессия была посвящена подробному изучению проекта Хессу, что привело к нескольким незначительным добавлениям. В ту осень я встречался с Хессу еще два раза. После чего я не слышал о нем до следующего лета, когда он позвонил и пригласил меня принять участие вместе с небольшой группой, включающей и наших общих друзей, в вылазке на природу. Я выразил сожаление, что должен отказаться от приглашения по причине занятости.

Следующий пример показывает, что если придерживаться темы улучшений, то сами собой выявятся собственные ресурсы клиента, а также позитивные аспекты близких отношений.

Руководство для пользователя

Во время путешествия по США нам была предоставлена возможность прочесть лекцию для персонала детской внебольничной клиники одной психиатрической больницы. После лекции Карлос, молодой психиатр-ординатор, пригласил нас принять участие в терапевтической сессии с клиентом.

Карлос представил нас пациентке Магги и рассказал нам немного ее историю. Мы узнали, что Карлос встречался с Магги раз шесть. Она была направлена к нему социальным работником по делам детства, которая считала, что Магги нуждается в психиатрической помощи.

Магги была матерью-одиночкой и в прошлом году испытывала большие трудности в воспитании двух своих маленьких детей. Дети были взяты под надзор и на какое-то время помещены в другую семью. Недавно, частично в результате помощи социального работника, дети вернулись домой.

Магги рассказала нам, что этот социальный работник, оказавшая ей большую поддержку, была ей почти как подруга. Например, не очень давно Магги почувствовала себя настолько изможденной, что пришла к выводу о том, что действительно не способна заботиться о детях. Она решила поместить их под надзор до тех пор, пока снова почувствует себя в силах позаботиться о них. Социальный работник приняла ее просьбу, и дети были отданы на попечение приемных родителей на две недели. За это время Магги восстановила силы, после чего дети были ей возвращены.

— Это настоящее достижение, — сказал Бен. Вы преодолели свою депрессию и снова обрели детей. Вы даже подружились со своим социальным работником. Поразительно! Как вы все это объясняете? Может быть, это беседы с доктором Карлосом помогли?

— О да, — сказала Магги, он замечательный. Я не знаю, как бы я без него справилась.

— Что в нем такого замечательного? — спросил Тапани с улыбкой, — На мой взгляд, он выглядит довольно обыкновенно:

Вопрос Тапани спровоцировал Магги на восхваление Карлоса. Она наговорила о нем столько хорошего, что он был смущен.

— Прошу прощения, Карлос, — продолжал шутливо Тапани, — но если ты так смущаешься, то можешь спрятаться в шкаф и посидеть там, пока мы не закончим.

Карлос улыбнулся и решил остаться.

После того, как Карлос, в свою очередь, похвалил Магги за ее искреннее сотрудничество, мы заговорили о том, что Магги сумела установить дружеские отношения со своим социальным работником.

— Это великолепно, что вы стали друзьями с вашим социальным работником, — сказал Бен. — Судя по нашему опыту, во многих случаях дело заканчивается тем, что люди оказываются во враждебных отношениях с работниками по делам детства. Нам не терпится узнать ваш секрет.

— Всегда говорить правду, — объяснила Магги. — Я убедилась, что нет смысла обманывать, я доверяю ей, а она доверяет мне.

— Это прекрасный принцип, — продолжал Бен, — но готов спорить, что вы могли бы сказать много больше о том, как сотрудничать с работниками по делам детей в свою собственную пользу.

Выяснилось, что у Магги своя философия о взаимодействии с представителями системы по делам детства. Она объяснила, помимо прочего, что крайне важно смотреть на социальных работников как на союзников, а не как на врагов. Под конец сессии Тапани сказал:

— Столько людей во всем мире могли бы извлечь пользу из ваших принципов. Может быть, это неплохая идея — предложить вам двоим написать «руководство для пользователей», то есть для тех, кому приходится общаться с социальными работниками по делам детства? У Магги есть опыт и ноу-хау, она может быть консультантом, пока Карлос будет писать. У вас такая команда, что эта книга вполне может стать бестселлером.

Карлос нашел эту идею привлекательной. Он заметил, что действительно назрела необходимость в такой книге. В конце сессии мы решили, что Карлос напишет письмо социальному работнику по делам детства, работавшей с Магги, и сообщит, что Магги стало лучше и поблагодарит социального работника; за ее помощь.

Акцент на улучшение является более чем просто терапевтическим приемом. Это скорее возможность помочь клиенту с верой посмотреть в будущее, по-другому посмотреть на свои проблемы и даже на жизнь вообще. В следующей истории, рассказанной Беном, клиентка, целиком погруженная в проблемы, поощрялась в том, чтобы принять более прогресс-ориентированный взгляд на свою жизнь.

Улыбка Христа

Мне по междугородному телефону позвонил отец семейства, который хотел записаться на прием со всей семьей. Он объяснил, что много лет они испытывают трудности с дочерью, Лилли, которая недавно сделала очень серьезную попытку самоубийства.

Лилли было двадцать с небольшим лет, но выглядела она гораздо моложе своих лет. Она была разговорчива и, казалось, в хорошем настроении, но ее родители выглядели расстроенными и печальными. Я узнал, что в подростковом возрасте у Лилли возникла крайняя озабоченность своей внешностью. Она убедила себя в том, что у нее неправильная форма носа. То, что сперва было вполне нормальной озабоченностью подростка своей внешностью, постепенно стало центром всей ее жизни. Лилли настаивала на пластической операции, и мать в конце концов согласилась, получив одобрение психиатра. Лилли осталась неудовлетворена результатом операции, и ее наваждение по поводу носа усилилось. Она также заняла враждебную позицию в отношении матери и психиатра за то, что они разрешили ей пойти на операцию. Девушка дважды предпринимала суицидную попытку, была госпитализирована на какой-то период, и прошла курс психотерапии. Когда она находилась дома, то большую часть времени проводила, обсуждая свой нос и намекая на самоубийство.

Несмотря на эти проблемы, Лилли прекрасно успевала в школе и закончила ее с отличными отметками. Она поступила в университет, но там дела пошли плохо. Будучи на втором курсе, Лилли сделала еще одну попытку суицида, наиболее серьезную. Вопреки

самым плохим прогнозам она выжила.

Рассказав все это, родители спросили у меня, как им реагировать на суицидные угрозы Лилли, поскольку матери приходилось проводить 24 часа в день рядом с дочерью, не спуская с нее глаз. Когда они были вместе, то почти все время ссорились, и отца очень волновало, как долго еще мать сможет это выносить. Посыпались самые разные предложения, начиная с того, чтобы вообще не обращать внимания на угрозы Лилли покончить с собой, меняя тему и реагируя неожиданным образом. Мы даже обсуждали совершенно абсурдные альтернативы, как например, испугать ее, начав щекотать, как только она заговорит о суициде. Это предложение было даже отрепетировано членами семьи на сессии, но хотя Лилли, по-видимому, испытывала удовольствие от щекотания, мать сомневалась, что такой стратегический прием может иметь успех в реальной жизни.

Спустя несколько недель мне позвонил отец. Он сказал, что семье сессия доставила удовольствие, но в поведении Лилли не наступило никакого улучшения. Она продолжала говорить о том, что убьет себя каждый день, и родители не знали, что делать. Я предложил отцу передать Лилли, что она может позвонить или написать мне, если захочет.

После этого Лилли мне время от времени звонила. Она обычно начинала потоком слов о прошлом, жалуясь на свой нос, брата, родителей. Я делал попытки сменить тему, говорил о том хорошем, что есть в ее родителях и изо всех сил старался заставить ее говорить о планах на будущее и о каком-либо недавнем улучшении. Через год Лилли написала мне. Она прислала свою фотографию и написала, что ее терапевт сказала, что продолжая общаться со мной, она отвлекается от лечения.

На стене моего офиса было замечательное изображение смеющегося Христа, которое я вырезал из журнала. Это была иллюстрация, появившаяся несколько лет назад в статье Харви Кокса, который изображал Христа как человека с чувством юмора, любящего шутку. Я наклеил изображение Христа на картон и послал Лилли со следующими словами:

«Дорогая Лилли. Благодарю тебя за письмо и твою милую фотографию. Получив твое письмо, я задумался над тем, как тебе помочь. Посылаю при это портрет. Ты должна повесить его на стене своей комнаты. Это исцеляющая картина. Смотри на нее несколько раз в день. Когда поправишься, пришли мне ее обратно. Вместе с картиной пришли мне письмо с описанием того, как эта картина помогла тебе выздороветь. Потом я pošлю эту картину другому пациенту и, с твоего позволения, приложу копию твоего письма». Еще я написал что прошу ее поблагодарить родителей за их терпение и ее терапевта за всю ту помощь, которую Лилли получила от нее. Я также просил ее почаще мечтать о будущем, об учебе, о профессии, о любви. На следующей неделе я получил ответ от Лилли. Это было фото с изображением двух горящих свечей и следующим текстом на обратной стороне: «Это могли бы быть погребальные свечи, но если ваше изображение Иисуса Христа принесет помощь, я обещаю написать вам письмо, которое вы сможете показать другим пациентам».

Я не ответил ей, но примерно через год получил от нее другое письмо. Лилли сообщала, что помолвлена с одним добрым человеком, который ей очень помог. «Он самый лучший психиатр для меня, — писала она, — он часто меня щекочет и говорит: „Если ты убьешь себя... очень хорошо, я тоже себя убью!“ Можете ли вы придумать что-нибудь более милое?!» Она закончила свое письмо следующими словами: «Я научилась наслаждаться короткими моментами жизни. Не могу, однако, пока вернуть вам вашу картину, потому что я люблю ее».

Через год я разговаривал с отцом Лилли по телефону. Он сообщил мне, что произошел большой прогресс, несмотря на то, что Лилли все еще временами говорит о самоубийстве, когда бывает в обществе матери. Некоторое время тому назад Лилли вышла замуж за своего жениха и в данное время учится в профессиональной школе в другом городе.

В этой главе речь идет о том, что всегда можно найти какое-либо доказательство улучшения и затем использовать его как фундамент для конструктивного терапевтического разговора.

В процессе терапии можно также столкнуться с ситуацией, когда вместо прогресса

наблюдается стойкое ухудшение или отсутствие всякой динамики. В таких ситуациях стоит вначале предложить клиентам пофантазировать о позитивном будущем, прежде чем спрашивать их о каких-либо признаках улучшения.

Четкие, оформленные образы будущего с большей вероятностью помогут клиентам увидеть знаки изменений к лучшему в настоящем. Другая возможность — это идентифицировать позитивные аспекты явно неблагоприятных обстоятельств. Например, к ситуации, которая, казалось бы, продолжает ухудшаться, можно подойти как к эффективному стимулу, чтобы что-то изменить в себе, или просто как к фазе в процессе выздоровления.

Следующий пример демонстрирует идею позитивного подхода к отсутствию динамики улучшений. Он взят из проекта, который вполне можно назвать «переписка по поводу решения». В этом проекте команда, составленная из четырех психологов — участников тренинга, переписывались с клиентами через службу электронной почты. Таким способом клиенты, имеющие компьютеры и подключенные к национальной службе, могут писать о своих проблемах и получать ответы от членов команды. Используемый в этом случае подход был предложен Майклом Уайтом (1984).

Сники Пу наносит ответный удар

Команда советников получила на свой электронный почтовый ящик письмо от матери, которая была в полном отчаянии от своего четырехлетнего сына Сами, у которого была масса проблем, включая непослушание, вспышки гнева и неумение проситься на горшок. Команда ответила ей следующим посланием.

«Очень благодарны за ваше письмо. Хотя вы и говорите, что вам было нелегко изложить эти проблемы в письменной форме, мы считаем, что вы проделали хорошую работу. Ваше сообщение — ясное и по существу. Мы полагаем, что это хороший знак.

Вы описываете, как Сами пришлось пережить ряд трудностей, среди которых хирургические операции, частая смена детских учреждений, рождение другого малыша и т. д. Эксперты спорят о том, делают ли подобные испытания детей сильнее или слабее. Мы полагаем, что такие испытания скорее делают детей сильнее. У нас создается впечатление, что несмотря ни на что, Сами — здоровый молодой человек.

Ваше письмо ставит в основном две проблемы.

Первая — это исключительное упрямство Сами. Судя по тому, что вы пишете о важности установления границ, у нас создается впечатление, что вы и ваш муж уже знаете ответ на этот вопрос. Твердость и последовательность творят чудеса. Сами, кажется, обладает сильным характером, так что ему не повредит правило, согласно которому он должен всякий раз уходить в свою комнату оставаться там, пока не сможет контролировать свое поведение.

Вторая — мы с сожалением услышали, что Сники Пу проник в вашу семью. Он — маленький хитрый чертенок, и чтобы избавиться от него, кажется, не существует быстрого и надежного способа. Чтобы освободиться от него, нужны хорошие идеи и тесное сотрудничество между вашей семьей и персоналом детского сада. Мы хотим посоветовать вам собраться всей семьей и открыто заявить, что в том, что Сами какает в штанишки, не виноват ни Сами, ни отец, ни мать, ни малютка-сестра, ни персонал детсада, потому что один только Сники Пу несет за это ответственность. Затем объясните, что цель собрания — всем вместе подумать о том, как выгнать Сники Пу.

Нам известно из опыта, что избавиться от Сники Пу очень нелегко. Мы пошлем вам почтой экземпляр книжки „Сники Пу приходит чтобы остаться“, очень подходящая сказка на ночь, написанная австрийским семейным терапевтом и надеемся, что она будет вам полезна. Мы желаем вам удачи и ждем от вас вестей». Через две недели мать ответила. Она благодарила команду за идею о Сники Пу и сказала, что начала применять ее с Сами. Она также объяснила идею о Сники Пу персоналу детского сада, и им она тоже понравилась.

Сперва Сами положительно отреагировал на историю про Сники Пу и несколько раз ходил в туалет как положено. К сожалению, всего через неделю наступил рецидив, и теперь дела с проблемой обстояли хуже, чем когда-либо.

В качестве доказательства ухудшения мать написала, что когда в прошлую субботу бабушка сидела с детьми, Сами отказался идти в туалет и в результате наделал в штаны. Мать завершила свое послание словами: «Я не знаю. Посмотрим, какое действие на него окажет эта сказка на ночь, которую я получила только вчера. Я надеюсь, он сможет сконцентрироваться на ней. Очень плохо, что там нет картинок. Ну, я думаю, мне придется нарисовать что-то самой». Команда ответила следующим образом:

«Ваше письмо обсуждалось на нашем семинаре. Мы пожалели, что забыли вам сообщить о том, что Сники Пу очень злится, когда его обнаружат. Поэтому сейчас он идет на все, чтобы нанести сокрушительный ответный удар. Однако, в результате всей этой борьбы Сники Пу оказался разоблачен. Теперь мы можем быть уверены, что это он виноват в проблеме. Когда Сники Пу наносит ответный удар, крайне важно, чтобы все сплотились в борьбе против него. Не давайте Сники Пу запугать вас. Придет время, и вы сможете его прогнать» Я Через несколько недель мы получили от матери следующее письмо. «Привет снова. Наконец мы добились некоторого прогресса с приучением Сами к туалету. Для себя я решила, что перестану комментировать эту тему, что больше не буду тратить на это столько энергии. Каждый раз, когда я подмывала Сами, я просто мимоходом говорила, что, видимо, Сники Пу нанес нам визит. На прошлой неделе Сами неожиданно объявил, что с этих пор он собирается пользоваться туалетом в детском саду — именно так он и стал поступать. Когда выяснилось, что проблема миновала, он сказал: „Прошло много времени, прежде чем я научился этому.“ Перемена была чудесным рождественским подарком для персонала детсада. Рождество дома прошло прекрасно, и с начала этой недели Сами делал свои большие дела в туалете дома, так что ему не приходилось думать об этом в садике. Скоро эта проблема тоже отойдет в прошлое. Спасибо».

Прогресс, так же как и регресс, в большей степени, чем мы привыкли думать, — является социально сконструированным феноменом или даже иллюзией, если хотите. Для наступления прогресса обязательно нужен кто-то, кто его заметит и расскажет о нем другим.

Однажды Тапани обсуждал со своим хорошим другом Рени тему личностных изменений. Во время этого разговора Рени сказал:

— Изменений не существует, пока кто-нибудь их не заметит.

— Что ты хочешь этим сказать? — спросил Тапани.

— Разреши мне рассказать тебе одну историю, — сказал Рени. — Много лет назад я участвовал в одном из тренингов. Моим намерением было наблюдать процесс с точки зрения психолога, но вскоре я обнаружил, что не могу избежать личной вовлеченности. На одной из первых марафонских встреч, которые я посетил, лидер с самого начала попросил участников поделиться своими первыми впечатлениями друг о друге. Один за другим, мы фокусировались на каждом члене группы и высказывали свои впечатления. Затем подошла моя очередь выслушивать других обо мне. К моему абсолютному замешательству все женщины в группе сказали одну общую вещь. Они сказали, что я красивый. Это никак не совпадало с тем, к чему я был приучен. Совершенно спонтанно я попросил разрешения выйти на минуту. Я пошел и позвонил матери. Я рассказал, что я только что услышал о том, как я выгляжу, и потом спросил:

— Возможно ли это, мама, что сколько я себя помню, ты всегда мне говорила, что я не имею никакого вида?

Моя мать отвечала:

— Я никогда не хотела, чтобы ты стал таким же самонадеянным, как твой отец.

Я прекрасно помню тот день, когда я стал красивым.

Глава 8. Делится заслугами

Когда мы работали с группой учителей, работающих с трудными детьми, они вынесли на обсуждение вопрос, давно ставивший их в тупик. Они сказали, что когда детей, нарушающих порядок, переводят из обычных классов в специальные классы, чтобы они часть дня работали там под руководством «специального» учителя, то большинство этих детей вскоре начинают учиться прилежно и вести себя хорошо. Проблемы возникают, когда «специальный» учитель докладывает обычному учителю об успехах ребенка, обыкновенный учитель обычно не приходит в восторг. По мнению «специальных» учителей, часто происходит так, что учителя начинают предъявлять более строгие требования к ученикам, побывавшим в специальном классе, в результате чего их успеваемость снова снижается.

Мы спросили у группы, как они себе представляют, какова бывает реакция обычных учителей, когда они слышат, что специальный учитель прекрасно ладил с «неуправляемым» учеником. Выяснилось, что учителя, по-видимому, чувствуют себя в роли обвиняемых. Известие о том, что признанный нарушителем ученик не учиняет никаких беспорядков в специальном классе, указывает проблему, кроющуюся в учителе, а не в ученике.

Таким образом, широко распространенная напряженность в отношениях между специальными учителями и обычными учителями происходит от непреднамеренного соперничества между ними. Самим своим существованием понятие специального учителя ставит под вопрос компетентность учителя обычного в работе со сложными учениками. Тот факт, что ученики, как правило, быстро улучшают свое поведение в специальных классах, только способствует дальнейшему росту этого напряжения.

Для решения этой проблемы Тапани предложил, чтобы специальные учителя признали, что и обычные учителя могли внести свою лепту в наступившее улучшение, каким бы оно ни было. Во время своих контактов с обычными учителями им следует благодарить их за содействие. Он сказал:

— Когда вы докладываете обычным учителям, вы могли бы сказать что-то вроде: «Такой-то очень хорошо проявляет себя в моем классе», а потом спросить: «Что вы такое сумели сделать, чтобы это стало возможным?» Так вы можете избежать ловушки обвинения, вместо этого признав заслуги коллег.

Подобная стратегия не только улучшает отношения между обычными учителями и специальными учителями, но может оказать благоприятное воздействие и на учеников, если те поймут, что их учителя сотрудничают и уважают друг друга. Разделение заслуг помогает людям снизить свой скептицизм.

Наша дискуссия со специальными учителями постепенно перешла к более широкой оценке того факта, что информация об улучшении может быть воспринята как плохая новость людьми, у которых создается ощущение, что их обвиняют или дисквалифицируют. Например, когда персонал психиатрической клиники сообщает родителям, что состояние ребенка за время лечения улучшилось, у родителей это может вызвать чувство подавленности. Как если бы им сказали: «Ваш ребенок пошел на поправку, как только вы отдали его на наше попечение. Поэтому с вами что-то не так». Еще более простой пример того же феномена — когда вы возвращаетесь домой после отлучки, и ваша супруга сообщает вам, что у детей не было никаких обычно возникающих трудностей все то время, пока вас не было!

Следующая история, рассказанная Беном, удачно иллюстрирует проблему соперничества.

Хорошая новость — это плохая новость

Я проводил семинар с группой дошкольных учителей, которые раньше уже проходили некоторый тренинг, ориентированный на решение. Во время перерыва одна из дошкольных учительниц подошла ко мне и сказала:

— Послушайте, мы успешно использовали позитивный подход со многими

родителями, но сейчас нам приходится бороться с матерью, которая абсолютно ни на что не реагирует. Как бы милы и комплиментарны мы ни были, она постоянно нас критикует и отказывается видеть что-то хорошее в своем сыне.

— Обычно люди говорят приятные вещи о вас, когда вы говорите приятные вещи о них, — размышлял я вслух. — Какие комплименты вы говорили ей?

— Мы стараемся говорить что-то приятное о ее сыне каждый день, когда она приходит забирать его, но ей даже неприятно это слушать, — сказала учительница. — Например, у мальчика проблема, он мочится в штанишки, и несколько дней назад у меня была действительно хорошая новость — я сказала его матери, что за неделю он ни разу не описался. Вместо того, чтобы обрадоваться, она сказала — и нам трудно это понять — что он не описался потому, что боится нас. Нас всех словно громом поразило.

— Интересно, нет ли здесь ситуации соперничества. Возможно ее мучит противопоставление: кто для ребенка лучшая мать, вы или она? — спросил я.

— Будьте уверены, — сказала учительница. — Очень часто, когда она приходит забрать его во второй половине дня, он отказывается идти с ней и хочет остаться с нами. Такие ситуации действительно затруднительны.

— Дома он продолжает мочиться в штанишки? — спросил я.

— Да. Насколько мне известно, дома нет совершенно никакого улучшения. Обсуждение подтвердило мою догадку о том, что информация, сказанная как комплимент матери, была воспринята ею как критика. Моя рекомендация заключалась в том, чтобы персонал отдал должное матери за то, что ее сын научился контролировать свой мочевого пузырь в течение дня. Учительница признала, что в этом есть смысл и сказала, что попробует.

Скрытое обвинение, являющееся результатом улучшения, может стать проблемой, когда с одним клиентом имеют дело две или несколько сторон. Например, однажды мы посетили гериатрическое отделение психиатрической больницы. Мы узнали, что персонал хорошо ладил с пациентами, но некоторые трудности возникали при общении с агентствами и учреждениями, направляющими больных в клинику.

Часто пациенты направляются в гериатрическое отделение психиатрической больницы потому, что у них имелись проблемы в местных домах престарелых, а сами они либо не имеют никаких психиатрических симптомов вообще, либо быстро идут на поправку. Однако, когда психиатрическая больница готова перевести этих пациентов обратно в дом престарелых, тамошний персонал часто отказывается верить, что имело место скольконибудь существенное изменение, и они не желают принимать пациента обратно. Эта дилемма была источником постоянного напряжения между больницей и домом престарелых.

Мы рассказали персоналу об отношениях между обычными учителями и специальными учителями, заметив, что у них аналогичные проблемы. Мы порекомендовали начать с признания заслуг работников дома престарелых в улучшении состояния пациентов и рассматривать это в качестве средства для оптимизации сотрудничества. Наше предложение было принято хорошо.

Следующая история взята из дискуссии, которую Бен проводил с персоналом психиатрического отделения для умственно отсталых. Главной целью этой дискуссии была не разработка предложений по конкретному случаю, а обсуждение принципиального вопроса: как идеи беседы, направленной на решение, могут быть эффективно применены в работе с умственно отсталыми.

Талисман

Джоэл большую часть своей жизни провел в специальном учреждении для умственно отсталых детей. Он был направлен в психиатрическое отделение год назад в связи с тем, что у него случались частые припадки, сопровождаемые громким криком, а иногда и швырянием предметов.

За время лечения Джоэл проделал значительный прогресс. Его вспышки раздражительности стали менее частыми и менее интенсивными.

Проблема в данный момент состояла в том, что не представлялось возможным перевести Джоэла обратно в одно из регулярных подразделений его учреждения, вспышки Джоэла создали ему сомнительную репутацию, и ни одно из отделений его учреждения не хотело видеть его у себя. Казалось, что предпосылкой перевода Джоэла было бы улучшение его репутации. Легче было это сказать, чем сделать, потому что во всех отделениях были работники, знакомые с его историей, в результате, его поведение было известно всем.

Персонал больницы решил, что для того, чтобы улучшить репутацию Джоэла, нужно начать с тех работников, которые его знали. Перспектива встречи с ними в психиатрическом отделении, на которой будут обсуждаться прогресс Джоэла и некоторые заслуги в этом сотрудников дома инвалидов, представлялась невозможной. Малейшее упоминание о встрече, касающейся Джоэла, неизбежно будет понято как попытка перевести его в одно из регулярных отделений. И, понятно, что никто не явится.

Тогда мы стали искать другие альтернативы. В результате мы придумали подход, который казался многообещающим. Мы изобрели новую форму терапии гневных вспышек. Пациенту преподносили браслет с амулетами. Каждый из маленьких брелоков на цепочке браслета должен быть подарен человеком кому этот пациент не безразличен. Лечение предполагалось назвать «талис-манная терапия».

Для начала такого лечения персонал психиатрического отделения обратится к некоторым людям, знавшим Джоэла, с просьбой подарить какой-нибудь крошечный предмет в качестве сувенира. Это было необходимо, чтобы помочь его лечению. Все собранные сувениры нужно было прикрепить к цепочке и вручить Джоэлу с инструкцией, что зажатый в кулаке браслет поможет ему контролировать свои эмоциональные взрывы.

Затем мы помечтали о том, как слухи об этой новой форме лечения дойдут до учреждения, откуда прибыл Джоэл, и разнообразные варианты «талисман-ной терапии» станут популярны и там. Работники, внесшие свои сувениры для браслета Джоэла, впоследствии будут отмечены не только за вклад в улучшение состояния Джоэла, но и за изобретение новой формы терапии, особенно подходящей для умственно отсталых.

В конце обсуждения было решено, что если в самом деле подход такого типа сработает, это постепенно поможет изменить репутацию Джоэла и подготовит путь для его последующего перевода.

Разделение заслуг не ограничивается ситуациями, где прогресс уже имеет место. Клиентка, женщина с избыточным весом, первоначально была направлена к психологу по причине депрессии и суицидных мыслей. После примерно десяти встреч с психологом депрессия у клиентки начала проходить, но другие проблемы оставались, поэтому психолог решил пригласить клиентку на консультативную сессию. Мы помогли ей составить позитивное видение будущего, и ближе к концу сессии я побудили ее отметить заслуги всех тех людей, которые, по ее представлению, внесли свой вклад в осуществление ее представления о будущем. Сессию проводил Бен.

Женщина с избыточным весом

Я начал интервью с того, что предложил Рае, клиентке, нечто вообразить: — Давайте представим, что, скажем, через год все ваши проблемы будут позади. Как выглядит ваша жизнь?

Рая сказала, что, тогда она не будет больше спорить с мужем по поводу секса. Она пояснила, что довольно продолжительное время она отказывалась от близости, и это приводило к частым скандалам. Причина отказа с ее стороны состояла в том, что имея избыточный вес, она испытывала дискомфорт в сексуальной сфере, она была убеждена, что нужно потерять как минимум 20 килограммов, прежде чем эта проблема может разрешиться. В группе была одна женщина также со значительным превышением нормального веса. Она

попыталась убедить Раю, что можно наслаждаться сексом, несмотря на солидный вес, но напрасно. Рая настаивала, что похудеть — это единственно возможный для нее путь. Другая участница сказала полу-шутя, что секс — это один из наиболее эффективных методов похудения. Рая улыбнулась, но и это ее не убедило.

Я вернулся к будущему:

— Давайте вообразим, что год фактически прошел, и мы случайно встречаем вас в торговом центре вашего города. Вы настолько снизили вес, что мы едва вас узнали. Вдруг ваш терапевт узнает вас и говорит: «Посмотрите туда, не Рая ли это? Помните женщину, которая приходила со мной на сессию год назад?» Постепенно все мы припоминаем нашу первую встречу.

Мы просим вас выпить с нами чашечку кофе, и когда мы сидим на солнце на скамейке с чашкой горячего кофе, мы спрашиваем вас, как вы поживаете. Вы с гордостью сообщаете нам, что все идет прекрасно. Нам интересно узнать все и кто-то задает смелый вопрос: «Вы занимаетесь любовью с мужем?» Вы ответите: «О, секс это прекрасно. Теперь моему мужу и мне всегда хочется заниматься любовью, как всем нормальным парам». Мы продолжаем расспрашивать вас: «Как вам удалось все это?» И вы объясняете, что это лишь благодаря тому, что вы потеряли так много килограммов. Нам становится еще более любопытно, и мы спрашиваем, как вы добились такого успеха. Что бы вы тогда ответили?

Поскольку у Раи не нашлось ответа, я попросил группу предложить свои идеи.

Кто-то сказал: «Возможно, Рая скажет, что благодаря терапии с Вирпи она научилась контролировать свою жизнь, и это помогло ей контролировать свой вес». Другая участница предположила, что Рая сказала бы, что решила устраивать забег трусцой всякий раз, когда ее муж начинает жаловаться на ее нежелание заниматься любовью. Третье предположение заключалось в том, что Рая сказала бы нам, что заключила контракт со своим мужем. Согласно этой сделке, если ей не удастся потерять как минимум три килограмма в неделю, она Должна подчиниться и заниматься с ним сексом, сколько он захочет. Если же она сможет за неделю сбросить эти три килограмма, то она будет иметь полный контроль и последнее слово насчет того, сколько, когда и как заниматься Любовью в их семье.

Из всех этих предложений только первое, вроде бы, понравилось Рае. я продолжил:

— Предположим, что вы действительно в состоянии в конечном итоге снизить вес, начав лучше себя контролировать. Когда вы достигнете своей цели кого кроме себя вы бы поблагодарили за свое достижение?

— Я бы поблагодарила ее, — ответила Рая быстро, указывая на своего терапевта.

— Да, а за что вы будете ее благодарить? — спросил я.

— За то, что она помогла мне вернуть мою уверенность в себе, — сказала она.

— Кого еще? — продолжал я.

— Я бы поблагодарила медсестру, которая направила меня к Вирпи.

— За что бы вы благодарили ее?

— Я ходила к ней со своей матерью, потому что у нас обеих был излишний вес. Я регулярно хожу к ней и разговариваю о диете, упражнениях и, т. д. Я не всегда следую ее советам, но она никогда не обвиняет меня. Когда мне действительно было плохо, она меня очень поддержала.

— А ваша мать? Она тоже помогала?

— Да. По правде говоря, она и сегодня пришла со мной.

— Как мило с ее стороны. Чем еще она вам помогала?

— За прошедшие шесть месяцев она потеряла тридцать килограммов веса.

— Так она была для вас хорошим примером. Вы хотели бы еще кого-то включить? Как насчет ваших детей? Они оказали вам какую-то помощь в снижении веса?

— Моя младшая дочь в последнее время обеспокоена тем, чтобы не потолстеть. Она задает вопросы, вроде: «Я потолстею, если съем это, мам?»

— Могли бы вы сказать, что, в каком-то смысле, она напоминает вам о том, чтобы вы соблюдали свою диету?

— Да, думаю, так.
— Как насчет вашего мужа? За что бы вы могли сказать ему спасибо?
— По крайней мере, он терпелив со мной. Он никогда ко мне не придирается, или что-то в этом роде.
— Он когда-нибудь просил вас снизить вес?
— Ни разу, до того, как я недавно ему объяснила, что именно мой лишний вес — причина того, что я не хочу заниматься с ним сексом.
— Вы могли бы сказать, что его деликатность помогла вам?
— Да, например, он водил детей на плавание. Мне стыдно показываться в купальнике.
— Прекрасно. Есть еще кто-нибудь из помогших вам, кто пока не назван?
— У меня есть близкая подруга, с которой я могу говорить обо всем. Она оказывала колоссальную поддержку.

Обследовав социальную сеть Раи и побудив ее отдать должное как можно большему числу людей, я снова вернулся к позитивному будущему.

— Предположим, что однажды вы действительно будете довольны вашим весом и вы оба, муж и вы, будете разумно удовлетворены своей сексуальной жизнью. Какие другие положительные изменения вы предвидите?

— Я всегда избегала бывать в местах, гделюдно. Я думаю, буду больше выходить.
— Что-нибудь еще?
— Я смогу ходить на плавание.
— Правильно! Возможно, вы даже будете надевать бикини? Да?
— У меня будут разные бикини на все дни недели, — сказала Рая, смеясь. Прежде чем мы закончили сессию, кто-то из группы захотел воспользоваться возможностью сказать комплимент Рае:

— Вы упоминали о том, что боитесь людей, но то, что мы видели сегодня, доказывает обратное. Вы совершенно откровенно обсуждали с нашей группой (присутствовало примерно 20 человек) такие глубоко личные вопросы, как секс и лишний вес. Я думаю, одно это доказывает, что вы смелая женщина.

Примерно через год мне позвонила Вирпи. Она сказала, что Рая осталась довольна той сессией, начала снижать вес вскоре после сессии, и в результате ей удалось потерять почти 20 кг. По мнению терапевта, необходимость в психотерапии отпала, но поскольку потеря веса протекала неравномерно, Рая продолжала посещать медсестру для консультаций.

Разделение заслуг за улучшение состояния может использоваться не только для оптимизации сотрудничества между специалистами, но и для помощи клиентам в налаживании более теплых и более поддерживающих взаимоотношений со своими семьями, товарищами и другими людьми. По этой причине мы часто побуждаем наших клиентов признать заслуги в их улучшении не только тех людей, которые со всей очевидностью этого достойны, но также и тех, кто До сих пор воспринимался ими в более отрицательном свете. Отдавать должное своим «противникам» за достигнутый прогресс — это особенно эффективный способ победить прошлые обиды и улучшить отношения. Следующая история иллюстрирует эту идею.

Злой инспектор

Мы проводили семинар вместе с «Анти-Муилуттайя Ассоциацией», которую мы представляли в примере «Муилуттайя» в главе «Плодотворные объяснения». В течение дня мы дали бывшим наркоманам задание подумать о том как содействовали их выздоровлению окружающие, включая членов семьи, друзей и специалистов. Участники без труда выразили благодарность товарищам по лечению, персоналу, родителям, но у каждого в его социальном окружении находился некто, кого они не могли поблагодарить. Майк, бывший наркоман и распространитель, сказал, что не в состоянии придумать, как бы он мог поблагодарить одного полицейского инспектора, с которым у него были крайне неприятные встречи много

раз в течение года. Майк продолжил рассказ об инспекторе, на которого был особенно зол. Он сказал:

— Знаете, что он мне сказал, когда я освободился после девятидневного задержания? Он подошел к дверям, когда я выходил и сказал: «Увидимся под мостом!» А я про себя подумал: «Ни черта, никогда не доставлю ему удовольствия видеть меня ни под какими мостами!»

— Фактически, ты мог бы поблагодарить его за то, что он сказал, не так ли? — заметил Тапани.

— Я понимаю, что вы имеете в виду, — сказал Майк.

Мы утверждали, что оценить заслуги как много большего числа людей, даже тех, которые раньше воспринимались как способствовавшие проблеме, а не ее разрешению, — значит улучшить отношения и, тем самым, содействовать дальнейшему прогрессу. Однако есть и другой важный аспект признания заслуг.

Часто, особенно в случае долговременных проблем, связанных с агрессивным поведением, многие из тех, кто причастен к этой проблеме, вполне оправданно начинают скептически относиться к возможности какого-либо изменения. Это создает атмосферу безнадежности, которая и вызывает у клиента уныние, а также может способствовать закреплению нежелательного состояния.

Воскрешение оптимизма в такой ситуации проще на словах, чем на деле, так как новости о наличии прогресса скорее всего будут проигнорированы как вредные или бессмыслица. Однако, в этом случае, признавая заслуги многих людей из социального окружения клиента, можно усилить поддержку, направленную на положительное изменение. Когда кому-то воздается должное за конкретное позитивное изменение, этот человек скорее поймет, что изменение действительно произошло.

Следующий пример — о молодом человеке, которого учили отмечать заслуги самых разных людей его социальной сети в достигнутом им прогрессе. Цель в данном случае заключалась в том, чтобы помочь людям положительно оценить его улучшение и считать его готовым к выписке.

Благодарственное письмо

Паве было 17 лет и уже почти два года он находился на лечении в подростковом отделении психиатрической больницы. Одна из медсестер пригласила Паве на сессию проводимого нами семинара.

Мы начали интервью с разговора о его улучшениях. Мы узнали, что несмотря на то, что Паве проводил время на отделении в основном ничем не занимаясь, некоторые положительные сдвиги все же были. Он недавно закончил школу с относительно хорошими оценками, иногда он играл в школьном оркестре, и, в соответствии с его реабилитационным планом, недавно завершил двухнедельный испытательный период. Кроме того, Паве сообщил своей медсестре, что на ближайшее лето серьезно намерен найти настоящую работу.

Мы также узнали диагноз Паве — пограничное личностное расстройство — и главный врач больницы недавно объявил, к разочарованию Паве, что мальчику потребуется еще год лечения.

— Думаешь ли ты, что достиг большего прогресса, чем известно персоналу (больницы)? — спросил Тапани.

— Да, — сказал Паве.

— А главный врач, ему известно о твоем улучшении?

— Я сомневаюсь в этом, — ответил Паве и его медсестра подтвердила.

— Как ты думаешь, Паве, могли бы тебя выписать раньше, если бы персонал, и в особенности главный врач, могли убедиться в том, что тебе действительно лучше?

— Думаю, что да.

— Что должно произойти, чтобы убедить персонал? — сказал Тапани, адресуя вопрос медсестре.

— Ему придется поработать все лето и проявить реальный интерес к получению профессии, — сказала она.

— Ну, Паве, ты думаешь тебе это удастся? — спросил Тапани.

— Не вижу, почему бы и нет. Я проработал два месяца, и все шло хорошо, я уже решил найти себе работу на лето, — объяснил Паве.

Затем Бен сказал Паве:

— Есть кое-что, что ты мог бы сделать, чтобы повысить шансы выписаться из больницы раньше, чем планировалось. Тебе интересно?

— Да, — сказал Паве.

Тогда мы объяснили идею, когда за прогресс благодарят как можно большее количество людей, и предложили Паве попробовать.

— Кто будет первым в твоём списке людей, которых следует поблагодарить? Может быть, твоя медсестра? — спросил Бен.

— Конечно, — согласился Паве.

— Мы хотели бы, чтобы ты был более точен. Как именно она тебе помогла?

— Она подбадривала меня, она верила в меня и она — самая лучшая сестра на отделении.

Мы продолжили в том же духе, рассматривая вклад разных людей: матери Паве, его учителя, некоторых его друзей и т. д. Когда мы дошли до главного врача Паве затруднился придумать, как отблагодарить его, но медсестра пришла ему на помощь. Она сообщила, что какое-то время назад Паве написал письмо главврачу с жалобой. Он ответил тем, что пригласил Паве и говорил с ним лично.

— Как любезно с его стороны, — сказал Бен. — Когда ты ходил на разговор, с ним, как это прошло?

— Вполне нормально. Он задал мне много вопросов и выслушал, что я хотел сказать.

— Как ты себя при этом чувствовал?

— Довольно хорошо.

После этого мы порекомендовали, чтобы в ближайшем будущем Паве с помощью медсестры написал письмо о своём прогрессе и со словами благодарности в адрес всех, кто содействовал его улучшению. Оба, Паве и медсестра, согласились с заданием, и мы закрыли сессию.

Потом мы узнали от персонала, что Паве сессия с нами понравилась и он даже хвастался своим опытом перед другими пациентами отделения. Паве и его медсестра поработали над письмом с благодарностью ко всем людям, которые помогли, и отправили фотокопии каждому из них.

Летом Паве нашел себе работу в качестве помощника садовника. На работе его любили, несмотря на то, что иногда он прогуливал, ему было разрешено продолжать работать. Когда осенью он уволился, то переехал жить к матери и продолжил работу с садовником.

Мы показали, как клиентов можно научить благодарить других за фактический или ожидаемый прогресс, даже тех, кого они считают в некотором роде противниками. Идея выражения благодарности может быть распространена не только на людей. С небольшой долей воображения можно отдать должное и Испытаниям, которым ты подвергся в прошлом, и нынешним неблагоприятным обстоятельствам, и актуальным проблемам, с которыми пытаешься справиться (см. главу 9, «Проблемы как друзья»).

Как избежать банкротства

Нико был бизнесменом 50-ти лет, в прошлом он руководил фирмой по продаже автозапчастей. Его бизнес обеспечивал ему и его семье высокий материальный уровень

жизни. Они жили в симпатичном доме, и двое сыновей, 12-летний Илпо и 8-летний Симо, активно занимались спортом. В свое время Нико был успешным спортсменом, и теперь оба сына пошли по его стопам.

За последние два года Нико испытывал непреодолимые проблемы со своей фирмой. Невзирая на значительную финансовую помощь родителей, компания в конце концов обанкротилась. Его обвинили в финансовых нарушениях, и против него было возбуждено судебное дело. Сверх всего, местные газеты затеяли вокруг всего этого большую шумиху. Нико пришел в отчаяние. Он стал мрачен и слишком много пил. Однажды пьяным он сел за руль и в результате разбил машину, а сам едва уцелел. Он был арестован, осужден и лишен водительских прав на несколько лет.

Нико в итоге выиграл дело в суде, но это не улучшило положения. Теперь он был безработным и нес личную ответственность за огромные займы. Элейн, жена Нико, начала говорить о разводе, и в конце концов Нико согласился поступить в психиатрическую клинику на кризисное лечение.

Социальный работник клиники пригласил Нико и его семью на консультацию. Мы начали интервью с обсуждения позитивного видения будущего. В этом воображаемом будущем Нико преодолел свои проблемы, и экономическая ситуация семьи снова стала устойчивой. Дети хорошо успевали в школе и побеждали в соревнованиях по мотокроссу. Элейн закончила обучение и теперь имела постоянную работу. Нико перестал злоупотреблять алкоголем и нашел работу в своей сфере в качестве служащего.

Затем мы перешли к теме прогресса и узнали, что значительное улучшение уже имеет место. Нико перестал быть замкнутым; он стал более открытым и охотно говорил о своих проблемах. Его старший сын заметил, что Нико снова начал улыбаться, а социальный работник сообщила, что его настроение изменилось в лучшую сторону. Элейн недавно поступила на заочный курс бизнес-колледжа. После долгой беседы со своим банковским менеджером Нико разработал схему, направленную на снижение своих обременительных долгов.

Затем мы спросили Нико, чьи заслуги в этом прогрессе, кроме собственных, он желал бы отметить. Он с готовностью поблагодарил свою жену и детей за их терпение и поддержку, а также персонал клиники, в особенности социального работника. Мы спросили его, благодарен ли он кому-то из своих друзей. Он сказал:

— Вся эта эпопея явилась как бы проверкой на дружбу, которая позволила мне отличить настоящих друзей от людей, которые были рядом ради корысти. Я понял, что действительно у меня есть несколько настоящих друзей. Они оказали мне колоссальную помощь.

Бен сказал:

— Мы строили оптимистические образы будущего и говорили об уже достигнутом прогрессе. Тем не менее, все мы знаем, что впереди еще много препятствий.

— Мы вполне это осознаем, — сказала Элейн, и Нико утвердительно кивнул.

— Теперь мы могли бы составить список тех трудностей, которые могут бросить вам вызов, — сказал Бен.

Нико и Элейн охотно согласились и сказали, что в ближайшем будущем их семье придется привыкать жить с меньшим доходом, чем прежде, что Нико нужно найти работу и привыкать к идее работать на кого-то. Они оба должны научиться жить с фактом, что многие годы значительная часть их дохода будет уходить на покрытие долгов Нико.

— А как восстанавливать чувство собственного достоинства? — спросил Та-пани. — Пострадала ли ваша репутация в результате случившегося и нужно ли вам что-то делать по этому поводу?

— Вы правы, и это представляет наибольшую трудность, — признал Нико.

— Мы любим говорить, — продолжал Бен, — что гордость после преодоления проблемы должна затмить стыд за то, что она была. Согласны?

— Конечно, да, — сказал Нико.

Мы объяснили Нико, что преодолевая будущие препятствия, он может извлечь пользу, найдя нечто, за что можно поблагодарить свою проблему. Прежде всего мы попросили его дать своему текущему испытанию прозвище, он посоветовался с женой и решил назвать это «надежда». Затем мы предложили, чтобы через несколько дней социальный работник встретился с Нико и Элейн в клинике. К этой встрече они должны будут подготовить пять цитат, выражающих то, чему «надежда» научила их. Все стороны согласились с этим заданием, и мы закрыли сессию.

Через несколько недель мы звонили социальному работнику, чтобы узнать, что было дальше. Оказалось, что вскоре после той консультации она назначила Нико и Элейн встречу, и без какой-либо помощи с ее стороны они собрали 10 цитат и афоризмов. Нико сделал из них два постера и заказал рамки. Когда он выписывался из клиники, один постер забрал с собой, а другой подарил персоналу. Он начал искать себе работу в другом городе, и семья подумывала о переезде, дар Нико по-прежнему висит на стене психиатрического отделения, возбуждая любознательность и принося надежду новым пациентам.

Разрешение проблем, оказывается, является социальным процессом, которому люди, вовлеченные в него, могут либо препятствовать, либо помогать. Признание заслуг как можно большего числа людей, внесших свою долю в поддержку прогресса, является мощным противоядием обвинению и поиску виновных, а также и добрым приглашением присоединиться к сторонникам позитивных изменений.

Глава 9. Проблемы как друзья

Рассказывают, что когда-то в Китае жил один бедный старик, у которого был единственный сын и лошадь. В один холодный осенний день лошадь сорвалась с привязи и ускакала в горы. Односельчане пришли к нему и сказали: «О, несчастный, какое горе с тобой приключилось! Мы пришли сказать, что все тебя жалеют». Но старик сказал: «Не жалеете меня. Никогда нельзя сказать наверняка, что произошло с тобой, удача это или неудача».

Через некоторое время лошадь старика вернулась, ведя за собой десять великолепных диких коней. Односельчане пришли к нему и сказали: «О, счастливый, какая удача тебе привалила! Мы пришли сказать, что все радуемся за тебя». Но старик сказал: «Не радуйтесь за меня. Никогда нельзя сказать наверняка, что произошло с тобой, удача это или неудача».

Сын старика начал приручать диких коней, все шло хорошо, пока однажды одна из диких лошадей не сбросила его, и он сломал ногу. Односельчане пришли к нему и сказали: «О, несчастный, какое горе постигло тебя. Мы пришли сказать, что все жалеют тебя». Но старик сказал: «Не жалеете меня. Никогда нельзя сказать наверняка, что произошло с тобой, удача это или несчастье».

Прошло несколько недель, и в Китае разразилась жестокая война. Все молодые люди были призваны на войну, а сын старика не мог пойти на войну, потому что лежал со сломанной ногой...

У нас в Финляндии есть поговорка: «Как бы ни было плохо, в этом всегда есть что-то хорошее». Помимо страданий, несчастья и смутные времена имеют и положительные свойства. Даже настоящие трагедии, как например, безвременная смерть ребенка, по прошествии лет может восприниматься как опыт, принесший нечто ценное, помогший обостриться чувствительности к страданиям других.

Способность увидеть светлую сторону в любой сложной ситуации позволяет легче ее перенести. Когда проблемы видятся в позитивном свете, люди более творчески их разрешают. В случае долговременных проблем часто оказывается, что людям лучше удается достичь прогресса только после того, как они осознают, что кроме боли их испытание дало им и что-то ценное.

Предлагая клиентам рассмотреть возможные положительные последствия их ситуации, важно помнить, что не всегда легко это сделать, особенно когда проблемы отличаются

остротой. Например, когда предлагают человеку, недавно перенесшему утрату, посмотреть на положительную сторону произошедшего, он может воспринять это как оскорбление. Осознание того, что наши проблемы имеют и более светлые стороны, обычно приходит позже, когда мы оказываемся в состоянии оглянуться и посмотреть на вещи в другом ракурсе.

Следующий небольшой рассказ Тапани описывает сессию, проведенную в психиатрической больнице. Клиентке помогают увидеть позитивную сторону ее несчастья, при этом Тапани предлагает ей посмотреть на ее нынешние обстоятельства как бы из далекого будущего.

Семейная легенда

Я проводил консультативную сессию в подростковом стационарном отделении психиатрической больницы. В группу была приглашена Сиру, 15-летняя девочка, вот уже несколько месяцев лечившаяся на отделении.

Я начал сессию с вопроса о прогрессе Сиру и узнал, что она сделала важные шаги к своему выздоровлению. Например, она достигла больших успехов в школе при больнице. В последнее время она также провела первые выходные дома, с матерью, и все Прошло хорошо.

Я начал беседу с Сиру, фокусируясь на ее успехах, а не на проблемах. Такой подход показался персоналу недостаточным, и они вежливо указали на то, что мне следует также обратиться и к некоторым ее проблемам.

Я пошел навстречу их предложению, и сказал Сиру:

— Выясняется, что ты достигла большого прогресса, но как случилось, что ты оказалась здесь?

— Я здесь потому, что я сошла с ума, — сказала она деловым тоном.

— И что же свело тебя с ума? — продолжал я.

— Мой отец убил себя, и я не могла этого перенести.

Одна из сестер объяснила, что отец Сиру был алкоголиком много лет и что однажды, когда он был сильно пьян, он покончил с собой. Некоторое время мы говорили о том, что случилось, и как с помощью больницы Сиру в конце концов смогла справиться с этой трагедией.

Ближе к концу сессии я сказал:

— Ты прошла через очень тяжелый период своей жизни, и то, что случилось, несомненно, было для тебя огромным ударом. Может быть, невозможно предвидеть, какими будут последствия в дальнейшем, но давай представим себе, что мы вдруг очутились в очень далеком будущем, где ты уже бабушка, у тебя есть взрослая дочь и внучка-подросток. Ты рассказала своей дочери о самоубийстве твоего отца и о времени, проведенном в психиатрической больнице. Твоя дочь, в свою очередь, рассказала твою историю своей дочери. Твоя история стала семейной легендой. И в легенде этой заключена мудрость, важная не только для твоей дочери, но и для твоей внучки. Как ты себе представляешь, в чем состоит эта мудрость?

Немного помолчав, Сиру сказала:

— Во-первых, я поняла, что можно выжить даже после самых ужасных вещей. — Она сделала паузу и продолжила: — Во-вторых, я была таким человеком, который держит свои мысли в себе. Это было нехорошо. Здесь в больнице я поняла, что если поговорить с кем-то, то становится легче.

Проблемы учат нас жизни, и они несут в себе возможность личностного роста, но иногда они могут обладать еще и более поразительным качеством: они помогают разрешать другие проблемы. Это очень живо дошло до нашего сознания в связи со случаем с одним молодым человеком, который после попытки самоубийства сумел разрешить проблему, годами мучавшую его. История рассказана Бенном.

Целительная попытка самоубийства

Мне позвонила женщина, которая беспокоилась за своего племянника Микко, и просила принять его для консультации. Она рассказала мне, что Мик-ко — ученик выпускного класса, и все у него шло прекрасно, как вдруг месяц тому назад совершенно неожиданно он совершил попытку самоубийства, приняв большую дозу снотворного. Его срочно отвезли в больницу, продержали там ночь, а на следующий день он был отпущен домой. Суицидная попытка Микко явилась ужасным шоком для всех в его семье.

Во время этого телефонного разговора я также узнал, что за несколько месяцев до попытки суицида Микко сказали, что человек, которого он считал своим отцом, в действительности был его отчимом. После того, как Микко получил сведения о своем биологическом отце, он позвонил ему, и они назначили встречу. Встреча была короткой. Микко убедился, что его настоящий отец не заинтересован в поддержании дальнейших контактов.

Все эти события, отягощенные большой загруженностью школьными занятиями, послужили, по мнению семьи, толчком к попытке самоубийства.

Через несколько дней Микко был в моем офисе. Доверчиво и открыто он рассказал, как сейчас занят учебой, говорил и о своей девушке, с которой постоянно встречается около года. События, которые произошли несколько недель назад, казалось, принадлежали далекому прошлому.

Я вкратце изложил Микко свой разговор с его тетей и спросил его о суицидной попытке. Он откровенно рассказал мне подробности той ночи, когда он принял сверхдозу. У меня сложилось впечатление, что он действительно намеревался лишиться себя жизни, хотя количество транквилизаторов, которое он проглотил, было недостаточным, чтобы убить его.

Он также рассказал мне о недавней встрече и объяснил, что хотя это и правда, что его настоящий отец не проявил интереса к сыну, не это толкнуло его на самоубийство.

Мне было интересно услышать собственное объяснение Микко, и я спросил, хочет ли он мне рассказать. Он сказал, что когда он еще учился в начальной школе, у него был хороший друг Елле. Микко и Елле были неразлучны. Однажды, без всякой видимой причины, Елле покинул Микко и стал играть с другими мальчиками. Это происшествие разбило сердце Микко. Он стал думать, что с ним что-то не так, хотя и не мог понять, что именно.

Микко никогда ни с кем не говорил о своем несчастье, но втайне стал винить себя и думать о суициде. Воспоминание о том, что он был отвергнут, и мысли о том, чтобы убить себя, преследовали его годами. По его словам, попытка суицида не была ускорена его теперешними обстоятельствами, а была завершением его тайного плана, который он скрывал годами.

Когда Микко окончил свою историю, я спросил:

— И что же теперь, после твоей попытки самоубийства? Говорил ли ты об этих вещах со своей семьей?

— Я больше чем когда-либо, разговаривал со своим отцом.

— Так теперь он знает все о Елле и мыслях о самоубийстве, которые ты вынашивал столько лет?

— Да.

Микко объяснил, что помимо разговоров со своим отчимом, он также поговорил с матерью и со своей подругой о тех многих вещах, которые до того держал в себе. Оказалось, что в каком-то смысле его суицидная попытка сыграла роль несколько сакрального обряда, который помог замкнутому молодому человеку открыть свое сердце близким.

— Тебе это может показаться странным, Микко, — сказал я, но в каком-то смысле мы можем сказать, что эти события, — твоя пригоршня снотворного и ее последствия — изменили тебя. Раньше ты держал все важные мысли и чувства внутри себя, но твоя

суицидная попытка помогла тебе отомкнуть твою способность говорить с миром. После того как ты пришел в себя после отравления, ты рассказал о своих намерениях и сделав это, ты понял, что можешь говорить о чем угодно. Проблема замкнутости, кажется, ушла в небытие, поскольку ты теперь чувствуешь, что в состоянии сказать другим все, что тебе нужно сказать им. Как ты думаешь? Это правильно?

— Да, это правда, — сказал Микко.

Некоторое время мы говорили о том, как после суицидной попытки Микко во многих отношениях стал более зрелой личностью. Затем я объяснил ему, что я оказался сейчас в очень сложной ситуации:

— Твоя семья думает, что ты нуждаешься в психотерапии, а теперь выяснилось, что твоя суицидная попытка в каком-то смысле вылечила тебя.

Как будут реагировать твои родители на это открытие?

— О, я думаю, они поймут. Мы так много говорили с ними в последнее время.

— А твоя тетя? Не подумает ли она, что я воспринимаю случай с тобой недостаточно серьезно.

— Я смогу объяснить ей. Я думаю, она тоже поймет.

Я сказал, что в свете того, что обнаружилось во время сессии, мне показалось, что в психотерапии нет необходимости. Я поблагодарил Микко за интересную дискуссию и проводил его до дверей. Когда он уходил, я сказал, что он знает мой номер, если ему когда-нибудь понадобится моя помощь, он может мне позвонить. Я пожелал ему удачи в учебе.

Только после сессии у меня начали появляться сомнения. Было ли мое мнение о том, что суицидная попытка Микко принесла самоисцеление, объективной? Подозревали о его слабости. Его жена обратилась к знакомому психологу, который встретился с ними обоими, и предложил Курту показаться психиатру.

Курт проконсультировался с психиатром, который решил пригласить его на консультацию в наш тренинговый центр.

История Курта со всей очевидностью напомнило нам о Микко. Мы вкратце изложили Курту историю Микко, а затем спросили его:

— Возможно ли это, чтобы в вашем случае произошло то же самое? Ваша проблема сама начала решаться, когда перестали прятать ее от людей?

— Да, — сказал он, — именно это произошло, и теперь я понимаю, что разговор об этом мне колоссально помог. Сперва я рассказал о своей тревоге жене и детям, потом психологу, потом психиатру и, наконец, всей этой толпе!

Это вызвало волну смеха в группе.

— Так что в некотором роде мы могли бы сказать, что ваши недавние страдания не были напрасными. Обострение вашей тревоги помогло вам от нее же и избавиться.

— Думаю, это правда! — согласился Курт.

— А как вы чувствуете себя сейчас, когда проблема осталась в прошлом? — спросил Тапани с улыбкой.

Курт был удивлен этим замечанием, но быстро справился с удивлением, улыбнулся в ответ и сказал:

— На самом деле очень хорошо.

По мере продолжения сессии Курт все более убеждался в том, что действительно мог преодолеть свою проблему, став в ее отношении более открытым. В конце сессии он застал нас врасплох, произнес короткую, но впечатляющую речь о том, как проблемы могут быть нам полезны, если только у нас хватает мужества взглянуть им в лицо. В самом конце, когда Курт собирался уходить, он пожелал нам всего наилучшего и пожелал всем нам когда-нибудь в жизни испытать нечто подобное. «Это сделает вас еще лучшими терапевтами» — сказал он. Группа, позабавленная энтузиазмом Курта, пожелала ему самой большой удачи. Впоследствии мы узнали от его психиатра, что Курт одобрительно отзывался о сессии, и дела его шли прекрасно.

Исходя из нашего опыта, предложение клиенту идеи о том, что проблема была в какой-

то мере полезна или помогла ему, лучше всего делать деликатно, предпочтительно, рассказав историю. Следующий случай, также взятый из нашего тренингового семинара, это еще один пример предложения идеи, что проблемы могут быть решениями с помощью рассказа об опыте бывших клиентов.

Обучающая болезнь

Исмо, менеджер, в возрасте около 50-ти лет, был приглашен на консультативную сессию врачом общей практики, который посещал наш тренинговый семинар. В течение последних нескольких месяцев Исмо регулярно, раз в две недели, встречался со своим терапевтом.

Мы узнали, что Исмо уже более года страдал приступами паники. Очевидно, проблема была обострена тем, что на Исмо возложили ответственность за организацию компании, в которой он работал, — а это процесс, связанный с ольнением нескольких десятков бывших служащих.

Проблема Исмо была настолько интенсивна, что он не мог ходить на работу уже более полугода. Его пребывание дома привело к напряженности внутри семьи.

Исмо описывал свое состояние как внезапные и непредсказуемые приступы сердцебиения, заставлявшие его думать, что сердце вот-вот остановится совсем. Несколько раз, ведя машину, он сворачивал на обочину и вызывал неотложную помощь. Делались бесчисленные записи ЭКГ, но ни одна из них не оказала каких-либо нарушений. За прошедший год Исмо очень часто посещал отделение неотложной помощи местной больницы.

— Можно ли сказать, что в последнее время наблюдается какой-то прогресс? — спросил Тапани.

— Что бы сказали вы? — спросил Исмо у своего врача.

— Да, произошел большой прогресс, — сказал врач. Он объяснил, что сейчас Исмо опять работает, и вот уже несколько месяцев как не просит снять ему ЭКГ. Сам Исмо добавил, что, набравшись храбрости вести машину в одиночестве на расстояние в 40 километров, направляясь на консультацию, он сделал еще один большой шаг по пути выздоровления. Это действительно было большим достижением, так как до сих пор он избегал водить машину и отваживался отъезжать всего на несколько километров от своего родного города.

— Ну, а не думаете ли вы, что проблема миновала? — спросил Тапани.

— Теперь намного лучше, но мне очень трудно поверить, что она действительно ушла, — сказал Исмо.

— Конечно, не исключена возможность, что у вас в дальнейшем будут приступы, но давайте предположим, что с проблемой покончено раз и навсегда, — сказал Тапани.

В этот момент Бен обратился с вопросом к группе:

— Знаете ли вы, что означает термин «обучающая болезнь»?

<p>Никто не знал значения этого загадочного понятия.

— Это болезнь, которая учит нас чему-то ценному в восприятии жизни, — объяснил Бен, и чтобы пояснить суть понятия, он вкратце рассказал истории МиккойКурта.

— Предположим, Исмо, — сказал Тапани, — что ваша проблема — это фактически, обучающая болезнь. В таком случае, что бы это могло быть, что поняли благодаря этой проблеме лично вы?

Исмо задумался над вопросом, но не смог ответить сразу. Чтобы помочь ему, мы задавали ему более конкретные вопросы, предлагая подумать, заметил ли он какие-либо изменения в своем личностном росте, семейных отношениях, работе, духовной жизни, увлечениях и т. д.

Выяснилось, что проблема Исмо вызвала много позитивных последствий. Он стал употреблять меньше алкоголя, улучшил свою диету и занялся спортом. Отношения с женой

стали ближе, чем когда-либо, и он стал больше времени играть с ребенком. Стал с большим сочувствием относиться к людям с аналогичными проблемами. Например, недавно у него был продолжительный разговор с сотрудником, которого беспокоила язва желудка. Исмо также открыл для себя, что обновился духовно. Он начал читать религиозную литературу и вел разговоры с женой и близкими друзьями о духовных и философских вопросах.

— Если в самом деле ваша проблема была научающей болезнью, то похоже что она достигла своей цели, — сказал Тапани и продолжил с лукавым блеском в глазах: — Так что же вы чувствуете теперь, когда излечились?

Исмо рассмеялся с облегчением и недоверием. После этого мы порекомендовали ему снова встретиться с его коллегой, страдающим язвой желудка, и рассказать ему, как в его собственном случае проблема была обучающей болезнью.

Мы посоветовали ему побудить этого служащего исследовать свои обстоятельства и посмотреть, не является ли и его проблема с язвой желудка тоже обучающей болезнью. Исмо с готовностью принял это задание, и мы закрыли сессию.

Примерно через месяц после консультации мы узнали от врача Исмо, что его приступы прекратились. Исмо сказал ему: «Думаю, я оставил свою проблему на том семинаре».

Чтобы помочь людям конструктивно думать о своих трудностях, часто бывает полезно предложить им сочинить имя или прозвище своим проблемам. Трудно позитивно думать о своей «пограничной личности», но когда проблемы названы более личными именами, становится значительно легче узнавать аготворные последствия, которые уже наступили и воображать те, которые в итоге могут произойти.

Следующий пример взят из мастерской, которую мы проводили в Институте Бехтерева в Санкт-Петербурге, где мы предложили клиентам как-нибудь обозвать свою проблему. Затем это имя используется, чтобы помочь ему посмотреть на свою проблему в положительном свете.

Иванушка

Леонид, психиатр отделения неврозов, пригласил Игоря и Наташу,моло-пару в возрасте около 30 лет, на демонстрационное интервью. Леонид, решивший записать интервью на видео, рассказал нам, что встречался с Игорем несколько раз, а Наташа была приглашена впервые. Тапани адресовал свой первый вопрос Леониду:

— Предположим, что ваш видео фильм «История Игоря и Наташи» будет снят. Что это будет? Трагедия, комедия или история любви? Или, может быть, это будет учебный фильм?

Леонид сказал, что он хотел бы, чтобы его фильм стал учебным видео. Тапани обратил свой следующий вопрос к аудитории: «Мне было бы интересно услышать, имеются ли у вас какие-либо фантазии о том, чему этот фильм мог бы научить. Прежде всего, как вы себе представляете, чем закончится фильм?» Игорь прервал его, чтобы объяснить, что его проблема настолько сложна, что невозможно представить себе какую-то финальную сцену, которая могла бы продемонстрировать, что проблема миновала. Он попросил разрешения объяснить всем нам, в чем его проблема. Затем он встал и сделал пятиминутное описание своей проблемы. Из синхронного перевода мы поняли, что Игорь пережил кризис. Он чувствовал себя одиноким и отгородился от других людей. Он много думал и страдал от чувства, что утратил контакт с собственными мыслями.

— Что вы скажете, дал ли ваш муж точное описание своей проблемы? — спросил Бен у Наташи?

— Да, он объяснил проблему в точности, как она есть, — сказала Наташа, которая заметно гордилась своим мужем.

— Мы бы хотели, чтобы вы оба сейчас придумали имя этой проблеме, так нам будет легче говорить о ней. Нам хотелось бы, чтобы вы придумали приятное имя, потому что проблемы тоже могут иметь имена, совсем как люди. Постарайтесь найти имя вашей

проблеме.

Игорь и Наташа несколько минут говорили, а затем Игорь сказал, что они хотели бы предложить имя «Иван». Одна пожилая женщина из аудитории предложила этой паре назвать проблему «Иванушкой», что и было с радостью одобрено Игорем и Наташей.

— Давайте представим себе, — продолжал Тапани, — что однажды в будущем мы встречаемся где-то, скажем на Маркетплейс в Хельсинки. Мы вместе сидим на солнышке и пьем кофе. Мы разговариваем какое-то время и узнаем, что оба вы очень счастливы. Мы спрашиваем вас об Иванушке. Что говорите вы?

— Мы говорим, что не видели его давным-давно, — сказал Игорь. Наташа улыбнулась.

— Что вы еще нам расскажете? Быть может, вы гордо представите нас всем своим шестерым детям? — пошутил Тапани.

— Боже, нет! — сказала Наташа. — Один, максимум, двое.

— А затем мы задаем следующий вопрос, — продолжил Тапани. — Оглядываясь назад, могли бы вы сказать, что Иванушка был, в каком-то смысле, вам полезен?

Здесь в дискуссию вступил Леонид и сказал, что он заметил, что перед лицом текущих проблем Игоря, Наташа и Игорь стали ближе друг другу.

Они согласились и сказали, что научились лучше друг друга понимать. Они также сказали нам, что за последнее время вели много долгих и углубленных философских дискуссий.

Тапани обратился к Игорю и сказал:

— Давайте вообразим, что когда-то в будущем вы решите организовать вечеринку, чтобы отметить юбилей давнего ухода Иванушки. Вы пригласите жену, возможно, некоторых друзей. А вы пригласите также Леонида, вашего доктора?

— Да, конечно, — сказал Игорь.

— А ваш старый друга Иванушка? Подумаете ли вы о том, чтобы пригласить и его? — спросил Тапани и продолжил: — Сейчас вам кажется, что Иванушка — это ваша головная боль, но в будущем вы можете увидеть его по-иному. Иванушка тогда может показаться вам учителем, который пришел в вашу жизнь, чтобы показать вам нечто ценное. Как вы отнесетесь к тому, чтобы пригласить его?

— Я не только приглашу его, я посажу его во главе стола, — сказал Игорь.

— Не думаете ли вы, что Иванушка фактически был вашим учителем философии? — спросил Бен и пояснил: — Не тот учитель, который учит вас тому, что написано в книгах, а практический учитель философии, который проводит вас через испытания и учит на опыте. Практические учителя часто очень раздражают, но мы начинаем испытывать к ним благодарность потом. По-вашему в этом есть смысл? Вы по натуре философ, Игорь?

— Я могу ответить на этот вопрос, — сказала Наташа. — Да, Игорь очень даже философ. К нам в дом часто приходят люди обсудить с ним разные вещи. У него это очень хорошо получается.

— В таком случае, не было ли так, что Игорь витал обычно в облаках, а пришел Иванушка и научил его стоять ногами на земле? — шутливо спросил Бен.

Игорь улыбнулся, а Наташа сказала:

— Очень может быть.

Затем мы довели сессию до конца, предложив Леониду подумать, не озаглавить ли ему свой видеофильм «Иванушка»*

Следующий пример, предоставленный Беном, иллюстрирует использование идеи о проблеме, являющейся другом, в истории с ребенком. Здесь, как и во многих других случаях, трудно знать наверняка, какую роль сыграла наша беседа в последующем выздоровлении, но как волнительно и приятно, когда думаешь, что это помогло!

Спящий

Еоуни был 10-летним мальчиком с необычной проблемой, мешавшей ему посещать

школу. В течение последних трех месяцев он спал весь день и всю ночь. Он просыпался и вставал, чтобы поесть, но после того, как заканчивал, немедленно возвращался в постель. До того, как его стал мучить этот странный недуг, Еоуни страдал от боли в шее, для которой доктора не могли найти адекватного лечения. Несколько натуропатов также пытались помочь ему, но безуспешно. В конце концов родители отвезли Еоуни на прием к остеопату, который, по словам семьи, быстро вылечил боль в шее с помощью всего нескольких поворотов. К сожалению, сразу после избавления от боли, Еоуни погрузился в сон, что продолжалось уже три месяца.

Еоуни, производивший впечатление умного мальчика, был бодр и энергичен, когда пришел со своей семьей на консультацию. Всего через четверть часа после начала сессии он начал жаловаться на сонливость и попросил разрешения уснуть. Я позволил ему, и он свернулся калачиком на софе рядом с отцом.

Я продолжил разговор с родителями и узнал, что за последние несколько недель успех был ничтожным. Еоуни бодрствовал не более получаса. Я наблюдал Еоуни, лежащего на софе, и у меня сложилось впечатление, что он не спит в физиологическом смысле слова, а всего лишь дремлет. Я поделился этим своим наблюдением с родителями, и они подтвердили, что доктора, регистрировавшие его мозговые волны /ЭЭГ/ в детской психиатрической больнице, сказали то же самое. Поскольку я подозревал, что Еоуни мог слышать нашу дискуссию, я решил продолжать так, как будто и он активно слушает.

— А что получается у Еоуни хорошо? — спросил я.

— У него хорошо получается рисовать комиксы, — сказал отец. — Он рисует подробные истории в картинках, которые занимают иногда по несколько страниц.

— Это замечательно, — сказал я. — Может быть мы придумаем какой-то способ, как он мог бы использовать свой талант, чтобы помочь себе. Позвольте мне рассказать вам то небольшое, что мне известно о североамериканских индейцах. Я слышал, что там есть племена, в которых время от времени человек начинает вести себя необычно. Тогда такой человек уходит в горы и живет там в уединении. Говорят, что такой человек — «искатель видения», и что он проходит болезненный процесс трансформации из рядового члена племени в хилера и обладателя мудрости. Он должен пройти через все невзгоды, и когда он в конце концов возвращается в свое селение, то пользуется уважением как человек, способный помогать другим. Можно ли предположить, что у Еоуни проходит через нечто подобное?

— Это очень интересно, — сказала мать. Когда я была подростком, я очень болела. Мои ноги ослабели настолько, что я не могла ходить, и доктора сказали, что у меня прогрессирующее мышечное заболевание. В конце концов хирургическим путем мне удалили вилочковую железу, и после этой операции я быстро выздоровела.

— Не думаете ли вы, что ваша болезнь была испытанием, которое каким-то образом помогло вам? — спросил я. — Например, не стали ли вы глубже чувствовать других людей и сострадать их бедам?

— Да. В самом деле, многие мои друзья обращаются ко мне за помощью, когда у них что-то не ладится.

— Значит, вы можете допустить, что проблема Еоуни, это, возможно, некий обряд перехода, в результате которого произойдет его личностный рост и, может быть, в будущем он сможет помогать другим?

После этого я предложил использовать этот подход, чтобы помочь Еоуни. Наш разговор завершился планом, согласно которому отец попросит Еоуни поработать вместе с ним и составить комикс на эту тему. Мы обдумывали несколько примеров, одним из которых была история о космической войне, утратившем силу под воздействием опасных лучей. Когда же воин исцелился, он обрел дар давать силу другим. Затем мы окончили сессию. Еоуни не просыпался, поэтому отцу пришлось нести его в машину на руках.

Через несколько недель после этой сессии мне позвонила мать. Она сказала, что на прошлой неделе произошло излечение. Еоуни был отвезен родителями к терапевту, специализирующемуся в массаже проективных зон стопы. Терапевт диагностировала

проблему как «пневмония» и сделала соответствующий массаж. Весь-следующий день Еоуни бодрствовал, и с тех пор посещал школу, выполнял свои обязанности по дому, и все опять стало нормально. Я позвонил матери через год, и она сообщила мне, что у них все хорошо по-прежнему.

Во всех обществах существуют проблемы, которые считаются постыдными или которые невозможно преодолеть принятым способом. Механизмы, ответственные за закрепление проблем, несомненно, разнородны, но определенно, стыд и страх потерять свое лицо играют ведущую роль в сохранении проблем, а часто и в их усугублении.

Когда человек чувствует, что окружающие, и тем более, близкие ему люди, смотрят на него, как на сумасшедшего, это мешает ему открыто посмотреть на проблему и лишает его творческого воображения, которое могло бы помочь найти выход. Видение же проблем как благоприятных возможностей чему-то научиться, духовно вырасти, понять нечто важное, помогает человеку сохранить чувство собственного достоинства.

Глава 10. Обучение и тренинг

Поступай так, как проповедуешь

В последние годы в области психотерапии возникла новая, ориентированная на внутренние потенциалы философия подхода к человеческим проблемам. Эта философия зиждется на открытости и сотрудничестве, концентрируясь на том, что есть положительного — на силах, прогрессе и решениях. Применение этой философии не ограничено психотерапией; выясняется, что она уместна во всем спектре служб, призванных оказывать человеку помощь.

В соответствии с этим взглядом, когда мы приступали к нашему Первому тренинговому семинару, мы решили принимать заявки не только от врачей, психологов, социальных работников и медсестер психиатрических учреждений, но также и от других людей. В результате такой политики наши тренинговые группы обычно состоят из людей, представляющих самые разные профессии. Это оказалось полезным, так как дало нам возможность консультировать клиентов, представляющих столь же богатое разнообразие проблем. Кроме того, участники тренингов получили шанс работать в непосредственной близости со специалистами и людьми, с которыми в обычных условиях они нигде не могли бы пересечься. В обратной связи участники тренингов неоднократно подтверждали пользу, извлеченную из возможности работать «за пределами границ».

Мы полагаем, что существует, как минимум, четыре способа овладения каким-либо мастерством. О нем может быть полезно читать, но слушать, как кто-то рассказывает о нем, — лучше. Наблюдение же того, как кто-то делает это на практике, превосходит оба предыдущих способа, но доступ к собственноручной практике — это дорога к успеху.

В нашем тренинге акцент делается именно на работе «собственными руками» до такой степени, что мы не используем лимит отпущенного времени на обзор соответствующей литературы. Мы полагаем, что если мы будем просить участников нашего тренинга читать и обсуждать книги, они и научатся читать и обсуждать книги.

Профессиональные книги и статьи, несомненно, представляют собой ценный источник вдохновения и понимания. Особенно, если чтение побуждается желанием, а не обязанностью учиться. Мы не предлагаем конкретного списка литературы, мы поощряем участников к самостоятельному поиску источников. Мы рассчитываем на то, что их мотивацией будут недопонимание чего-то и прирожденная любознательность.

Когда участники начинают обучение на семинаре, обычно они уже знакомы с некоторым объемом соответствующей литературы, и во время тренинга они все еще продолжают читать.

Некоторые участники наших семинаров точно подметили, что многие методы,

представленные в нашей программе, можно встретить и в популярной литературе. Например, некоторые идеи беседы, направленной на решение, встречаются также в литературе, посвященной позитивному мышлению.

Нашим основным методом обучения является демонстрация, проведение сессий с реальными клиентами. Когда это неосуществимо, мы используем истории из нашей практики, обращаемся с просьбой к участникам обсудить свои достижения, позволяем обучающимся генерировать решения для своих личных проблем, а также предлагаем каждому коллеге обсудить с группой случай, с которым он в данное время работает. Все это служит стимулом тому, чтобы вспомнить забытые, но полезные идеи и открыть новые. При обсуждении проблем, представленных нашими слушателями, мы следуем правилу «никогда не спорь с клиентом». Мы предлагаем несколько альтернатив, и предоставляем нашим обучающимся самим решать, которая из рекомендаций кажется им полезной, или же неприемлемы все.

Вскоре после завершения нашего первого тренингового семинара мы узнали, что многие из наших бывших слушателей в значительной степени утратили энтузиазм по поводу вновь приобретенных идей. Значительное число бывших участников жаловались на то, что даже несмотря на большую поддержку от своих товарищей по тренингу, они сталкиваются с резким противостоянием со стороны коллег, сотрудников и менеджеров по месту работы и даже членов собственной семьи. Они испытывают значительное сопротивление всем своим усилиям внедрить изменения в рутинные подходы к решению проблем.

Мы поняли, что не учли окружения, в котором наши обучающиеся работают. Таким образом мы непреднамеренно способствовали вполне нормальной напряженности между теми, кто проходил специальный тренинг, и теми, кто его не проходил. Мы осознали, что участники наших тренингов столкнулись с сопротивлением переменам, что определенно противоречит идеям, которые мы проповедуем.

Когда мы начали искать способы помочь нашим слушателям достичь лучшего сотрудничества на местах их работы, мы осознали, что многие подходы, активно используемые нами с клиентами, вполне уместны и здесь, особенно-сти идея разделения заслуг. Мы предложили нашим слушателям подумать о том, как люди, с которыми они работают, в особенности те, с которыми они часто не соглашаются, могли способствовать готовности слушателей воспринять новые идеи. Мы побуждали участников делиться этими идеями со своими коллегами.

Мы также предлагали нашим слушателям сообщить своим ближайшим сотрудникам о возможности однодневного участия в нашем тренинге. Это предложение было воспринято особенно хорошо, и с тех пор на наших сессиях регулярно присутствовали один или два дополнительных участника. Когда мы просили их поделиться своими впечатлениями, эти посетители, все без исключения, говорили, что им был интересен этот опыт, и что теперь они гораздо лучше понимают своих коллег.

Наш положительный опыт с приглашенными участниками побудил нас поэкспериментировать и с перемещением наших сессий, в которых принимали участие по 20 и более человек, в полном составе на места работы наших слушателей. Идея такой «амбулаторной школы» заключается в том, чтобы дать персоналу этих учреждений возможность понаблюдать и ознакомиться с нашим подходом.

За прошедшие годы мы посетили множество различных учреждений, таких, как психиатрические отделения, центры психического здоровья, лечебные дома-стационары для детей, центры по делам детей и обычные школы. Был случай, когда мы были приглашены врачом предприятия посетить тепловую электростанцию, где наша тренинговая группа встретилась с сотрудниками фирмы и их менеджером, чтобы помочь им выйти из давнего кризиса, связанного с вопросами конфиденциальности.

Когда тренинговая группа составляется из близких по профилю специалистов, или когда слушатели прибывают из одного региона, идея «амбулаторной школы» особенно уместна. Например, когда нам представилась возможность преподавать для группы учителей

специальных классов, состоящих на службе в одном городе, группа решила собираться каждый раз в другой школе. Это позволило нам приглашать обычных учителей, заинтересованных в обучении, на наши сессии. В другом городе департаменты здравоохранения и социального обеспечения сотрудничали в спонсировании тренинга для своего персонала. Мы начали с вечернего семинара, открытого для всех интересующихся, и продолжили, проведя с дюжину сессий с малыми группами в различных точках местного муниципалитета.

В самом начале нашей преподавательской деятельности мы начали создавать образовательную программу по краткосрочной терапии, которая в дальнейшем дала бы возможность получить диплом и государственную аккредитацию. Для этой цели мы расширили нашу первоначальную одногодичную программу, добавив второй год, состоящий из супервизионных сессий с нами и сессий в малых группах, в которых слушатели работали самостоятельно. Эти малые группы, в состав которых входило от трех до пяти человек, проводили еженедельные сессии с клиентами на рабочих местах участников. На ежемесячных супервизионных сессиях группам предоставлялась возможность советоваться с нами по поводу терапевтических случаев.

Вскоре мы узнали, что тренирующиеся с удовольствием работали с клиентами в малых группах. На ежемесячных супервизионных сессиях они иногда задавали нам вопросы по поводу трудностей, с которыми столкнулись, но большей частью они рассказывали нам о своих достижениях. Многие из обучающихся отмечали, что работа в малых группах без нашего доминирующего присутствия приносила такое удовлетворение, что, по их мнению, следовало бы предоставить им возможность работать таким образом значительно раньше, еще в процессе обучения.

Планируя наш следующий тренинговый курс, мы приняли к сведению эти замечания и предусмотрели для участников начало самостоятельной работы в малых группах по истечении полугода занятий. Мы убедились, что вопреки первоначальным опасениям, обучающиеся вскоре по достоинству оценили возможность работать с клиентами в малых группах.

Сейчас использование малых групп является неотъемлемым элементом нашего тренинга, и мы обычно начинаем их формировать очень рано. Работа в качестве команды в малых группах приносит большое удовлетворение. Многие команды, которые собирались в течение ряда лет в различных районах Финляндии, не только продолжают встречаться, но и начали передавать свои ноу-хау коллегам по профессии.

Наши первые программы были основаны на традиционном мнении, что для получения результатов тренинг должен продолжаться «достаточно долго».

Согласно государственным стандартам Финляндии, требуется три года подготовки, чтобы врач получил право быть занесенным в государственный регистр аккредитованных врачей. Мы не были согласны с этой доктриной, поскольку считали, что подготовка в течение одного академического года плюс дальнейшая супервизия и работа в малых группах являются вполне достаточными условиями для эффективной работы.

На протяжении ряда лет мы экспериментировали с тренинговыми программами разной продолжительности и на церемониях закрытия часто обсуждали с нашими слушателями вопрос о том, какова адекватная продолжительность учебной программы. Интересно, что независимо от длительности тренинга, который они посещали, большинство слушателей считали, что продолжительность именно их тренинга была наилучшей. Например, многие из тех, чей тренинг продолжался целый академический год, говорили, что больше — было бы слишком, а меньше — было бы недостаточно. Подобным образом, большинство посещавших курс, состоящий из шести полных дней, распределенных в течение трехмесячного периода, в сочетании с тем же объемом дополнительной работы в малых группах выразили согласие с одним психологом, который сказал: «Одним днем меньше — было бы слишком мало, а одним днем больше — слишком много. Мы получили именно столько, чтобы это переварить».

Постепенно мы убедились, что для эффективности тренинга не обязательно делать его длительным. Согласно нашему опыту, убеждение, что длительный тренинг предпочтительнее, чем краткосрочный, так же ошибочно, как и то, что долгосрочная терапия лучше, чем краткосрочная. Вполне возможно, что убеждения относительно адекватной продолжительности профессиональной подготовки в значительной степени являются самореализующимися пророчествами. Если мы убеждены, что для обучения определенному подходу требуется по крайней мере три года, мы склонны организовать проводимую нами подготовку так, чтобы подтвердить это убеждение. С другой стороны, если мы считаем, что наши идеи могут быть усвоены за значительно более короткий срок, мы, по всей вероятности, организуем подготовку таким образом, чтобы это осуществилось.

Обучение и тренинг

Есть люди, которые в силу географических, экономических или других обстоятельств не могут пройти регулярную подготовку. Несколько лет назад мы создали непрерывный открытый семинар, названный «день вдохновения», который может удовлетворить людей со специальными запросами. Регулярно, раз в две недели, мы целый день проводим семинар, где нет конкретного определения программы. Участники сами решают, сколько раз они будут участвовать в занятиях и платят только за те дни, когда присутствуют. Эта сессия проводится всегда в постоянном месте, в помещении, способном вместить до нескольких десятков человек. Подобно другим тренинговым занятиям, открытый семинар состоит преимущественно из сессий с клиентами, которых приглашают участники.

Кто-то регулярно посещает открытый семинар, кто-то приходит только однажды, чтобы понаблюдать. Многие участники рассматривают «день вдохновения» не как тренинговый семинар, а как возможность развить в себе способность уделять внимание позитивным аспектам в несомненно пессимистических ситуациях. Некоторые организации зарезервировали постоянное место на семинаре и организовали систему ротации среди персонала, так что на каждом семинаре у нас присутствует другой представитель этой организации.

Открытый семинар предназначен не только для специалистов, работающих в социальных службах, но также и для всех, заинтересованных в том, чтобы получить сведения о подходах, ориентированных на решение, поэтому мы его называем «открытый университет». Согласно политике открытых дверей в некоторых случаях мы приглашаем наших клиентов присоединиться к группе в качестве участников последующих сессий.

Мы всегда начинаем сессии со знакомства, когда участники называют свое имя и профессию. В этот момент наши клиенты узнают, что помимо специалистов присутствуют также студенты колледжей, волонтеры из различных организаций, а иногда даже бывшие клиенты. Разнообразие участников никогда не было для нас проблемой; в действительности, большинство клиентов были рады возможности услышать мнение таких разных людей. Иногда, если присутствуют бывшие клиенты, клиенты настоящие спрашивают их: «Ну, а вам было каково?» Опыт по включению в семинарские занятия непрофессионалов побудил нас распространять идеи беседы, направленной на решение, на более широкую аудиторию.

Все чаще и чаще при посещении нами школ, специальных домов и других учреждений наша аудитория составлялась не только из персонала, но также из клиентов, членов их семей, других заинтересованных специалистов. Нам также несколько раз предоставлялась возможность беседовать с большими аудиториями, в которых большинство присутствующих не были профессионалами. Как нам кажется, идеи такого рода, как описываемая в этой книге беседа, направленная на решение, не носят узко специального характера. Эти идеи вытекают из здравого смысла и могут быть практически применены не только профессионалами, но любым человеком, столкнувшимся с проблемами.

Нам нравится думать, что беседа, направленная на решение — это не терапевтическая методика, преподносимая учащимся, преподавателям и священнослужителям высокого

ранга, а просто определенное качество беседы. Уважение, оптимизм, доброта и юмор — это не частная собственность — они принадлежат каждому.

Есть такой фильм с участием известной пары датских комических актеры Фиртарнета и Биговена (известных в англоязычных странах как Длинный и Короткий). Длинный приходит к Короткому и застаёт его суетящимся среди непонятного строя химического оборудования. Длинный спрашивает Короткого: «Чем ты тут занимаешься?». «Я изобретаю порох», — говорит Короткий решительно. «Но, мой дорогой Короткий, порох уже изобретен», — говорит Длинный. «Неважно», — отвечает Короткий, — «я изобрету еще больше!». Эта история о нас: — о Бене и Тапани, не только потому, что один из нас выше ростом, чем другой, но и потому, что мы оба убеждены, что, работая в сфере человеческих проблем, полезно поддерживать иллюзию, что постоянно изобретаешь нечто новое. В глубине души мы прекрасно понимаем, что всегда снова и снова изобретаем колесо, что наши открытия уже были сделаны много раз до нас и их будут делать снова и снова. И это прекрасно!