

Предисловие

За последние десятилетия климат для занятий психотерапией изменился столь драматически, что в наши дни эта область человеческой деятельности стала практически неузнаваемой для тех, кто начинал свою карьеру во времена, когда было опубликовано первое издание этой книги, т.е. примерно 30 лет тому назад. В то время клиентами психотерапевтов были в основном люди с белым цветом кожи, женщины и представители верхней половины среднего класса; тогда считалось, что действенный курс психотерапии должен быть довольно продолжительным (рассчитанным по меньшей мере на месяцы, если не на годы), а страховые компании возмещали до 90% выплаченных нами сумм, не выставляя условий пожизненного лимита или ограничений на частоту сессий.

Сейчас мы занимаемся психотерапией в эпоху, когда приходится иметь дело с клиентами, более стесненными в средствах, иммигрантами и представителями рабочего класса, т.е. с людьми, сталкивающимися с гораздо более серьезными проблемами, чем те, которые испытывают представители верхней половины среднего класса и более зажиточные слои населения. Кроме того, среди клиентов встречается немало людей, направляемых к психотерапевту по решению суда или по чистой случайности. В былые времена нашими клиентами в подавляющем большинстве случаев были представители среднего класса с невротическими наклонностями, озабоченные действительными или мнимыми проблемами своего психического здоровья, тогда как сейчас нам приходится иметь дело с гораздо более разношерстной публикой, представляющей практически любую мыслимый культурный, возрастной, этнический, расовый, религиозный, социоэкономический бэкграунд и практически любую половую ориентацию. В то время как раньше психотерапевт должен был разбираться в тонкостях лишь нескольких теоретических направлений, в наши дни, с нарастанием интеграции теоретических моделей в более прагматичную, научно-обоснованную практику, для психотерапевта оказывается не менее важным разбираться в уникальных и наиболее значимых аспектах разных культурных бэкграундов наших клиентов.

К тому же, сейчас от нас требуется эффективно реагировать на все более разнообразные проблемы клиентов, причем многие из этих проблем в прошлом вообще не считались предметом психотерапии; к их числу относятся домашнее насилие, физический и сексуальный абьюз, травма, вопросы половой идентичности, употребление наркотических веществ, расстройства пищевого поведения, расстройства личности, членовредительство, причинение вреда самому себе и диссоциативные расстройства. Кроме того, от нас требуется добиваться положительного результата за все более короткие промежутки времени. В то время как долгосрочная терапия когда-то измерялась промежутками, длительность которых составляла от 5 до 10 лет, сейчас она измеряется таким же числом месяцев или даже недель.

Система регулируемого медицинского обслуживания полностью реструктурировала способы нашего функционирования как психотерапевтов, не только ограничивая время, проводимое нами с клиентами, но также диктуя, что разрешается и что не разрешается нам делать. Это приводит к тому, что в большинстве ситуаций курс лечения является строго ограниченным, а любое увеличение разрешенного количества визитов должно быть одобрено каким-либо внешним руководящим органом. Все сводится к отчетности, применению эмпирически подтвержденных и научно-обоснованных методов лечения, а также к количественно оцениваемым результатам лечения — причем все это в определенных временных параметрах.

Технологии также революционизировали эту область человеческой деятельности на протяжении нескольких последних десятилетий (и еще больше изменят ее ландшафт в предстоящие годы). Для общения с представителями системы регулируемого медицинского обслуживания мы все чаще используем программное обеспечение и веб-сайты, отправляя им наши отчеты и счета и знакомя их с нашими диагностическими решениями и планами лечения. В качестве средства мгновенного консультирования — а также оказания и получения терапии — терапевты и клиенты используют онлайн-ресурсы. Ввод текстов и обмен посланиями электронной почты или Интернет-мессенджеров становятся все более популярными способами коммуникации и даже способом проведения сессий. Все больше времени мы проводим перед экраном компьютера и все меньше времени мы затрачиваем на непосредственное общение со своими

собеседниками. Возможно, это делает наши коммуникации более эффективными, но, несомненно, это изменяет природу нашей работы и нашей жизни в целом — и далеко не всегда в лучшую сторону. В условиях все возрастающей доступности терапевта для его клиентов и все сокращающегося времени для его полноценного отдыха жизнь терапевта во многих отношениях оказывается гораздо более напряженной, чем в прежние времена.

Загадки профессии психотерапевта

С момента первой публикации этой книги границы между теоретическими ориентациями стерлись еще больше. Большинство из нас вполне могли идентифицировать себя как твердого приверженца какого-то определенного направления, например психодинамического, экзистенциального, когнитивно-поведенческого или какого-либо другого. В наши дни торжествует эклектика и прагматизм: психотерапевт отказывается от следования какой-то определенной идеологии, предпочитая некий интегративный подход. Мы можем называть себя конструктивистами, бихевиористами, феминистами или гуманистами, и ничто не мешает нам описывать себя как психодинамических, когнитивных, гештальт, нарративных, или реляционных психотерапевтов, однако реальность такова, что сейчас мы заимствуем концепции и идеи из некоего множества подходов в зависимости от контекста, культуры и проблем, на которые жалуются наши клиенты, не говоря уж о нашем собственном настроении.

Лишь одно, что остается относительно неизменным, заключается в том, что процесс психотерапии по-прежнему протекает в двух направлениях. Это является очевидным, когда речь идет о направлении влияния на клиента, но это утверждение также справедливо в отношении влияния на личную жизнь клинициста. Это влияние может быть положительным или отрицательным, что делает профессию психотерапевта одним из наиболее духовно значимых и в то же время наиболее эмоционально истощающих видов человеческой деятельности. В результате этой работы кто-то из нас испытывает подъем духовных и физических сил. Мы учимся у тех, кому пытаемся помочь, и применяем полученные таким образом знания, чтобы

лучше понять самих себя. Но кого-то из нас такая работа изматывает и истощает. Со временем такой психотерапевт может стать циничным, индифферентным или эмоционально черствым человеком.

Мы уже давно признали влияние разных терапевтических ингредиентов на изменения, происходящие у клиентов. Нам известно, что такие факторы, как терапевтический альянс, синхронизированное согласование целей, надежная и точная обратная связь, эмпатический отклик, тактичное выяснение вопросов, а также конструктивная, чуткая конфронтация, зачастую приводят клиента к большему самопринятию и даже к личным трансформациям. Но как эти процессы влияют на человека, способствующего их осуществлению? Может ли клиницист быть активным инициатором терапевтического процесса, не подвергаясь при этом воздействию “возмущений”, порождаемых этим процессом? Могут ли терапевты быть невосприимчивы к продолжительному воздействию на них отчаяния, конфликтов или страданий, испытываемых их клиентами? Можем ли мы противостоять неизбежному росту самоосознания, возникающему вследствие изучения жизни других людей? Можем ли мы оставаться неизменными, наблюдая за изменениями, происходящими у наших клиентов? Нравится нам это или нет, решение быть психотерапевтом также является обязательством развиваться самому.

Я помню, что когда эта книга впервые вышла в свет (как давно это было!), рецензии на нее были неоднозначными. Авторы этих рецензий пребывали в некотором смятении, полагая, что определенные темы не следовало бы выносить на широкую публику. Впрочем, я нашел небольшое утешение в том, что один из рецензентов назвал меня тогда “совестью профессии”. Вообще говоря, я всегда готов обсуждать запретные темы, даже если это получается у меня не очень ловко. Одним из моих ранних героев был маленький мальчик из сказки Ханса Кристиана Андерсена *Новое платье короля*, борец за правду, который всегда говорил вслух то, что другие видели, но предпочитали делать вид, что не замечают. Аналогично, в начале своей карьеры я чувствовал себя одиноким, поскольку вещи, с которыми я боролся, большинство других людей предпочитали не замечать. Во время моей стажировки эти вещи не было принято обсуждать. Я не переставал удивляться, почему так редко терапевты рассказывают о своих неудачах и ошибках, или почему мы так часто спорим между

собой о том, чей подход является “самым лучшим”, или почему нам казалось неудобным рассказывать о том, как занятия психотерапией совершенствуют терапевта как личность, или почему мои коллеги настолько “заиклились” на научной литературе и исследованиях в нашей области, хотя я неоднократно замечал, что самыми ценными моими учителями были романы, впечатления, вынесенные из поездок по стране, приключения в моей собственной жизни, и особенно уроки, полученные мною от клиентов.

Последние новшества и будущее, которое ожидает нас

За время, прошедшее с тех пор, когда я в последний раз пересматривал и обновлял эту книгу, произошло немало изменений в том, как мы выполняем свою работу. Кто мог тогда вообразить, что многие практические психотерапевты будут проводить сессии посредством онлайн-видеосеансов, текстов, чатов и — вполне возможно, в ближайшем будущем — посредством виртуальной реальности и аватаров. Можно представить себе время в не столь отдаленном будущем, когда каждый, у кого дома будет определенное устройство (или такое устройство будет имплантировано у него в голове), которое будет отвечать на любой запрос, например прокладывая маршрут к ближайшей аптеке, или давая рекомендации относительно решения проблем с психическим здоровьем.

Человек. “Послушай, приятель. У меня депрессия. Что мне делать?”

Устройство. “Мне кажется, ты устал. Я устал. Сейчас 3 часа утра, и тебе в это время следовало бы спать, а не болтать со мной”.

Человек. “Извини, но мне не дает покоя мысль о том, что...”

Устройство. “Ты пытался принять теплую ванну и выпить стакан теплого молока? Это хорошо помогает от бессонницы”.

Человек. “На самом деле мне сейчас хотелось бы опрокинуть стаканчик-другой чего-нибудь покрепче”.

Устройство. “Выбрось это из головы”.

Человек. “Почему?”

Устройство. “Генетические тесты уже продемонстрировали твою склонность к алкоголизму. А учитывая историю твоей семьи, ты подвержен еще большему риску”.

Человек. “Ладно. А что там показывают по телевизору?”

В этой книге рассказывается о последних научных достижениях. Здесь вы найдете также немало новых материалов, которые отражают мое собственное понимание самых последних инноваций в данной области человеческой деятельности. Прежде всего речь идет о новой главе, посвященной рассказыванию историй, поскольку сейчас я убежден в том, что большую часть времени терапевты занимаются тем, что:

- 1) выслушивают истории, рассказываемые людьми;
- 2) помогают им сотрудничать над какой-то другой, более полезной версией нарратива;
- 3) излагают истории в форме метафор, саморазоблачений, моделирования и поучительных сказок.

С учетом того, что подавляющее большинство наших “пробуждающих моментов” фиксируется разными историями в форме шоу, фильмов, повестей, разговоров, сплетен, песен, фантазий и сновидений, наш мозг, по сути, сформировался как “орган, состоящий из историй”, который позволяет воспринимать замещающий (чужой) опыт как реальный.

С годами я начал все больше осознавать, что эту книгу читают не только терапевты. Немалое число клиентов — прошлых и нынешних — пришли к выводу, что эта книга помогает им лучше понять и извлечь максимум пользы из своего опыта. Я отдаю себе отчет в том, что на самом деле многие терапевты рекомендовали эту книгу своим клиентам. Многие из них писали мне письма, спрашивая, что можно сделать для того, чтобы извлечь максимум пользы из проводимых ими сессий. Многие другие задавали вопросы о самом процессе и интересовались, можно ли считать определенные вещи

“нормальными” или уместными, или даже что они могли бы сказать или сделать для улучшения результатов предпринимаемых ими усилий. По этой причине я добавил новую главу (главу 14), в которой рассказывается о том, как стать “лучшим” клиентом. Мне хотелось бы надеяться, что терапевты также извлекут для себя пользу из материала этой главы и смогут лучше подготовить своих клиентов к курсу терапии, что даст им возможность сполна воспользоваться ее плодами.

Подобно своим предшественникам, это дополненное издание предназначено для практических специалистов в области психотерапии: социальных работников, консультантов, психиатров, психологов, медсестер психиатрических лечебных заведений, семейных терапевтов, а также других специалистов по психическому здоровью. Она окажется чрезвычайно ценным источником информации для студентов перечисленных выше профессий, которые сделали выбор своей профессиональной карьеры, не понимая до конца возможные персональные последствия такого выбора. Те же, кто представляет другую сторону терапевтического процесса, то есть клиенты (как нынешние, так и потенциальные), также найдут в этой книге немало полезной для себя информации.

Глава 1 начинается с обсуждения того, что значит *быть* терапевтом, пройти путь своего профессионального и личностного становления со всеми его радостями, трудностями и достижениями. В этой главе рассматриваются личные мотивы, подталкивающие молодого человека к выбору этой профессии, а также культурный, политический и социальный контекст для отношений, которые мы вырабатываем и поддерживаем. В этой главе также описываются риски, присущие этой профессии, и представлена некая унифицированная структура процесса изменений как фон, на котором будут рассматриваться (в главе 2) дальнейшие идеи, касающиеся моделирования и силы влияния. По сути, во всех системах терапии используются несколько общих для них элементов: влиятельное присутствие терапевта, эффективный терапевтический альянс и структуры для конструктивного риска как во время сессий, так и в повседневной жизни клиента.

В главе 3 продолжается рассмотрение следствий роли терапевта как некой модели поведения путем анализа связи между личной

и профессиональной эффективностью. Точно так же, как профессиональное мастерство помогает терапевтам улучшать их личные отношения, их реальный жизненный опыт является бесценным инструментом во время сессий. Это является самым ценным дополнительным преимуществом, обеспечиваемым данной областью человеческой деятельности: постоянное воздействие изменений непрерывно стимулирует нас и подстегивает дальнейший личный рост, который в свою очередь делает нас более влиятельными моделями.

Упомянувшийся мною ранее новый материал, касающийся переживания историй и его способности оказывать влияние на людей и убеждать их (как в терапии, так и в повседневной жизни), представлен в главе 4, новой в этом издании. Традиции, заложенные в разных культурах мира, становятся контекстом для понимания практически повсеместного использования историй как главного средства, помогающего наставлять и исцелять других людей. Я настоятельно рекомендую читателям совершенствовать свое мастерство рассказывания историй как способ сделать терапию (и свою собственную жизнь) более динамичной, интересной и действенной.

Глава 5 была новым дополнением к предыдущему изданию моей книги — дополнением, которое расширяет рамки дискуссии, посвященной тому, сколь сильное — как личностное, так и профессиональное — влияние на терапевтов оказывают их клиенты. Клиенты — наши лучшие учителя и контролеры в том отношении, что они помогают нам более чутко реагировать на их потребности (при условии, что мы проявляем достаточную гибкость и адаптируемость, а также внимательно относимся к тому, что говорят и делают наши клиенты).

В нескольких следующих главах рассматриваются трудности и вызовы, которые являются неотъемлемой частью профессии психотерапевта. В главе 6 рассматриваются трудности, которые являются неотъемлемой частью этой профессии, в том числе переутомление, односторонние близкие отношения и ограничение личной свободы. Глава 7 — еще одна новая глава, впервые появившаяся в предыдущем издании моей книги и посвященная борьбе терапевта с собственным несовершенством, негативным результатам лечения, разочарованиям и промахам, являющимся неизбежными спутниками психотерапевта. Доминирующая тема этой главы заключается в том, что такой негативный опыт служит ценной обратной связью,

которая повышает нашу личную гибкость и профессиональную эффективность. Глава 8 посвящена проблеме так называемых “трудных клиентов” — тех, кого мы воспринимаем как необычайно неподатливых и вызывающих наше разочарование. В главе 6 рассматриваются вопросы выгорания и скуки. Я попытался рассказать в этой главе не только о том, как нам относиться к этим явлениям, но и о том, как предотвращать или минимизировать их.

Глава 10 также была добавлена недавно. В ней рассказывается более подробно о тайнах профессии психотерапевта, *о которых обычно не принято говорить вслух*, о темах, которые зачастую считаются запретными: о том, что в большинстве случаев мы полагаемся на интуицию, а не на знания или логику; о том, что зачастую мы не понимаем, как и почему терапия работает так, а не иначе; о том, что иногда мы чувствуем себя мошенниками и лицемерами; о том, что внутри себя мы бываем настроены гораздо более критично по отношению к другим, чем пытаемся изобразить; о том, что в жизни мы нередко не поступаем так, как мы, по нашим собственным словам во время сессий, обычно поступаем. Глава 11 продолжает эту дискуссию, рассказывая о том, как мы нередко лжем сами себе и другим людям, а также об играх, в которые иногда играют терапевты.

Чтобы как-то сбалансировать весь этот анализ глубоких, подчас беспокоящих и “неудобных” тем, в главах 12 и 13 обсуждаются способы, с помощью которых терапевты могут заняться собой как следует и вдохнуть в себя новую жизнь. В этих главах излагаются практические рекомендации по инициированию дальнейшего личного и профессионального развития, стимулированию творческого роста и поиску более глубокого смысла в нашей жизни и работе. В этом последнем издании я уделяю больше внимания роли и ответственности терапевта в поднятии вопросов социальной справедливости, прав человека и системных изменений в нашем обществе и мире в целом. Глава 14 завершает книгу, обращаясь непосредственно к клиентам и рассказывая им о том, как извлечь максимум пользы из их собственного опыта.

Учитывая, что эта книга часто используется в учебных целях (например, во время занятий в учебных аудиториях и на семинарах) и что она доступна для широкой публики и пользуется немалой популярностью в читательских клубах, она снабжена приложением, которое содержит примерно полтора десятка вопросов

для обсуждения. Эти вопросы могут послужить “спусковым крючком” для интересных дискуссий, а также для углубленного размышления над некоторыми из идей, упомянутых в этой книге, могут пересекаться или вступать в противоречие с некоторыми из ваших собственных убеждений и представлений.

Благодарности

Я глубоко признателен за оказанную мне помощь многим специалистам, представляющим разные специализации и теоретические ориентации психического здоровья, которые выразили готовность поделиться своими мыслями и впечатлениями относительно того, что значит быть терапевтом. Хотя многие из этих клиницистов и преподавателей пожелали сохранить свою анонимность, их высказывания, помещенные в мою книгу, говорят сами за себя.

Я также чрезвычайно ценю информацию и пожелания, полученные от обозревателей и рецензентов, которые помогли мне улучшить эту книгу. Многие из них свыше десяти лет использовали эту книгу в качестве основного и вспомогательного материала в своей преподавательской деятельности, что позволило им дать мне весьма глубокие и содержательные рекомендации относительно того, как еще больше повысить качество этой книги.

Я особенно благодарен моему давнему редактору Дане Блисс, которая помогала мне в реализации многих моих предыдущих проектов. Наше сотрудничество представляет собой подлинное творческое партнерство, которое привело к появлению ряда моих лучших работ. Мне также хотелось бы поблагодарить многих сотрудников издательства Oxford University Press, которые оказали мне неоценимую помощь в процессе выпуска этой книги. Называю их поименно: Эндрю Доминелло, Стефано Имберт, Дан Петралья и Сара Руссо. Наконец, я глубоко признателен сотням моих читателей, письма которых послужили для меня важным источником обратной связи и кладезем их собственных историй.

Джеффри А. Коттлер

Хантингтон-Бич, Калифорния

Об авторе

Джеффри А. Коттлер — один из наиболее плодовитых авторов работ в области консультирования, психотерапии и образования. Его перу принадлежит свыше 90 книг, в которых освещается очень широкий круг тем. Он является автором примерно дюжины текстов, предназначенных для консультантов и терапевтов и используемых в университетах разных стран, а также не менее дюжины книг, предназначенных для практикующих терапевтов и преподавателей. К числу его работ, пользующихся наибольшим спросом читателей, относятся *Creative Breakthroughs in Therapy*; *The Mummy at the Dining Room Table: Eminent Therapists Reveal Their Most Unusual Cases and What They Teach Us About Human Behavior*; *Bad Therapy*; *The Client Who Changed Me*; *Divine Madness*; *Change: What Leads to Personal Transformation*; *Stories We've Heard, Stories We've Told: Life-Changing Narratives in Therapy and Everyday Life*; и *Therapy Over 50*.

Уже более 40 лет Джеффри занимается преподавательской деятельностью. За это время он успел поработать учителем, консультантом и терапевтом в дошкольных воспитательных учреждениях, средней школе, центре психического здоровья, кризисном центре, негосударственной организации, университете, коммунальном колледже, занимался частной практикой, а также работал в центрах реабилитации лиц, пострадавших в результате стихийных бедствий. Он был получателем грантов в рамках “Программы Фулбрайта”, работал в должности старшего лектора в Перу и Исландии, а также в должности приглашенного профессора в Новой Зеландии, Австралии, Гонконге, Сингапуре и Непале. В настоящее время Джеффри занимает пост почетного профессора консультирования в университете штата Калифорния, г. Фуллертон.

Ждем ваших отзывов

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно узнать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>