

Александр Лисовой



НЕИДЕАЛЬНЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

О ТОМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ
ПО ЭТУ СТОРОНУ КРЕСЛА

Александр Лисовой

**Неидеальный психотерапевт.
О том, что происходит
по эту сторону кресла**

«Автор»

2026

Лисовой А.

Неидеальный психотерапевт. О том, что происходит по эту сторону кресла / А. Лисовой — «Автор», 2026

Клиент замолчал, а у меня уже готова формулировка, которая кажется точной и полезной. До того, как я её произнесу, остаётся полсекунды. Именно в этой полсекунде книга и начинается. Семьдесят глав, и каждая разбирает свой механизм: помощь и срочность, уверенность и незнание, деньги и неназванный счёт, заботу и власть, критику и симптом, ошибку и признание, молчание и исчезновение, зависимость и завершение. За разными ситуациями остаётся один ракурс: что профессиональное действие делает не только для клиента, но и для самого психотерапевта? Книга помогает замечать, что происходит с самим специалистом в тот момент, когда профессиональное действие уже кажется понятным и обоснованным. Иногда достаточно увидеть это на полшага раньше, чтобы снова появился выбор. Главы можно читать отдельно: после трудной сессии, перед супервизией или интервизией. Для психологов и психотерапевтов независимо от подхода. Если психотерапевт всегда прав, клиенту остаётся разве что меняться из вежливости.

© Лисовой А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Глава	6
Введение	7
Часть первая Кто здесь тревожится	10
Глава 1. Желание срочно помочь	10
Глава 2. Кто в этот момент успокаивается	13
Глава 3. Бессилие, которое переименовали	16
Глава 4. Кому нужна эта нужность	19
Глава 5. Не становясь главным героем изменений	22
Глава 6. Глубина как способ не встретиться	25
Глава 7. Момент, который принадлежит клиенту	27
Часть вторая Что делает знание	30
Глава 8. Гипотеза, которой не нужен клиент	30
Глава 9. Слишком хорошо понял	34
Глава 10. Графа, которая не терпит пустоты	36
Глава 11. Иногда ручка просто упала	39
Глава 12. Теория, отодвинутая от лица	42
Глава 13. Интуиция, научившаяся говорить спокойно	45
Глава 14. Сопротивление как алиби	47
Часть третья Как это начинается	49
Глава 15. Кто написал техническое задание	49
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Александр Лисовой

Неидеальный психотерапевт. О том, что происходит по эту сторону кресла

Глава

Книга посвящается моей жене.

Эта книга называется «Неидеальный психотерапевт».

Наверное, потому что мне вообще всё меньше верится в идеальность как в хорошую меру человека. Я неидеальный психотерапевт. Неидеальный муж. Неидеальный отец. Я слишком много работаю, иногда отдаю своим идеям и замыслам время, которое могло бы принадлежать тебе, детям, нам.

Я это вижу. Не всегда вовремя, но вижу. И стараюсь возвращаться к тому, что для меня действительно важно.

Ты все эти годы веришь в меня, уважаешь мои выборы и удивительным образом умеешь поддерживать меня, не требуя становиться меньше. Рядом с тобой я чувствую свободу идти своим путём и одновременно очень ясно знаю, куда хочу возвращаться.

Наверное, близость вообще не в том, чтобы однажды стать идеальными друг для друга. Она в том, чтобы продолжать видеть друг друга настоящими, замечать, когда теряем что-то важное, и снова выбирать быть рядом.

Я очень ценю наши обычные часы, разговоры, поездки, вечера, время с детьми. Всё то, что невозможно положить в портфолио, измерить результатом или закончить словом «готово».

Спасибо тебе за веру в меня. За терпение к моей неидеальности. За нашу семью. И больше всего за то «мы», к которому мне хочется возвращаться снова и снова.

Глава

*Клиент не единственный человек, с
которым что-то происходит во время
психотерапии.*

Александр Лисовой

Введение

Повышение квалификации иногда помогает работать лучше. А иногда помогает ещё год не отвечать на вопрос, что именно вы уже умеете.

Почти всё в этой книге выросло из вопросов, к которым я возвращался снова и снова: после сессий, в заметках, в разговорах о психотерапии. Готовых ответов у меня было заметно меньше.

Вот секунда, из которой выросло больше страниц этой книги, чем из любой теории. Клиент замолчал, а у меня уже готова формулировка, которая кажется точной и полезной. До того, как я её произнесу, остаётся полсекунды. Именно в этой полсекунде книга и начинается.

Мы привыкли спрашивать, что происходит с клиентом. Привычка правильная, и книга не предлагает от неё отказываться. Она предлагает время от времени добавлять второй вопрос: что происходит с психотерапевтом, пока он помогает? Почему ему хочется интерпретировать именно сейчас? Кто успокаивается от его уверенного тона? В какой момент забота незаметно становится властью, а желание не торопить начинает оправдывать неподвижность? И кому нужна его нужность?

Сразу о том, чем эта книга не является. Это не учебник, не обзор теорий и не сборник техник. Она не заменяет обучение, супервизию или личную терапию. Знание, формулировка случая, интерпретация, рамка, влияние и сама асимметрия терапевтических отношений остаются здесь обычной частью работы. Я не ищу в этой книге виноватых и не предлагаю список правильных ответов.

Её предмет тоньше и неудобнее — то, что профессиональное действие попутно делает для нас самих. Действие может быть обоснованным, полезным клиенту и одновременно делать что-то ещё и для меня. Интерпретация помогает человеку увидеть связь, а заодно избавляет меня от неопределённости. Ясная формулировка случая организует работу и возвращает чувство компетентности ровно тогда, когда растерянность переносить труднее всего. Даже привычное «клиент немотивирован» иногда точно описывает происходящее, а иногда слишком легко избавляет от встречи с собственным бессилием. Поэтому главный вопрос книги не «правильно ли так делать».

Что это действие делает не только для клиента, но и для меня?

И это не попытка объяснить терапию только со стороны специалиста. Клиент приносит в отношения свой опыт, ожидания, реакции и свой способ быть рядом с другим человеком. То, что происходит в сессии, рождается во взаимодействии и не всегда аккуратно раскладывается на «моё» и «его». Я намеренно приближаю камеру к стороне психотерапевта не потому, что считаю её главной, а потому, что это та часть происходящего, за которую специалист отвечает и которую особенно легко не заметить, если у собственного действия уже есть хорошее профессиональное объяснение.

Важно, чтобы этот вопрос не превратился во внутреннего следователя. Он не ищет одну настоящую причину и должен допускать простой ответ: отдельной работы для себя я в этом

действию не нахожу. То, что действие помогает и мне, ещё не делает его ошибкой. Психотерапевт не может вынести себя за дверь кабинета и работать оттуда, в стерильном виде. Ясность имеет право успокаивать, рамка имеет право держать, а ощущение полезности бывает просто приятным. Вопрос начинается не там, где действие что-то делает для меня, а там, где эта попутная польза остаётся незамеченной и понемногу начинает выбирать за меня. Цена этой незаметности может достаться и клиенту. Незамеченная функция действия постепенно меняет саму работу: её темп, её язык и то, сколько места в ней остаётся для версии клиента.

Самонаблюдение здесь не конечная точка. Оно нужно, чтобы ответ клиента снова мог что-то изменить в моей работе. Следующий шаг может найтись в разговоре с ним, в том, что я скажу дальше, или в супервизии, а иногда менять ничего не нужно, потому что после проверки прежнее действие остаётся точным. Что делать дальше, каждый раз приходится решать заново.

Скажу сразу и о себе: я пишу не с той стороны, где эти ловушки уже пройдены. Мне знакомо облегчение, когда запутанный случай наконец складывается в стройную версию, и знакомо удовольствие быть тем, кто нужен. Опыт от таких вещей не защищает. Иногда он лишь добавляет убедительных объяснений. Поэтому я стараюсь писать «я» там, где было бы спокойнее написать «некоторые коллеги».

Дальше я почти везде пишу «психотерапевт». Но книга адресована не только тем, кто именно так называет свою профессию. Если вы психолог и работаете с клиентами в консультативном или психотерапевтическом формате, это обращение и к вам. Не так важно, опираетесь ли вы на психодинамический, когнитивно-поведенческий, гуманистический, системный, интегративный или другой подход, работаете преимущественно разговором, упражнениями, образами, телесным опытом или сочетаете разные инструменты. У школ различаются язык, теория, техника и представления о том, что именно происходит в терапии. Но многие вопросы этой книги возникают раньше этих различий: что моё действие делает не только для клиента, зачем мне хочется сделать его именно сейчас, как собственная тревога, уверенность, нужность, усталость или профессиональное представление о себе начинают участвовать в выборе. Поэтому слово «психотерапевт» здесь не стирает различий между профессиями и подходами. Оно просто позволяет не менять название специалиста на каждой странице там, где речь идёт об общей человеческой стороне профессиональной работы.

Одну границу стоит назвать сразу. Большая часть материала книги выросла из работы со взрослыми, и большинство примеров, вопросов и различий рассчитаны на терапию совершеннолетних клиентов. В книге есть отдельные главы о парной, детской и подростковой работе. В работе с несовершеннолетними иначе устроены согласие, отношения с заказчиком и платёльщиком, конфиденциальность, ответственность и сама фигура специалиста, поэтому выводы нельзя механически переносить между возрастами и форматами.

Если вы клиент терапии и всё же читаете эту книгу, у вас, вероятно, прибавится вопросов. Эти вопросы можно принести на сессию и обсудить вместе с психотерапевтом.

Теперь о том, как устроены главы. Каждая начинается с короткой фразы. Многие из этих фраз появились ещё до самих глав и годами копились в заметках после сессий. Другие родились уже по ходу работы из тех же вопросов. Каждая глава, в сущности, разбирает одну из этих фраз и тот механизм, который она помогает увидеть. Важно не только узнать механизм, но и понять, по каким признакам его можно заметить в собственной работе. Фраза здесь не вывод, а вход, и заострена она намеренно. Это не правило психотерапии, скорее линза, которая на несколько страниц делает один механизм особенно заметным.

Там, где у тезиса есть сильное возражение, я оставляю его внутри главы, чтобы книга не превратилась в систему, где автор всегда прав. В конце главы несколько вопросов. Правильных ответов у них нет: они не для оценки, а для наблюдения и собственного размышления. Обычно после них остаётся ещё один вопрос, вынесенный отдельно. Он не подводит итог и не требует ответа сразу, а просто оставляет главу открытой чуть дольше.

Читать подряд не обязательно. Можно открыть оглавление и начать с главы, которая зацепит. Можно брать по одной перед супервизией или интервизией и обсуждать не то, согласны ли вы с автором, а случаи из собственной практики, которые вспомнились во время чтения. Книга рассчитана на возвращение: некоторые главы после очередной трудной сессии читаются совсем иначе.

Эту книгу особенно легко читать о коллегах: о чужом супервизоре, о бывшем психотерапевте, о знакомом специалисте из ленты. Я предлагаю сначала попробовать читать её о себе.

Несколько слов о том, чего здесь почти нет. В книге нет череды подробных клинических историй, и это решение, а не осторожность: я не хочу подкладывать к каждой мысли готовую виньетку, когда большинство этих фраз и так напоминает профессиональному читателю собственный случай, иногда не один. Там, где эпизоды всё же появляются, они собраны из многих похожих часов или изменены так, чтобы никто не оказался узнаваемым. История клиента не должна быть платой за красивую иллюстрацию.

И одно обещание, на котором держится доверие к такой книге. Просить читателя честно смотреть на себя можно только на равных. Поэтому эпизоды здесь могут быть собраны из многих часов, но первое лицо собирать не из чего: всё, что написано от «я», случилось со мной на самом деле. Это не литературный приём и не исповедь ради эффекта. И я не думаю, что такое признание умаляет профессионализм. Скорее наоборот: замечать собственное участие в работе и уметь с этим обращаться, возможно, и есть профессиональная зрелость. Если я пишу «я», это правда.

Обещать, что после этой книги вы станете реже ошибаться, я не могу. Обещаю меньшее и, кажется, более полезное: некоторые вещи вы начнёте замечать раньше. Иногда на полсессии раньше. Иногда достаточно рано, чтобы остался выбор: сделать то же самое, уже понимая, зачем, или сделать иначе.

Психотерапевт не обязан быть идеальным человеком. Иначе подготовка к профессии длилась бы значительно дольше самой жизни.

Часть первая Кто здесь тревожится

Глава 1. Желание срочно помочь

Желание срочно помочь клиенту иногда является тревогой психотерапевта, которая получила профессиональное образование.

Желание помочь не нуждается в защите. Но у этого желания есть темп, и темп иногда выдаёт владельца. Помощь, которая может подождать, и помощь, которая не может подождать ни минуты, чаще различаются не размером сострадания, а тем, кому из двоих в кабинете сейчас невыносимо.

Изнутри срочность выглядит убедительно. Пауза начинает тянуть. Рассказ клиента распадается на мостики, по каждому из которых можно перебежать к чему-нибудь полезному. Слово «помочь» незаметно сжимается до «сделать что-то прямо сейчас», и рука уже тянется к интервенции. Снаружи это выглядит как активная, включённая работа, и в этом главная ловушка: тревога, одетая в профессиональные действия, производит впечатление компетентности. У неё хороший словарь. Она называет себя поддержкой, структурированием, нежеланием оставлять человека одного в трудном месте.

Интервенция делает что-то для клиента: предлагает связь, направление, опору. И одновременно она делает что-то для меня: заканчивает моё ожидание. Обе функции реальны, и вторая не отменяет первую. Вопрос только в пропорции и в том, какая из них сегодня определила темп.

У срочности есть и собственный вкус к инструментам. Она выбирает быстрое. Совет обгоняет вопрос, объяснение обгоняет исследование, готовая техника обгоняет непонятное молчание, а психообразование часто оказывается самым быстрым: три минуты, и я снова тот, кто знает. Медленные инструменты при этом никуда не исчезают из арсенала, просто они редко выигрывают гонку, о существовании которой клиент не догадывается.

**Иногда психотерапевт задаёт вопрос, чтобы клиент задумался.
Иногда чтобы самому перестать чувствовать растерянность.**

Срочность умеет складно себя объяснять. «Нельзя оставлять его одного в этом» звучит благородно, пока я не спрошу себя: а он об этом просил? «Клиент ждёт от меня ответа» держится ровно до проверки: он правда ждал ответа или ему нужен был свидетель? «Сессия должна что-то дать» — кому именно она это должна? Ни одно из этих обоснований не ложь, каждое просто приходит немного раньше фактов, которые могли бы его подтвердить.

Я узнаю у себя это состояние по нескольким признакам. Темп моей речи растёт, хотя у клиента он не меняется, вопросы незаметно превращаются в предложения, а пауза клиента начинает ощущаться как моя недоработка, будто тишину в комнате поставят мне в счёт. И самый честный признак: облегчение после моей реплики наступает у меня раньше, чем что-либо успевает измениться у клиента. Когда я замечаю такое облегчение, я стараюсь спросить себя: что именно стало легче? В работе что-то изменилось или просто отпустило меня?

Есть и вечерняя версия той же проверки. Когда я перечитываю заметки после сессии, где мне было тревожно, по ним обычно видно, чьи реплики длиннее. И усталость после таких встреч бывает двух сортов: усталость от работы и усталость от спектакля полезности. Вторая почему-то слаще. Её легче принять за доказательство хорошо сделанной работы, и именно поэтому она вызывает у меня больше вопросов.

Было бы удобно закончить выводом, что торопиться плохо, а выдерживать паузу хорошо. Но тревога умеет носить обе униформы. Выдержанное молчание тоже бывает не про клиента. Оно хорошо работает ровно до тех пор, пока не становится универсальным ответом психотерапевта на собственную растерянность. У честной паузы есть своя функция: она позволяет клиенту услышать себя, а мне не выдать первую пришедшую мысль за клиническое чутьё. Только эту функцию легко изобразить. А есть и зеркальная ловушка: можно так долго подбирать идеальную формулировку, что живой момент успеет закончиться. Разница, выходит, не в действии и не в бездействии — униформа может быть любой. Вопрос один: кого сейчас обслуживает мой темп?

Я учусь различать, откуда берётся мой темп. Снаружи одинаковое ускорение может иметь разные причины. Иногда он меняется в ответ на то, что происходит с клиентом. Тогда я успеваю дослушать фразу до точки и отвечаю на то, что прозвучало. Иногда меня разгоняет собственная срочность: я начинаю готовить ответ с середины чужого предложения и отвечаю на то, что успел достроить сам. Потом эту скорость легко объяснить потребностями клиента. Одна и та же реплика может родиться и так, и так. Изнутри различие заметнее: когда темп отвечает происходящему, я не жду, что облегчение первым достанется мне.

У моего темпа есть цена и для клиента. Со временем клиент может начать приносить всё более сформулированный материал, чтобы не задерживать движение сессии: в кабинет попадает уже обработанное, а сырое, недодуманное, толком не названное остаётся снаружи. Обидно здесь то, что именно сырое обычно и есть материал. И он благодарит, часто искренне, причём заметно быстрее, чем что-то меняется в его жизни. Благодарность вообще самый быстрый корм для срочности, и я охотно читаю её как подтверждение точности, хотя иногда она подтверждает только скорость.

Но срочность бывает клинически верной. Есть риск, есть кризис, есть моменты, которые действительно уходят, если их не взять сейчас. В кризисной работе у скорости другой адрес. За пределами таких ситуаций у меня есть простая бытовая проверка: если реплика не испортится, пока я ещё немного послушаю, произносить её сию секунду не обязательно. И ещё одна, менее удобная: если из двоих в комнате невыносимо сейчас только мне, это ещё не значит, что вмешиваться нужно сейчас.

Профессиональное развитие состоит не только в том, чтобы знать больше техник, но и в том, чтобы реже применять их для успокоения себя.

Желание срочно помочь не нужно из себя выкорчёвывать, да и не получится. Порой достаточно вставить между желанием и действием один короткий вопрос и выдержать его. Случается, после этого вопроса я делаю ровно то, что и собирался, только теперь это выбор, а не разрядка. Иногда самое срочное, что происходит на сессии, происходит не с клиентом.

Вопросы к себе

- Какие формы чаще всего принимает моя срочность: вопрос, совет, интерпретация, психообразование, готовая техника или заполнение паузы?
- Что обычно происходит со мной за секунду до того, как я прерываю молчание?
- На какой из недавних сессий мой темп вырос сам, не вслед за клиентом?
- В какой момент пауза клиента начинает казаться мне моей недоработкой?

И ещё один вопрос

Если бы я сейчас ничего не сделал, кому из нас двоих стало бы труднее?

Глава 2. Кто в этот момент успокаивается

Психотерапевт, который не сомневается, может выглядеть успокаивающе. Правда, успокаивается в этот момент иногда главным образом он сам.

У нашей профессии есть фирменный звук. Ровный, тёплый, чуть замедленный голос, которым не говорят в очереди и не ссорятся дома. Клиенты его любят, и любят заслуженно: в этом голосе слышна устойчивость, а устойчивость в кабинете нужна как воздух. Сам по себе этот звук не проблема. Интереснее, кого он успокаивает первым.

У уверенности психотерапевта, как почти у всего в этой профессии, двойная функция. Когда я понимаю, что происходит, её не приходится специально производить: она просто сопровождает работу. Но когда я не понимаю, ровный тон делает кое-что важное лично для меня: он возвращает мне устойчивость раньше, чем вернулась ясность. Клиент слышит эту устойчивость и может принять её за знак знания. Так спокойствие, которое я произвёл для себя, оказывается предъявленным ему в качестве опоры, и никто в комнате не заметил момента передачи.

Уверенность бывает состоянием, а бывает предъявлением. Первая случается: материал понятен, направление видно, сомнений мало. Вторая производится: интонацией, паузой перед ответом, законченностью формулировок. Снаружи они звучат одинаково, и в этом их коварство. Со временем предъявление осваивается настолько, что включается само, без запроса, как свет в холодильнике.

После нескольких лет практики психотерапевт учится спокойно выдерживать неопределённость. По крайней мере, убедительно выглядеть во время неё.

Надёжного признака, что включилось именно предъявление, я у себя не нашёл. Сам по себе ровный тон ни о чём не сообщает: он звучит и там, где я спокойно понимаю происходящее. Настораживает другое сочетание: ясности внутри становится меньше, а речь при этом делается только глаже. Там, где я понимаю, я могу позволить себе думать вслух, спотыкаться, переспрашивать. Там, где перестал понимать, мне случалось ловить себя на обратном: речь выравнивается до профессионального глянца, как будто гладкость должна заменить недостающую опору. Отсюда проверка для собственных реплик: если снять с фразы терапевтический тон, останется ли в ней содержание? Иногда остаётся. Иногда под тоном обнаруживается аккуратно упакованное «я пока не знаю, что сказать». Правда, в самой сессии эта проверка срабатывает редко: чаще я слышу свой ровный голос уже задним числом, вспоминая, как именно произнёс фразу.

Клиническое мышление помогает не потеряться в сложности. Клиническая самоуверенность помогает не заметить, что уже потерялся.

Теперь о том, что достаётся клиенту. Если моя определённая становится привычной опорой, клиент может начать сверяться с ней раньше, чем со своим опытом: смотреть на моё лицо, когда рассказывает о решении, ждать кивка, приносить сомнения не для исследования, а для обмена на определённую. Собственное «может быть» тогда рискует звучать всё тише, потому что в комнате уже есть человек, у которого всё звучит законченно. И здесь приходится признать неудобное: клиент, который арендует мою устойчивость, удобнее в работе, чем клиент, который медленно учится доверять собственной. Пока это удобство оставалось незамеченным, оно выбирало за меня. Замеченное, оно возвращает мне выбор: поддержать сомнение клиента или снова аккуратно закрыть его своей определённой.

У этой аренды есть продолжение, которое я долго не замечал. Клиент может научиться читать мой голос быстрее, чем содержание моих слов. Малейшее изменение интонации он может читать как заключение: спросил чуть серьёзнее, значит, дело плохо; отозвался чуть теплее, значит, движемся верно. Мой тон превращается в прибор, по которому человек меряет тяжесть собственного материала. А это означает неприятную вещь: я влияю не только тогда, когда формулирую интервенцию. Влияние продолжается каждой секундой моего звучания, и управлять им полностью невозможно, можно только помнить, что прибор включён.

Прямого «а вы уверены?» от клиентов я не слышал. И само по себе это ничего не говорит о том, насколько моя уверенность была уместной. Такой вопрос может не появляться потому, что предположение и так звучит как предположение, которое можно исследовать вместе. А может потому, что законченный тон уже поставил точку раньше слов. Для меня здесь важнее не наличие вопроса, а способ предъявления: могу ли я говорить достаточно ясно, не превращая голосом рабочую версию в готовое знание.

Иногда самой трудной фразой здесь оказывается «я не знаю». Произнести её мешает не только гордость. Мешает ощущение, что человек пришёл к специалисту за ответом, а специалист разводит руками. Но «я не знаю» не означает, что мне нечего предложить. У меня могут быть предположения, несколько возможных объяснений, вопросы, которые стоит проверить вместе. Разница в том, выдаю ли я одну из версий за ответ раньше, чем она им стала. Такое «я не знаю» не закрывает разговор. Оно оставляет место совместному исследованию и не требует производить уверенность раньше понимания.

Психотерапевт не обязан знать ответ. Он обязан заметить момент, когда начинает притворяться, что знает.

Есть ситуации, в которых всё сказанное выше требует серьёзной поправки. В остром кризисе, в панике, на первых встречах после потери клиенту бывает нужна именно одолженная устойчивость, и об этой работе в книге есть отдельная часть: там мой ровный голос звучит по прямому назначению. Разница в сроке аренды: одолжить устойчивость на сессию не то же самое, что сдать её в постоянное пользование. И ещё одно различие, которое меня выручает: можно быть непоколебимым в надёжности рамки и при этом открытым в понимании. Клиенту нужна моя уверенность в том, что этот час состоится и что я его выдержу. Моя уверенность в том, что я знаю его лучше него, нужна в основном мне.

В хорошие дни моё «я не знаю» звучит так же спокойно, как мои интерпретации. В такие дни клиенту достаётся не моя уверенность, а место для его собственной. Проверить, какой сегодня день, несложно. Достаточно услышать, чем сейчас занят мой ровный голос: сопровождает понимание или замещает его.

Вопросы к себе

— Что происходит с моим тоном в те минуты сессии, когда я меньше всего понимаю происходящее?

— Когда я в последний раз говорил клиенту «я не знаю», и что мне пришлось выдержать до и после этой фразы?

— По каким признакам я замечаю, что клиент сверяется с моей уверенностью раньше, чем со своим опытом?

— В чём я на самом деле уверен в этой работе: в надёжности рамки, в методе, в себе или в своей версии клиента?

И ещё один вопрос

Моё спокойствие сейчас помогает клиенту думать или думает вместо него?

Глава 3. Бессилие, которое переименовали

Профессиональное бессилие трудно выдерживать. Поэтому его нередко переименовывают в отсутствие мотивации у клиента.

Пятый месяц работы. Он приходит вовремя, садится в то же кресло тем же движением и начинает с той же интонации: на этой неделе опять ничего не изменилось. Дальше я мог бы продолжить за него, и это не фигура речи. Я мысленно договариваю его фразы и почти не ошибаюсь.

Мы сделали всё, что положено. Интерпретации он принимал, кивал, называл точными, и к следующей встрече они растворялись, не оставив следа. Договорённости между сессиями выполнял ровно наполовину: достаточно, чтобы нельзя было сказать, что он не старается. Я менял подход, темы, глубину. Работа вежливо съедала любые изменения и оставалась прежней.

Я слушаю его и чувствую, как во мне поднимается не сочувствие и не интерес, а ровная тяжёлая усталость. И где-то между его третьей фразой и четвёртой у меня в голове сама собой складывается формулировка. Готовая, гладкая, супервизионного качества: похоже, у него недостаточно мотивации к изменениям, вторичная выгода перевешивает. Я ещё ничего не решил, а внутри уже стало легче. Плечи опустились. Тупик только что переехал — он больше не наш, он его. Я даже чувствую к себе что-то вроде сострадания: пять месяцев честной работы с человеком, который, как теперь выясняется, не очень-то и хотел. Насладиться этой ясностью мешает только профессиональная наблюдательность, которую уже не выключить: облегчение пришло ко мне раньше понимания. Формулировка ещё ничего не объяснила. Она только сняла с меня тяжесть.

Из пяти месяцев этой работы я отчётливее всего помню одну секунду — ту, в которой тупик сменил владельца.

Бессилие занимает особое место среди профессиональных чувств. Тревогу в нашей среде признавать можно, усталость почти почётна, даже раздражение получило права после того, как его называли контрпереносом. Бессилие тоже может получить это имя, и иногда такая версия оказывается рабочей: моё состояние действительно может быть связано с тем, что происходит между нами. Но у слова «контрперенос» здесь есть удобное двойное дно. Оно даёт чувству легальный статус, но само по себе ещё не говорит, откуда это чувство взялось. Здесь легко сделать лишний шаг: раз я бессилён рядом с ним, значит, это его бессилие оказалось во мне. Такая версия возможна, но из самого факта моего чувства она не следует. Так даже самый уважаемый паспорт можно оформить на чужое имя. Труднее другое: сказать в первом лице, что я сейчас бессилён рядом с этим человеком. Это напрямую противоречит моему внутреннему договору с профессией: ко мне приходят за помощью, значит, я должен оставаться тем, кто способен её дать. Чувство, которое трудно назвать своим, не исчезает. Оно начинает жить по чужим документам. И профессиональный язык охотно их выдаёт: отсутствие мотивации, вторичная выгода, неготовность к изменениям, глубинное сопротивление. Каждый из этих паспортов оформлен на имя клиента, и особенно легко они приходят мне в голову тогда, когда невыносимо становится мне.

Психотерапевт может чувствовать себя беспомощным рядом с клиентом. Главное не торопиться доказывать обратное с помощью клиента.

Сила этих формулировок в том, что они не ложь. Мотивация действительно бывает амбивалентной, у симптомов действительно бывают выгоды, и люди правда защищают привычное устройство своей жизни. Но в тупиковые часы я могу ухватиться за такое объяснение, не успев проверить, на чём оно держится именно здесь. Есть у него и ещё одно удобное свойство: его трудно опровергнуть. Клиент старается, значит, старается недостаточно глубоко. Не старается, значит, вот и доказательство. Формулировка, которую подтверждает любое поведение человека, обычно рассказывает уже не о нём.

Теперь главный вопрос книги, заданный этому слову напрямую: что «немотивированный» делает для меня? Он делает много. Снимает вопрос о моей работе: метод в порядке, гипотезы верны, просто материал неподходящий. Переносит тупик с нашей общей территории на его личную. Разрешает продолжать ту же работу с чистой совестью. И возвращает мне роль, в которой я умею жить: я снова понимаю, что происходит. Бессилие кончилось. Правда, вместе с ним незаметно закрылся и вопрос о моей части в этом тупике.

Даже непроизнесённый ярлык может менять работу: интерес тускнеет, вопросы становятся дежурными, терапия незаметно переходит в поддерживающий режим. Это ощущается и без прямого объяснения. А если работа так и заканчивается, клиент рискует унести с собой готовую версию: не сработало, потому что он сам не очень-то хотел. С таким выводом бывает труднее прийти к следующему специалисту.

Надёжнее всего в такие моменты работает один вопрос: с кем я об этом говорю? О недостаточной мотивации клиента я разговариваю на супервизии, с коллегами, с самим собой. То есть о нём. Про тупик я могу заговорить с ним: я замечаю, что мы уже несколько месяцев ходим по кругу, я пока не понимаю, что нас держит, и хочу посмотреть на это вместе. Первая формулировка закрывает разговор, вторая его открывает. Переименованное бессилие обсуждают в отсутствие клиента. Названное своим именем, оно становится общей задачей двоих, и нередко самой живой за долгое время: человек, с которым честно разделили тупик, иногда впервые перестаёт быть в нём один.

Иногда психотерапевт злится не на клиента, а на собственную невозможность быстро стать для него полезным.

И всё же отсутствие движения иногда действительно связано с тем, что человеку сейчас важнее сохранить, чем изменить. Иногда точнее признать этот конфликт, чем продолжать работу так, будто одна его сторона уже победила. Бывает и злость; прежде чем она превратится в формулировку о клиенте, стоит проверить её настоящий адрес. Порядок здесь важнее вывода: разговор о мотивации клиента имеет право прозвучать после исследования моего вклада, а не вместо него. Верить в изменения профессионально необходимо. Но не настолько, чтобы считать любое отсутствие результата недостаточной мотивацией клиента.

У меня для этого слова со временем выработалось отдельное отношение. Я держу его в голове как сигнальную лампу: «мотивация» почти никогда не приходит ко мне в хорошие рабочие часы. Она приходит в конце длинного дня, после третьей похожей сессии, вместе с усталостью, и по её появлению я узнаю о своём состоянии больше, чем о состоянии клиента. Есть и проверка, которой я пользуюсь: запретить себе на неделю слова «мотивация», «вторичная выгода» и «сопротивление» и посмотреть, чем я тогда объясню, почему работа стоит. Обычно после запрета остаются либо конкретные наблюдения, с которыми можно работать, либо моё чувство, которому нужно моё имя, а не его.

Бессилие в этой профессии неизбежно, и я не предлагаю научиться его не чувствовать. Я предлагаю не отдавать его на переоформление. Потому что переименованное бессилие никуда не девается: оно продолжает вести терапию, только теперь под чужим именем и без надзора.

Вопросы к себе

— Если запретить себе слова «мотивация», «вторичная выгода» и «сопротивление», как я объясню, почему эта работа не движется?

— С кем я обычно обсуждаю немотивированность клиента: с ним самим или о нём?

— Есть ли в этом тупике моя часть, и если есть, из чего она состоит?

— Что я почувствовал первым, когда формулировка о его неготовности пришла мне в голову: понимание или облегчение?

И ещё один вопрос

Чьё имя сейчас носит наш тупик?

Глава 4. Кому нужна эта нужность

Самая незаметная эксплуатация начинается там, где потребность психотерапевта чувствовать себя нужным называют интересами клиента.

Помощь и нужность выглядят одинаково, а устроены по-разному. Помощь стремится закончиться: она решает задачу и освобождает место. Нужность стремится продолжаться и находит для этого основания даже там, где задача уже решена.

Профессия делает эту потребность почти незаметной, потому что кормит её законно. Мы выбрали работу, где нас ждут в назначенный час, рассказывают то, что не рассказывают близким, и время от времени произносят слова, ради которых люди меняют специальность: без вас я бы не справился. Ценить это не стыдно. Но иногда рядом с задачей помочь появляется ещё одна: остаться нужным.

Когда психотерапевту особенно хочется спасти клиента, неплохо выяснить, кто именно сейчас нуждается в спасении.

Узнать эту потребность трудно, потому что приходит она в форме добросовестности. Работа, которая продолжается, потому что неплохо бы закрепить результат. Дополнительная сессия, назначенная в тяжёлую неделю и оставшаяся в расписании, когда неделя прошла. Ответ на сообщение между сессиями, написанный подробнее, чем требовалось, и в час, когда я уже не работаю. Тема, которую я предлагаю исследовать глубже как раз тогда, когда всё основное уже исследовано. Ни одно из этих решений не является ошибкой само по себе, каждое может быть точным. Разница в том, кто его предложил и что произошло со мной, когда клиент согласился.

Два сигнала я научился замечать у себя первыми. Первый связан с благодарностью. Мне почти никогда не говорят, что без меня не справились бы: чаще звучит, что было бы дольше, тяжелее или страшнее, а иногда не звучит ничего, и благодарность я считываю только по выражению лица. В этих словах уже есть признание моей помощи. Но в этот момент я всё равно ловлю у себя, рядом с профессиональным удовлетворением, лёгкое желание, чтобы сказанное прозвучало определённое.

Второй сигнал мельче: короткая тень, когда клиент буднично рассказывает, что справился сам, и не придаёт этому значения. Я могу искренне радоваться за него и всё же на долю секунды почувствовать что-то похожее на потерю: он справился, а я для этого не понадобился. Эта реакция быстро проходит, и именно поэтому её легко не заметить. Для меня она ценна как сигнал: раньше любых рассуждений о прогрессе она показывает, что одна и та же новость может означать больше самостоятельности для клиента и меньше нужности для меня.

Дальше остаётся спросить прямо: что нужность делает для меня? Она подтверждает, что годы обучения потрачены не напрасно. Она наполняет день смыслом независимо от того, как он сложился в остальном. Она возвращает ощущение, что я на своём месте, особенно в периоды, когда за пределами кабинета этого ощущения мало. Она избавляет от вопроса, кем я являюсь в те часы, когда во мне никто не нуждается. И есть функция совсем простая, о которой в профессиональных текстах говорят реже прочих: занятый час остаётся ещё и оплаченным.

**Желание быть полезным легко превращается в невозможность
позволить клиенту уйти без впечатляющего результата.**

На завершении эта потребность становится особенно заметной. Клиент говорит, что стало легче и он хотел бы заканчивать. Формально ничего не мешает: жалобы ушли, отношения наладились, он справляется. Но мне хочется, чтобы финал был правильным, с осознанием, с проработкой оставшегося, с ясным пониманием, как именно он пришёл к переменам. Я предлагаю ещё одну, завершающую сессию, чтобы закончить хорошо. Иногда это действительно необходимо. Иногда так выглядит нежелание отпускать клиента без результата, который подтвердит, что здесь работали не напрасно. Довод о хорошем завершении удобен тем, что почти неотличим от заботы.

Терапия, в которой живёт моя потребность, может довольно быстро начать её обслуживать. Улучшения он приносит аккуратными порциями, а новости, которые звучат как «мне, кажется, уже не очень нужно», придерживает. Похоже, чтобы не обесценить работу, но точно этого я не знаю. Так у нашей работы появляется вторая, необъявленная задача: поддерживать во мне ощущение, что я помогаю. И есть цена подороже, видная только в конце. Само по себе хорошее завершение может стать терапевтическим опытом, а для некоторых людей первым опытом расставания без обиды, вины и исчезновения. Когда финал откладывается ради правильного финала, клиент вместо этого может получить ещё несколько месяцев работы.

Но завершение не всегда означает готовность закончить. Бывает завершение, в котором слышна не готовность, а попытка уйти от того, к чему клиент только приблизился. Бывает зависимость, которую важно не оставлять без внимания. В таких случаях решение закончить стоит исследовать вместе, не соглашаясь с ним и не оспаривая его автоматически. Длительность работы сама по себе ничего не доказывает: есть терапии, которые идут годами именно потому, что так устроена задача. Психотерапевт может очень хотеть помочь, и именно поэтому ему бывает особенно трудно услышать, какая помощь не нужна. Различение проходит не по тому, удерживаю я или отпускаю, а по тому, чьими словами описан результат и что происходит со мной, когда клиент называет достаточным то, что мне кажется половиной работы.

Об обратном говорят реже. Иногда психотерапевт боится зависимости клиента. Иногда ещё сильнее он боится, что клиент прекрасно обойдётся без него. Разговор о зависимости в этом случае оказывается удобнее: он профессионален, он о клиенте, и он не требует выяснять, чья тревога сейчас громче.

Ничего из этого не решается намерением стать скромнее. Потребность быть нужным не отключается волевым усилием и не исчезает после хорошей супервизии. Зато она может перестать быть тайной, и с этого начинается работа. И чем меньше моя значимость держится на кабинете, тем реже приходится добирать её в работе.

**Психотерапевту бывает приятно быть необходимым. Именно
поэтому важно периодически проверять, кому и для чего нужна эта
необходимость.**

Проверка простая и довольно неприятная: открыть расписание и посмотреть, есть ли в нём клиент, чьё завершение я откладываю. Если такой клиент находится, дальше остаётся честно ответить, что именно закончится вместе с его терапией. Часть ответа будет про него: что ещё остаётся незавершённым и насколько это важно ему. Другая часть окажется про меня.

Освободится час, а вместе с ним исчезнет еженедельное подтверждение, что я делаю что-то важное.

Вопросы к себе

— Есть ли среди моих клиентов тот, чьё завершение мне трудно представить? Если да, что я теряю в этом представлении?

— С каким завершением я согласился, считая его преждевременным, и что я сделал со своим несогласием?

— Есть ли помощь, которую клиент у меня не просил, но регулярно получает?

— Что я замечаю в себе, когда клиент отменяет сессию?

И ещё один вопрос

Если завтра он справится сам, что это отнимет у меня?

Глава 5. Не становясь главным героем изменений

Терапевтическая зрелость начинается там, где психотерапевт способен остаться полезным, не становясь главным героем изменений.

«Мы хорошо продвинулись». Фраза звучит на супервизии, в разговоре с коллегой, иногда и на самой сессии, и ничего дурного в ней нет: работа действительно совместная, и «мы» тут честнее, чем «я». Вопрос начинается чуть дальше, в грамматике. Кто именно входит в это «мы» и кому принадлежит глагол?

Но жизненный шаг, строго говоря, сделал один из двоих. Это он сказал начальнику то, что репетировал три недели. Это он не поехал на очередной семейный ужин и выдержал сорок минут телефонного разбирательства после. Я в это время сидел в кресле и задавал вопросы. Работа общая, риск чужой.

Присвоение начинается незаметно и часто из хороших побуждений. Сначала я просто удерживаю в памяти хронологию его изменений: могу назвать, когда всё сдвинулось, какая сессия стала поворотной, что он тогда сказал. Постепенно эта хронология превращается в мою стройную версию его жизни. И чем стройнее версия, тем легче забыть, что автор изменений и автор рассказа о них не обязательно один человек.

Что мне это даёт, если называть вещи прямо? Мне важно не только, чтобы человеку стало лучше, но и чтобы в его перемене можно было узнать мою работу. Тогда метод выглядит доказанным, компетентность подтверждённой, а тревога о собственной полезности на время отступает. Особенно легко это происходит, когда клиент объясняет изменения теми же словами, которыми объясняю их я.

Терапевтический нарциссизм начинается не с любви к себе, а с тайного требования, чтобы клиент менялся достаточно заметно.

У этого требования есть узнаваемые формы. Психотерапия требует терпения. Особенно от той части психотерапевта, которая уже к третьей сессии подготовила для клиента новую жизнь. У меня эта часть работает исправно: к третьей встрече я примерно знаю, какую работу ему стоит поменять, с кем расстаться и что понять про мать. Он об этом не просил, а план уже существует и тихо влияет на мои вопросы.

Проблема не в том, что мои слова вошли в его решение. Иногда человек и приходит за тем, чтобы рядом с другим увидеть это решение яснее.

Спасательство в терапии часто выглядит очень компетентно. Особенно до того момента, пока клиент не пытается стать самостоятельным. Я формулирую за него вывод, к которому он шёл сам, помогаю собрать разговор с начальником фразу за фразой, а когда он склоняется к варианту, который кажется верным мне, заметно оживляюсь. Со стороны это может выглядеть отличной работой. Разница иногда обнаруживается позже: собственные слова человеку может быть легче унести с собой, чем формулировки, которые он получил готовыми. Проблема начинается тогда, когда решение кажется мне результатом только потому, что в нём узнаётся мой почерк.

Если перемены всё время описываются как результат терапии, есть риск, что собственный вклад останется для клиента менее заметным. Тогда в рассказе об успехах появляется оттенок отчёта, а при откате может возникнуть чувство, будто он подвёл не только себя, но и меня. То, что человек сделал сам, может остаться неназванным, и если история перемен в основном принадлежит мне, при первом срыве ему может быть легче вернуться ко мне, чем опереться на уже найденный собственный способ меняться.

Самый точный различитель появляется, когда клиент объясняет улучшение чем угодно, кроме терапии: просто на работе всё наладилось, просто весна, просто человек хороший попался. Я узнаю в себе короткое движение возразить, аккуратно напомнить про нашу работу, восстановить справедливость. Это движение длится секунду и обычно остаётся невысказанным, но оно точнее любых моих рассуждений о собственной скромности.

Здесь важно не свалиться в противоположное. «Это всё вы сами» звучит скромно и часто бывает неправдой. Такая скромность тоже может оказаться удобной: она позволяет не признавать собственного влияния и не отвечать за него. Иногда клиенту важно услышать, что помощь действительно была. Иначе можно обесценить уже саму помощь и год совместной работы. Моё влияние не исчезает от того, что я его не называю. Честнее различить, в чём оно состояло. Я мог задать вопрос, удерживать рамку, выдержать паузу, пока решение складывалось. Это мой вклад в условия работы, но не авторство самого решения. Моё участие могло быть существенным, а жизненный шаг всё равно делал он. Я могу признать свой вклад, не превращая его жизнь в собственное произведение. Благодарность тоже можно принять, не делая из неё доказательство того, что перемены принадлежат мне.

Особенно отчётливо это слышно в рассказе о работе. Супервизия помогает увидеть не только то, чего психотерапевт не сделал, но и то, что он слишком старательно делал вместо клиента. Иногда достаточно услышать распределение глаголов: сколько раз в описании случая прозвучало «я предложил» и сколько «он решил».

Психотерапевт нужен не для того, чтобы мыслить вместо клиента, а чтобы рядом с ним стало возможно мыслить иначе.

Разница между этими двумя работами не всегда заметна в одной сессии. Она становится заметнее со временем, по тому, что клиент постепенно начинает считать своим. В одном случае он уходит преимущественно с моими выводами, аккуратно записанными. В другом у него остаётся собственный способ думать, которым можно пользоваться и без меня.

Вопросы к себе

— О ком из клиентов я рассказываю коллегам с наибольшим удовольствием, и чья это история в моём изложении?

— Что я почувствовал в последний раз, когда клиент объяснил улучшение чем-то, не связанным с терапией?

— Не успел ли я уже запланировать перемены для клиента, который меня об этом не просил?

— Что я делаю с благодарностью клиента: принимаю её, отказываюсь от неё или помогаю ему одновременно увидеть собственный вклад?

И ещё один вопрос

Что я хочу услышать в его рассказе о том, как он изменился?

Глава 6. Глубина как способ не встретиться

Иногда психотерапевт так занят поиском глубинного смысла, что пропускает смысл, который клиент произнёс обычными словами.

Фраза звучит просто: «Я не хочу туда идти». Следующий вопрос уже о том, с кем в детстве было так же. Никто здесь не бездействует и не отмахивается от клиента: психотерапевт работает внимательно и профессионально. Он просто отвечает не на ту глубину, которую человек принёс сегодня.

Простое объяснение почему-то редко кажется профессиональному уму достаточным. Клиент не хочет идти на семейный ужин, потому что там его весь вечер обсуждают. Не может решиться на разговор с начальником, потому что боится потерять деньги. Живёт с ощущением тупика, потому что спит по пять часов и уже полгода не был нигде, кроме работы и квартиры. Всё это сказано вслух, обычными словами, и всё это звучит как-то мелко для комнаты, в которой сидят двое взрослых людей и занимаются серьёзной работой.

Стоит заметить одну подмену. Иногда «глубже» незаметно начинает означать «абстрактнее»: от конкретного вечера к устойчивому паттерну, от паттерна к фигуре матери, от фигуры к структуре личности. Каждый следующий шаг звучит серьёзнее предыдущего, и с каждым шагом мы дальше от того, что человек переживал во вторник. Но глубина может быть устроена и наоборот: вести ближе к деталям, к тому, что было сказано, сделано и почувствовано в определённый момент.

Иногда движение дальше первого объяснения и правда становится рабочим выбором: человек не всегда замечает всё, из чего складывается его решение. Но у такого движения есть и вторая функция, менее заметная. Уход вглубь избавляет меня от разговора, в котором придётся оставаться внимательным свидетелем обыденной и тяжёлой реальности. Заодно переход к прошлому может остужать то, что происходит прямо сейчас: пока мы разбираем детство, тревога иногда перестаёт быть переживанием в комнате и становится темой разговора.

Интервенция может быть очень глубокой и совершенно бесполезной. Глубина без контакта иногда просто означает, что психотерапевт копал в одиночку.

У себя я узнаю это по удовольствию, которое приносит сложная интерпретация. После неё сессия сразу кажется профессионально состоявшейся, и меня это радует чуть больше, чем мне удобно признавать. Про паттерн привязанности я умею говорить хорошо. Когда у клиента нет денег на такси и он полтора часа добирается ко мне через весь город, мне труднее задержаться на самом факте: здесь меньше места для интерпретации и больше для простого признания того, как устроена его жизнь. Именно в таких местах я особенно хорошо вижу, почему глубина иногда притягивает меня раньше, чем я успеваю проверить, нужна ли она сейчас.

Постепенно меняется и язык клиента. Он может довольно быстро понять, что простое здесь не считается, и начать переводить свой опыт на язык, который звучит достаточно глубоко. Приносит не «я не сплю», а «у меня, кажется, тревога». Не «мне не хватает денег», а «мне трудно позволять себе хорошее». Обе версии могут быть правдой. Только вторая лучше

помещается в мой профессиональный словарь, а первая остаётся в коридоре. За годы такой работы у человека может сложиться вторая биография, рассказанная правильными словами. Она связная, объясняет многое и умеет мирно сосуществовать с жизнью, в которой ничего не изменилось.

Цена бывает и вполне практической. Пока мы исследуем глубинный конфликт вокруг заботы о себе, человек продолжает спать по пять часов. Пока разбираем страх близости, он живёт с партнёром, который читает его переписку. Ни одно из этих обстоятельств не отменяет глубинной работы. Но пока они остаются неназванными, она идёт поверх реальности.

Клиническая смелость состоит не в том, чтобы всегда идти глубже, а в том, чтобы заметить, когда движение вглубь помогает не встречаться с очевидным.

Но прямое объяснение тоже умеет защищать. «Я просто устал» иногда закрывает тему надёжнее любой теории, и остановка на очевидном оказывается другой формой того же избегания, только с моего согласия. Поэтому я спрашиваю себя не «стоит ли идти глубже», а «что перестало быть доступным нашему вниманию, пока мы туда шли?».

Прежде чем предлагать смысл, я возвращаюсь к тому, что клиент сказал буквально, и прошу подробностей: что именно происходит на этих ужинах, кто там бывает, как было в последний раз, чем закончилось. Подробный разбор одного конкретного эпизода делает две вещи сразу. Он показывает, не осталось ли в самом эпизоде чего-то, чего мы не заметили. И он же может вывести к глубине быстрее прямого захода в неё, потому что смысл проступает из деталей, а не из моей догадки о них.

Отдельно я слежу за тем, что может менять картину целиком. Если в рассказе мелькает что-то про безопасность дома, про здоровье, про деньги, от которых зависит, сможет ли человек продолжать терапию, я спрашиваю об этом прямо и не жду, пока оно всплывёт само. Это не анкета в начале сессии, а реакция на сигнал: пропущенное обстоятельство может сделать неточной даже глубокую интерпретацию.

Вопросы к себе

- Что я узнал о жизни этого клиента за последний месяц такого, чего не знал раньше?
- Какой эпизод я в этом месяце разобрал целиком, не переходя сразу к смыслу?
- Есть ли среди моих недавних интерпретаций та, которая нравится мне больше, чем я уверен в её пользе клиенту?
- Что я услышу, если сначала отнесусь к его объяснению буквально?

И ещё один вопрос

Что я потеряю, если объяснение окажется простым?

Глава 7. Момент, который принадлежит клиенту

Терапевтическая активность не измеряется количеством вмешательств. Временами самая большая работа состоит в том, чтобы не вмешаться в момент, который принадлежит клиенту.

Клиент ищет слова и почти собирает мысль. У меня она уже готова целиком, и я предлагаю её на несколько секунд раньше. Формулировка может оказаться точной. Он даже кивнёт и скажет, что да, именно так. Именно поэтому так трудно заметить, что я только что забрал этот момент себе.

Здесь нет ни спешки, ни тревоги. Я могу быть спокойным, внимательным и многое в происходящем понимать. Речь о другом: я уже решил, каким должен быть следующий шаг, и не оставляю человеку возможности сделать его самому. Мысль, которую он, возможно, уже почти собрал, приходит к нему готовой. Содержание может совпасть, но путь к нему уже другой.

У готовой реплики есть ещё одна цена. Пока клиент ищет слово, видна не только будущая формулировка, но и сам способ поиска: где он замолчал, какое слово попробовал и отбросил, в каком месте поправил себя, что пока не складывается в законченную мысль. Часть этих сведений особенно заметна именно до того, как мысль стала гладкой. Моя реплика может совпасть с тем, к чему он шёл, и всё же сделать этот путь менее видимым. Тогда итог останется, а способ, которым он к нему пришёл, может потеряться. Иногда именно этот способ и оказывается материалом. Договорив за клиента, я могу услышать готовый смысл и пропустить, как он сам к нему приходил.

Иногда лучшее, что психотерапевт может сделать на сессии, это вовремя не сказать ничего блестящего.

Труднее всего удержаться, когда мысль кажется точной. Плохую мысль отложить несложно, она и сама не рвётся наружу. А та, что кажется точной, давит изнутри и требует, чтобы её произнесли сейчас, пока момент подходящий, пока не забылось, пока клиент ещё на этом месте. Иногда за этим давлением стоит забота. Иногда просто нежелание оставлять хорошую вещь неиспользованной.

Что мне даёт это опережение? Оно возвращает мне ощущение работы. Пока я говорю, я работаю, а пока молчу и жду, приходится обходиться без подтверждений: я не знаю, происходит ли что-нибудь, и не вижу своего участия. Ещё оно избавляет от риска. Когда мысль произнесена мной, она звучит именно так, как я её задумал. Когда её ищет он, она может выйти кривой, неполной или совсем не такой, какую я имел в виду.

В этом и есть разница с обычной торопливостью. Дело не в скорости и не в том, что мне некомфортно молчать. Дело в том, что у меня уже есть картинка нужного движения, и я слегка подталкиваю разговор к ней. Вопрос звучит открыто, но внутри у меня уже готов правильный ответ. Формально пространство остаётся, однако разговор получил направление заранее.

Психотерапевт не должен вести клиента за собой. Особенно если сам не знает, куда они направляются.

Но трудность здесь обратная: чаще направление мне уже понятно и кажется верным, поэтому молчать ещё сложнее. В терапии точность не исчерпывается содержанием фразы. Есть ещё точность момента. Формулировка может совпасть с переживанием клиента и всё же оказаться неточной как действие, потому что завершает движение, которое он ещё не закончил. Его кивок подтверждает узнавание, но не отвечает на вопрос, к какой мысли он пришёл бы сам.

Когда это повторяется, у клиента остаётся меньше опыта самому доходить до смысла, а внимание может постепенно смещаться с движения собственной мысли на подсказки психотерапевта. Ожидаемый вывод становится легче узнавать, чем собственный. Это не делает терапию бесполезной, но кое-что важное в ней смещается: совместное исследование превращается в угадывание правильного ответа. На дистанции это может дать странный результат: сессии выглядят продуктивными, инсайты случаются регулярно, но на следующей встрече человек снова ждёт, куда я направлю разговор. Думать вместе незаметно превращается в думать в мою сторону.

Но невмешательство тоже не нейтрально. Иногда не вмешиваться значит оставить человека одного именно там, где ему нужна опора. Об этом особенно важно помнить в кризисе и при сильной дезорганизации, а для некоторых клиентов молчание может переживаться как повторение оставленности. Пауза не является добродетелью сама по себе, а уважением к процессу легко назвать собственный страх вмешаться. Различение поэтому не в том, говорю я или молчу, а в том, что именно я делаю своей репликой: создаю опору для его следующего шага или делаю этот шаг вместо него.

Проверить это можно одним неудобным вопросом: что происходит со мной, когда у меня уже есть картинка следующего шага, а клиент идёт не к ней? Сама картинка не проблема, пока остаётся одним из возможных направлений, а не маршрутом, по которому я веду разговор. Заметить это не значит замолчать. Иногда я всё равно говорю, но уже не пытаюсь подвести разговор к заранее выбранной точке.

Иногда психотерапевту полезно спросить себя не только «что происходит с клиентом?», но и «почему мне так хочется, чтобы происходило именно это?»

Мне помогает не обет молчания, а пара секунд и одна оговорка. Сначала я даю мысли дойти: несколько секунд неизвестности стоят дешевле, чем моя своевременная реплика. Если он приходит к своей формулировке, мы работаем с ней как с его материалом. Если останавливается, я говорю, но помечаю сказанное как своё: это моя версия происходящего, а не шаг, который он обязан сделать следующим. Разница не косметическая. Та же мысль, произнесённая немного позже и названная версией, может лечь на его материал, а не вместо него, и у него остаётся возможность её не взять.

Взамен я получаю не тишину. Иногда клиент приходит совсем не туда, куда я его вёл, и приносит формулировку, которую я бы не придумал. Иногда его формулировка оказывается точнее моей, потому что сделана из его жизни, а не из моего представления о ней.

Вопросы к себе

— Сколько секунд я обычно выдерживаю, пока клиент ищет слово?

— Когда я в последний раз слышал от клиента формулировку точнее собственной, и что я тогда почувствовал?

— Были ли на прошлой неделе вопросы, которые оставались открытыми только по форме?

— Что я начинаю делать, когда клиент идёт не к той мысли, которую я уже считаю важной?

И ещё один вопрос

Какую его мысль я мог не услышать, потому что слишком рано предложил свою?

Часть вторая Что делает знание

Глава 8. Гипотеза, которой не нужен клиент

Когда любая реакция клиента подтверждает гипотезу психотерапевта, гипотезе больше не нужен клиент.

Без гипотез психотерапия вряд ли возможна. Мы слушаем человека, сопоставляем детали, замечаем повторения, ищем связи между тем, что он говорит сейчас, тем, что происходило раньше, и тем, что возникает между нами в кабинете. Постепенно появляется версия происходящего. Она помогает не утонуть в материале и выбрать направление, в котором имеет смысл исследовать дальше.

Сама по себе уверенность в гипотезе не проблема. Иногда психотерапевту как раз нужна внутренняя опора, чтобы не рассыпаться перед сложностью случая и предложить клиенту то, чего тот пока не видит. Проблема начинается позже, в почти незаметный момент, когда версия перестаёт быть способом думать и становится способом больше не сомневаться.

Психотерапевт должен быть достаточно уверенным, чтобы предложить гипотезу, и достаточно вменяемым, чтобы от неё отказаться.

Тогда любая реакция клиента начинает работать на одну и ту же конструкцию. Он соглашается, значит, мы попали в точку. Не соглашается, значит, защищается. Молчит, значит, слова заделали что-то глубокое. Злится, значит, приблизились к болезненному месту. Спокойно говорит, что вообще не узнаёт себя в услышанном, значит, защита устроена особенно хорошо.

Такой гипотезе действительно больше не нужен клиент. Ей нужен только материал, который можно продолжать в неё укладывать.

Опасно это место не потому, что психотерапевт становится жёстким или самодовольным. Внешне всё может выглядеть безупречно профессионально: теория, внимательное наблюдение, точный язык, последовательная концептуализация. Система выходит почти совершенной именно потому, что в ней заранее предусмотрен ответ на любое возражение. А убедительнее всего теория выглядит ровно в тот момент, когда позволяет объяснить, почему клиент с ней не согласен.

Профессиональный язык даёт нам большую силу. Слова «сопротивление», «проекция», «избегание», «перенос», «расщепление» позволяют увидеть то, что в обычном разговоре осталось бы незаметным. Но у этой силы есть обратная сторона: те же понятия делают нашу версию практически неуязвимой, если мы используем их не для исследования, а для объяснения того, почему живой человек перед нами не подтверждает то, что мы о нём решили.

Получается странная логика: если клиент согласен, гипотеза верна; если не согласен, несогласие доказывает её ещё убедительнее. В обычных отношениях мы довольно быстро заметили бы, что такой спор невозможно выиграть. В кабинете эта конструкция иногда получает статус глубокой клинической работы.

Если психотерапевт всегда прав, клиенту остаётся только меняться из вежливости.

Я хорошо знаю это состояние изнутри. Когда после нескольких запутанных сессий случай наконец собирается в стройную формулировку, я чувствую не только профессиональный интерес. Я чувствую облегчение. Версия возвращает ощущение, что я понимаю, что делаю, и это ощущение слишком приятно, чтобы добровольно ставить его под удар. Красивая концептуализация нравится мне ещё и тем, как она звучит: её удобно думать, удобно записывать, удобно рассказывать коллегам.

У этого состояния есть два ранних признака, и оба я узнаю по себе. Первый: я готовлюсь к сессии и ловлю себя на том, что ничего от неё не жду, потому что любой возможный поворот встречи уже имеет готовое место в конструкции. Второй мельче и неприятнее: лёгкая досада, когда человек приносит материал, которому в моей версии нет удобного места. В обоих случаях из работы исчезает удивление, а там, где исчезает удивление, первым, если быть честным, исчезает клиент.

В такие моменты мне полезна неприятная проверка: перестать помогать собственной версии и посмотреть, что с ней произойдёт рядом с новым материалом. Именно тогда становится видно, какая часть гипотезы действительно выдерживает встречу с клиентом, а какую до этого удерживал я сам. Поэтому я не думаю, что однажды научусь раз и навсегда отличать точную гипотезу от собственной уверенности. Иногда опыт делает эту ловушку только тоньше: для собственной уверенности находится всё больше профессионально убедительных объяснений.

Есть и другая, мысленная проверка: заранее спросить себя, что в словах или поведении клиента могло бы убедить меня, что я ошибаюсь? Если честный ответ звучит как «ничего», перед нами уже не гипотеза в рабочем смысле слова. Это конструкция, которую больше нельзя застать врасплох, а значит, почти нельзя проверить. В кабинете это означает простую вещь: если клиент никак не может повлиять на наше понимание того, что с ним происходит, вопрос уже не только в точности концептуализации, но и в том, кому принадлежит право определять его внутреннюю реальность.

Самая соблазнительная теория та, которая объясняет всё. Именно поэтому с ней стоит быть особенно осторожным.

То же относится не только к отдельной версии, но и к методу в целом: метод становится догмой ровно в тот момент, когда перестаёт нуждаться в обратной связи от живого человека.

Именно здесь профессиональная власть проявляется особенно тихо. Психотерапевту не нужно давить, спорить или повышать голос. Достаточно располагать языком, в котором любое несогласие уже получило своё объяснение. Тогда клиент может говорить сколько угодно, но его слова перестают быть данными и становятся симптомами. Если после интервенции у него остаётся только выбор: согласиться или оказаться в сопротивлении, исследование уже завершили за него. На дистанции клиент может довольно быстро выучить, какие реакции здесь считаются продвижением, и начать приносить именно их: улучшения, укладывающиеся в мою версию, и всё реже то, что в неё не помещается. Работа при этом выглядит успешной, и по документам она такой и остаётся.

Самое неприятное в этой ловушке то, что держится она на вполне человеческих потребностях самого специалиста. Ясная гипотеза успокаивает: она возвращает ощущение компетентности, особенно когда сессии стали запутанными, клиент противоречив, а привычные интервенции не двигают работу. Версия собирает хаос в картину, и поэтому расстаться с ней трудно не только интеллектуально.

Вместе с гипотезой приходится отпускать и приятное ощущение «я понял, что здесь происходит». После этого снова наступает неизвестность, а неизвестность в кабинете легко переживается как профессиональная недостаточность. Если я не понимаю, что происходит, достаточно ли я компетентен? Если моя интерпретация не нашла отклика у клиента, значит ли это, что я не помогаю? Если клиент действительно знает о своём переживании больше меня, в чём тогда моя роль?

Эти вопросы неприятны тем, что не имеют простого ответа. Возможно, поэтому профессиональный язык так охотно предлагает ответ вместо нас.

Терапевтическая гипотеза должна быть достаточно прочной, чтобы на неё можно было опереться, и достаточно лёгкой, чтобы её можно было выбросить.

Критика терапевтической уверенности легко превращается в такую же удобную догму: клиент всегда лучше знает, что с ним происходит, психотерапевт ничего не должен предполагать, а любая интерпретация есть насилие. Выглядит это скромно, но к профессиональной скромности имеет мало отношения.

Клиент действительно может не замечать часть собственного процесса. Он может избегать болезненной темы, рационализировать, обесценивать, повторять привычный сценарий и искренне его не видеть. Иногда несогласие с психотерапевтом и правда связано с защитой. Иногда интерпретация, которая позже оказывается точной, сначала злит, а её смысл становится доступен не сразу. Психотерапевт нужен в том числе потому, что способен заметить то, чего трудно увидеть изнутри собственной истории.

Поэтому задача не в том, чтобы отказываться от гипотезы при первом «нет», и не в том, чтобы передать клиенту монополию на объяснение всего происходящего: так вопросительный знак превращается не в открытость, а в профессиональную беспомощность.

Важнее другое: несогласие клиента не обязано отменять гипотезу, но должно иметь возможность на неё повлиять. Оно может заставить уточнить формулировку, сдвинуть время интервенции, увидеть ещё один слой, проверить собственный контрперенос или признать, что версия была красивее реальности.

Иногда после такого исследования гипотеза остаётся почти неизменной, но теперь она выдержала встречу с другим человеком, а не только с нашей собственной логикой. Иногда меняется одна деталь, и именно она оказывается существенной. Иногда приходится отпустить конструкцию целиком. Это неприятно, но именно такая возможность сохраняет клиническое мышление живым.

Гипотеза остаётся гипотезой, пока рядом с ней виден вопросительный знак. «Диагноз» начинается там, где мы перестаём его замечать.

Есть несколько моментов, по которым легко заметить, что исследование начало закрываться: когда хочется объяснить клиенту, почему он не понимает собственную реакцию; когда мы всё реже спрашиваем и всё чаще разъясняем; когда новые данные не меняют формулировку случая, а только занимают в ней заранее приготовленное место; и когда каждое несовпадение клиента с версией незаметно превращается в подтверждение нашей правоты.

В такие минуты полезно не отказываться от версии, а немного изменить внутреннюю позицию. Не «я знаю, что с вами происходит», а «я вижу это так и хочу проверить, что происходит с этой версией рядом с вашим опытом». Интерпретация в этой позиции открывает исследование, а не требует признания её точности.

Разница кажется небольшой, но для терапевтических отношений она принципиальна. В первом случае клиенту предлагается признать истину, которой уже владеет специалист, а во втором он остаётся участником исследования.

Иногда достаточно простой реплики: «Похоже, моя версия вам сейчас не подходит. Мне интересно, что именно в ней не совпадает с вашим опытом». Не обязательно сразу добавлять «возможно, это сопротивление». Если сопротивление действительно есть, у нас ещё будет случай его заметить. А вот возможность услышать клиента после преждевременного объяснения вернуть гораздо труднее.

Профессиональная зрелость состоит не в отсутствии ошибок, а в способности не превращать каждое несогласие клиента в подтверждение своей правоты. Практически это означает выдерживать временный статус собственных интерпретаций: думать определённо, но не окончательно, предлагать смысл, не присваивая последнее слово, и пользоваться теорией как оптикой, а не как системой, в которой живой человек обязан оказаться правдоподобным.

Гипотеза остаётся терапевтической до тех пор, пока помогает видеть клиента. Когда главным становится её собственное выживание, отношения незаметно меняются местами. Мы уже не исследуем человека с помощью гипотезы. Мы начинаем исследовать человека ради сохранения гипотезы.

Вопросы к себе

— Какая моя рабочая гипотеза за последний месяц изменилась после слов клиента, и что именно её сдвинуло?

— Какие данные в поведении клиента действительно могли бы опровергнуть мою нынешнюю версию, а не просто получить внутри неё новое объяснение?

— Что я обычно делаю, когда клиент не узнаёт себя в моей интерпретации: исследую расхождение, усиливаю аргументы, отступаю, меняю тему, начинаю сомневаться?

— Какие стороны клиента я хуже всего замечаю в моменты, когда концептуализация кажется мне особенно стройной?

И ещё один вопрос

Мне сейчас важнее понять клиента или сохранить ощущение, что я уже его понял?

Глава 9. Слишком хорошо понял

Иногда психотерапевт так хорошо понимает клиента, что клиенту приходится долго объяснять, почему это не про него.

Он рассказывает про сестру. Про то, как она звонит по воскресеньям и как он после этих звонков полдня не может ничем заняться. Я говорю: «Да, я вас понимаю». Он кивает и замолкает на секунду.

В этой секунде ничего не сломалось: работа продолжается. Но его следующая реакция заставляет меня подумать, что моё «понимаю» прозвучало не как подтверждение контакта, а как его завершение: он начинает рассказывать сначала, чуть подробнее и чуть медленнее.

Фраза «я вас понимаю» иногда заканчивает разговор раньше, чем понимание успело начаться.

Устроено это незаметно. Ко второй сессии у меня обычно уже есть версия человека: как он говорит о матери, что делает с гневом, чего избегает и в каком месте у него становится тихо. Версия удобная и часто верная в общих чертах. Дальше я продолжаю слушать, но слушаю уже с ней в руках, и всё сказанное распределяется по готовым полкам. Новое при этом тоже слышно, только слышно как уточнение к известному.

Выигрыш здесь не в ясности. Он в возможности пережить контакт состоявшимся до того, как мы успели убедиться, что говорим об одном и том же. Понимание другого человека требует времени и остаётся открытым, а мне важно, чтобы к середине сессии мы уже были вместе, и внутреннее «я понимаю» выдаёт это ощущение заранее. Есть и второй выигрыш, потише: понимание поддерживает мой профессиональный образ себя. Я остаюсь тем, кто умеет понимать, и расставаться с этой ролью посреди сессии не хочется.

Терапевтический контакт начинается там, где психотерапевт перестаёт общаться с собственным представлением о клиенте.

Иногда клиент ещё поправляет меня прямо: «Не совсем так», «я имел в виду другое», «нет, тут скорее наоборот». Такая поправка возвращает в разговор живого человека. Но если поправлять приходится часто, а поправка каждый раз аккуратно встраивается в мою же версию, он может постепенно перестать это делать. Тогда в работе становится всё больше моего описания и всё меньше того, как он описывает себя сам. След замечен по речи: вместо «не совсем» всё чаще звучит «ну да, наверное».

С сочувственным портретом спорить особенно трудно: несогласие с ним может прозвучать почти как отказ от предложенного понимания. Иногда проще сказать «ну да, наверное» и приносить на сессию то, что в этот портрет помещается. Проверить происходящее трудно, потому что внешне всё выглядит как углубление работы. А через несколько месяцев такой работы согласованный портрет может стать общим языком, и когда человек меняется, перемене какое-то время негде разместиться: в нашем словаре её ещё нет.

Отличить одно от другого помогает неприятный вопрос: на чьё описание я опираюсь прямо сейчас, на то, что он сказал сегодня, или на то, что я о нём знаю? Второе не преступление: знание для того и накапливается. Вопрос в том, что происходит, когда сегодняшнее не совпадает с накопленным. Если несовпадение кажется мне помехой, я уже разговариваю с представлением.

Мне возражат, и справедливо: клиент приходит именно за тем, чтобы его наконец поняли, а не за тем, чтобы напротив сидел вечно сомневающийся человек. Это правда. Постоянное «я не понимаю» тоже бывает защитой и способом переложить работу на клиента, а понимание, пришедшее до слов, иногда оказывается самой точной вещью за всю сессию. Поэтому вопрос не в том, понимать или воздерживаться. Вопрос в том, остаётся ли рядом с моим пониманием место для того, как человек описывает себя сам: может ли он меня поправить и способна ли поправка изменить мой следующий вопрос.

Помогает и простая осторожность в мелочах. Если после первой сессии психотерапевту уже всё понятно, возможно, познакомились ещё не все. Психотерапевт может заметить то, чего клиент пока не видит. Это ещё не означает, что он видит происходящее целиком.

Психотерапевт имеет право не понимать. У клиента при этом остаётся право не становиться понятнее ради спокойствия психотерапевта.

Самая трудная часть начинается уже после поправки. Можно сказать «да, конечно» и тут же встроить услышанное в прежнюю версию, сделав её просторнее. Тогда клиент формально получил право возразить, а возражение ничего не изменило. Проверка поэтому не в том, согласился ли я, а в том, изменилось ли после его слов направление моего следующего вопроса.

Для этого не нужно сомневаться в каждом своём слове. Достаточно помнить: клиент существует и за пределами нашего понимания. На практике мне помогает сказать: «Я, кажется, понял так, поправьте меня» и выдержать паузу, в которой поправка успевает прозвучать. Иногда в ответ звучит «да нет, всё так», и это тоже ответ. Мне важно не превращать его ни в подтверждение собственной точности, ни в доказательство того, что поправлять меня здесь уже невозможно.

Вопросы к себе

- Есть ли в этом клиенте что-то, что не помещается в моё нынешнее описание?
- Было ли в последнее время что-то в его словах о себе, с чем я внутренне не согласился? Что я сделал с этим несогласием?
- Есть ли его слова, которые я автоматически перевожу в свои? Что происходит с их смыслом при таком переводе?
- Кому в этой работе важнее, чтобы всё было понятно?

И ещё один вопрос

Что во мне держится на том, что я его понимаю?

Глава 10. Графа, которая не терпит пустоты

Иногда формулировка случая помогает психотерапевту лучше понимать клиента. Иногда прежде всего помогает перестать чувствовать растерянность рядом с ним.

Графа для короткого ответа иногда существует буквально: в рабочей записи, заключении или материалах к супервизии понимание придётся уместить в несколько слов. Иногда она возникает в рассказе коллеге, который ждёт одной ясной фразы о работе. Но чаще документа не требуется: через несколько встреч у меня появляется внутреннее место, куда хочется вписать короткий ответ на вопрос «что здесь происходит». У этой графы есть свойство, о котором мы редко думаем: она не терпит пустоты. Что-то вписать в неё нужно, а «пока не понимаю» помещается плохо.

Диагноз и формулировка случая для меня не одно и то же. Диагноз я сам не устанавливаю: если нужна психиатрическая диагностика, я направляю клиента к врачу-психиатру. В собственной работе я пользуюсь другим инструментом, рабочей формулировкой случая.

Формулировка возникает из законной необходимости. Нельзя каждую сессию начинать с нуля: нужно удерживать связи, историю, повторяющиеся закономерности и задачи работы. Но она делает и вторую работу: растерянность получает форму.

Мне растерянность в работе переносить трудно. Клиент говорит третью сессию подряд, а картина не складывается: жалобы противоречат друг другу, отношения выглядят одновременно и слишком близкими, и пустыми, и я не понимаю, за что здесь браться. И вот на четвёртой встрече формулировка появляется. Она всё объясняет: и противоречия, и пустоту, и мою собственную усталость после этих сессий.

Стоит честно назвать, что даёт мне эта секунда. Заканчивается неопределённость, которую я плохо выношу. Появляется ощущение направления: у сложившейся картины есть продолжение, и следующая сессия больше не выглядит началом с нуля. И появляется ещё одна вещь, о которой говорить неловко: скорость, с которой я узнал знакомое, ощущается как доказательство опыта. Узнавание, на которое когда-то уходили месяцы, теперь занимает три встречи, и это приятно само по себе, независимо от того, помогло ли оно клиенту.

Формулировка полезна как карта. Проблемы начинаются, когда психотерапевт начинает спорить с местностью.

Дальше начинает работать простая избирательность внимания. Материал, который хорошо согласуется с формулировкой, замечается легче: у него уже есть место в рабочей картине. Материал, который в неё не входит, никуда не исчезает, но может перестать казаться важным. Он проходит как фон, как случайность, как «не про это».

Формулировка помогает удерживать закономерность. То, что в неё не входит, легко начинает казаться второстепенным.

Со временем у избирательности появляется продолжение. Сказанное, которое хорошо ложится в формулировку, легче запомнить, проще записать, проще принести на супервизию, из него легче сделать следующий вопрос. Деталь, которой в формулировке пока нет места, рискует остаться просто странной деталью. И через несколько месяцев формулировка может выглядеть всё лучше подтверждённой не только потому, что была точной, но и потому, что сама участвовала в создании архива, по которому теперь оценивается.

Это не означает, что психотерапевт сознательно отбирает доказательства или что всякая устойчивая формулировка подозрительна. Любое рабочее понимание организует внимание. Вопрос в том, остаётся ли заметным то, чему пока нет места.

Для клиента цена появляется не сразу и редко бывает громкой. Он приносит новый материал, а работа продолжает задавать ему прежние вопросы. Он впервые делает нечто нетипичное, а я слышу это как исключение. Он говорит о том, чему в формулировке нет места, и тема остаётся без продолжения. Если это повторяется, новые слова клиента могут получать меньше внимания просто потому, что для них ещё нет места в моей рабочей картине.

На дистанции это особенно видно по записям. Если через полгода формулировка выглядит так же, а в заметках почти нет деталей, которые ей мешают, стоит проверить не только устойчивость формулировки, но и собственный способ записывать.

Клиент значительно сложнее любой формулировки о нём. Формулировка просто быстрее помещается в супервизионный отчёт.

И в мою собственную голову между сессиями она помещается быстрее тоже, потому что думать формулировкой легче, чем удерживать клиента целиком.

Отказ от формулировки при этом ничего не решает. Если каждую сессию встречать как совершенно новый случай, можно назвать открытостью обычную потерю памяти. Рабочая формулировка нужна именно потому, что клиент не помещается в один час: она удерживает связи между встречами и помогает не начинать знакомство заново на каждой следующей сессии. Устойчивость сама по себе не недостаток. Рабочей формулировка остаётся, пока её можно пересматривать.

Проверяю я это так: что в его рассказе не помещается в мою формулировку и куда я это дел? Ответ иногда оказывается простым: сейчас ничего существенного. А иногда находится деталь, которую я услышал и отложил, или целая область жизни, о которой мы не говорили ни разу, потому что она не имела отношения к сложившейся картине. Дальше остаётся решить, вернуть ли это в работу. Иногда за таким выбором обнаруживается не пропущенная деталь, а нежелание возвращаться в состояние, где ещё ничего не понятно.

Помогает и привычка попроще. Я стараюсь периодически не искать подтверждение своей формулировке, а составлять короткий список того, что в неё не помещается. Не чтобы немедленно отказаться от неё. Иногда три странные детали так и останутся тремя странными деталями. Вопрос начинается, если месяц спустя их по-прежнему негде записать, кроме поля «исключения».

Вопросы к себе

— Как меняется моё внимание, когда клиент приносит материал, которому пока нет места в моей формулировке?

— Есть ли эпизод, который я недавно отнёс к исключениям из своей формулировки? Что с ним произошло дальше?

— Насколько мне трудно оставить формулировку менее стройной после появления новой детали?

— Что нового появилось в моих записях об этом клиенте за последний месяц?

И ещё один вопрос

Что я перестал замечать, когда стало понятно?

Глава 11. Иногда ручка просто упала

Профессиональная деформация начинается не тогда, когда вы видите психологические процессы. Она начинается, когда перестаёте видеть всё остальное.

Один клиент уронил ручку на слове «мама». Другой впервые за полгода опоздал на семь минут. Третий отменил сессию за два часа. Кто-то зевнул на двадцатой минуте. В моей голове к каждому из этих событий уже готово объяснение: вытесненное напряжение, амбивалентность, сопротивление после трудной темы, скука как защита от близости.

Ни одно из этих объяснений не выдуманно, и любое может оказаться верным. Смущает другое: ни одно из них я не проверял. Они пришли готовыми, все четыре, за ту же секунду, за которую ручка долетела до пола.

Не всё происходящее в кабинете символично. Иногда ручка упала потому, что существует гравитация.

Устроено это не глупостью и не самоуверенностью. Обучение настраивает профессиональный взгляд, который дальше работает без отдельного запроса. Он замечает связи и повторы не на пустом месте: мелочи действительно бывают связаны с тем, что происходит с человеком. Просто у такого взгляда нет режима «здесь ничего нет». Я гораздо лучше натренирован искать дополнительный смысл, чем оставлять событие без психологического объяснения.

Обучение психотерапии расширяет взгляд. Иногда настолько, что психотерапевт начинает находить психодинамику даже в опоздании автобуса.

Что мне даёт такое объяснение, если посмотреть на него честно? Первое: оно делает происходящее значимее. Если у каждой мелочи есть скрытый смысл, любой эпизод начинает казаться важным. Обычная сессия слишком легко вызывает во мне ощущение, что я недоработал. Второе ближе к самолюбию: я тот, кто видит больше очевидного. Эта способность и правда часть профессии, и одновременно заметная часть профессионального удовольствия.

Если человек один раз опоздал, у этого может быть смысл в том, что происходит между нами. Но городские пробки тоже пока не отменены психоанализом. То же и с отменами. Отмена сессии иногда является сопротивлением. Иногда температурой, пробкой или забывчивостью. Бессознательное не обязано отвечать за весь календарь.

Цена здесь не в том, что клиенту приписали лишний смысл. Она в том, что меняется бремя доказывания. Психологическое объяснение принимается заранее как более содержательное, а обычное начинает нуждаться в защите. Человеку приходится либо отстаивать собственную версию события, либо участвовать в исследовании смысла, которого он в этом событии не переживает.

Выглядит это буднично. Он повторяет: «нет, автобус действительно не пришёл», а разговор всё равно продолжает вращаться вокруг того, что может означать его опоздание. Если это повторяется, ему может стать проще перестать спорить и начать искать вытесненное нежелание вместе со мной. Иногда оно и правда находится. Вот только проверить, что именно мы нашли, уже трудно: простая версия из разговора ушла.

Дальше происходит вещь совсем незаметная. Если бытовое раз за разом переводится в смысл, из сессий постепенно уходят простые сообщения о жизни: сломался холодильник, поменялся график работы, две недели болел ребёнок. Вместе с ними у меня остаётся всё меньше сведений о том, как устроена его жизнь за пределами психологического объяснения. И тогда внутренними причинами становится легче объяснять то, о чём я всё меньше знаю как о событии. Иногда человек не избегает контакта. Иногда ему просто нечего добавить. Из кабинета эти две ситуации различить не всегда легко.

Есть и комическое следствие, которое я иногда слышу в кабинете: клиент, извиняющийся за опоздание словами про собственное сопротивление. Он выучил язык быстрее, чем я успел заметить, что перестал спрашивать про дорогу.

Психологизация особенно соблазнительна там, где обычное объяснение кажется слишком скучным для профессионального ума.

Клиент говорит: «да просто ручка упала». И вот здесь начинается честная сложность. Иногда «просто» это и есть защита, самая обыкновенная и самая эффективная. Иногда за упавшей ручкой действительно стоит то, о чём человек не готов говорить прямо, и профессиональная задача как раз в том, чтобы это заметить. Отказ видеть символическое не делает взгляд свободнее, он просто делает его беднее.

Поэтому я не пытаюсь заранее решить, есть ли у события скрытый смысл. Сначала проверяю событийную версию, прежде чем предпочесть психологическую. Не каждое неудобство клиента является сопротивлением. Иногда техника действительно неудобная. Проверяется это дешево: спросить, что именно было неудобно, и послушать ответ до конца. То же с повторами, которые в нашей профессии особенно легко читаются как узор. Не каждое повторение является сценарием. Иногда люди дважды делают одно и то же по одной и той же простой причине.

Сначала я спрашиваю о ближайшей фактуре события: как человек добирался, если опоздал; что было перед отменой; как спал, если зевнул. Иногда полминуты достаточно, чтобы вес события изменился. Иногда в ответ звучит «да не знаю, само как-то так». Это тоже информация: событийная версия не проявилась, но психологическая не стала от этого более обоснованной.

Профессиональный взгляд при этом никто не выключает, да и не получится. Меняется только одно: у моего психологического объяснения появляется событийная альтернатива, и я стараюсь хотя бы раз проверить, не объясняет ли она происходящее точнее. Обычно это занимает один вопрос. Иногда после него остаётся ровно то, что я и думал, только теперь это моя версия, а не первая готовая расшифровка.

Вопросы к себе

— Есть ли среди моих недавних объяснений то, которое можно было проверить одним вопросом? Если да, задал ли я его?

— Есть ли в поведении этого клиента что-то, чему я уже несколько месяцев даю одно и то же объяснение? Что могло бы его изменить?

- Был ли в недавней работе эпизод, где обычное объяснение клиента потребовало больше доказательств, чем моя психологическая версия?
- Что случится с моей версией, если он действительно просто не выспался?

И ещё один вопрос

Что в этой сессии я объяснил, вместо того чтобы спросить?

Глава 12. Теория, отодвинутая от лица

Теория помогает увидеть происходящее. Особенно если время от времени отодвигать её от лица.

Возвращаюсь с обучения, и три недели всё сходится. Случаи, годами казавшиеся тупиковыми, вдруг получают объяснение, супервизор кивает, а новая схема с удивительной точностью узнаёт почти каждого. Кажется, что все клиенты всю жизнь ждали именно этой техники. Обычно проходит.

Проходит не потому, что модель плохая. Новая модальность сначала объясняет удивительно много. Через некоторое время выясняется, что часть этого объяснял энтузиазм. Остаётся рабочий инструмент, обычно полезный, и вместе с ним привычка смотреть на людей через него.

Без теории работать нельзя. Она держит сложность, даёт язык для того, что иначе осталось бы смутным ощущением, и позволяет думать о клиенте между сессиями. Вопрос начинается там, где инструмент перестаёт быть выбором и становится единственным доступным способом видеть.

Теория должна помогать психотерапевту видеть клиента, а не помогать ему перестать его видеть.

Такая привычка держится на двух опорах. Одна очевидна: порядок вместо тревоги, потому что человеческая история обычно сложнее, чем помещается в голову, а модель делает её обозримой. Другую называют реже, а весит она не меньше, и это принадлежность. У меня есть школа, язык, коллеги, которые понимают меня с полуслова, супервизор из той же традиции и конференция, где говорят так же. Отодвинуть теорию от лица означает на время выйти из этого круга и остаться с клиентом наедине, без общего словаря за спиной.

Сначала сужается мой профессиональный репертуар. Пока модель работает как одна из оптик, у меня в любой момент есть несколько возможных ходов: спросить, промолчать, вернуться к прошлой сессии, обратить внимание на тело, поговорить о деньгах, признать, что я в тупике. Когда модель становится единственной оптикой, из этого набора остаются только ходы, предусмотренные ею. Остальные не запрещены, они просто перестают приходить в голову.

Заметить это трудно, потому что внешне происходит обратное: словарь растёт. Я могу описать случай подробнее, чем год назад, назвать структуру, стадию, тип альянса. А на вопрос, что я собираюсь делать на следующей сессии, у меня есть один ответ там, где раньше было три.

Удерживает этот ответ не только клиническая логика. С ним мой случай остаётся понятным супервизору и коллегам той же школы, а я сам остаюсь узнаваемым для своего профессионального круга.

Со временем сужение становится заметно не только мне. Клиент меняет тему, просьбу, темп или способ говорить, а в ответ получает один и тот же тип профессионального движения. Тогда границы моей модели могут постепенно стать границами доступного ему эксперимента в этой терапии: некоторые способы пробовать, отказываться или менять направление просто

не получают ответа. На дистанции это видно по простой вещи: материал меняется, а мой следующий ход почти нет.

Клиническая формулировка должна увеличивать количество возможных действий, а не только количество профессиональных слов.

Больше не всегда означает лучше. Иногда точная формулировка, наоборот, отсекает лишнее и оставляет один приоритетный ход, и это признак ясности, а не сужения. Важно другое: делает ли она мой выбор понятнее. Могу ли я назвать, какие данные ведут меня к этому действию, при каких условиях я выбрал бы другое и что заставило бы меня пересмотреть саму формулировку.

Отсюда и рабочий ход. Когда формулировка случая наконец складывается, я пробую назвать три разных следующих шага, которые из неё следуют. Не ради числа: мне важно понять, различаются ли они по логике и на какие данные каждый отвечает. Если все три оказываются одной интервенцией, пересказанной разными словами, это ещё не доказывает, что модель сузила работу. Но появляется повод спросить, ограничил ли выбор сам материал или мой привычный способ смотреть.

Просто отложить школу в сторону тоже не значит вернуть себе чистый взгляд. Даже когда психотерапевт считает, что действует интуитивно, его решения всё равно направляют представления о том, что важно, что считать изменением и на что отвечать. Неявная рамка бывает опаснее явной хотя бы потому, что её труднее проверить.

Работа сразу в нескольких подходах тоже не создаёт свободу автоматически. В собственной работе я проверяю другое: могу ли объяснить, по каким признакам выбираю именно этот ход, как используемые модели связаны между собой и что заставит меня переключиться. Проблема не в одной школе и не во многих. Она начинается, когда основания выбора исчезают из поля, а любое действие можно убедительно обосновать уже после сессии.

Дело не в том, какая у меня теория. Дело в том, что она делает с моим зрением: помогает ли различать основания выбора и условия его пересмотра или только снабжает словами, которыми я объясняю уже сделанный ход себе и коллегам.

Отодвинуть теорию от лица не значит отложить её насовсем. Это движение на несколько сантиметров, ровно настолько, чтобы между моделью и человеком появился зазор. В этом зазоре обычно и обнаруживается то, чего в модели нет: подробность, не имеющая отношения к структуре, реплика, не укладывающаяся в стадию, просьба, которую я собирался истолковать, вместо того чтобы услышать. Клиент приносит на сессию свою жизнь. Теория нужна психотерапевту, чтобы не заслонить её собой.

Вопросы к себе

— Если на минуту отложить привычный ход моей модели, вижу ли я другой обоснованный способ продолжить работу? Если да, на какие данные он опирается?

— Изменился ли мой репертуар после последнего обучения? Если да, что в нём прибавилось и не стало ли что-то появляться реже?

— На какие слова и действия клиента опирается моя формулировка, и есть ли в ней что-то, что я достроил из предпосылок своей школы?

— Называл ли я кого-то из клиентов трудным в последние месяцы? Если да, что именно оказывалось трудным: его способ быть в работе, ограничения выбранной модели или моё место рядом с ним?

И ещё один вопрос

Что мне даёт эта теория, когда у меня остаётся только один ход?

Глава 13. Интуиция, научившаяся говорить спокойно

Терапевтическая интуиция ценна. Но иногда это просто предубеждение, которое научилось говорить спокойным голосом.

«У меня есть ощущение, что здесь дело в другом». Фраза выглядит скромной: не утверждение, не диагноз, всего лишь ощущение. При этом она устроена иначе, чем интерпретация. Интерпретацию я обычно готов объяснить. Ощущение мне легче оставить без объяснения, а слово «интуиция» это разрешение быстро узаконивает.

Иногда за ним стоит накопленный опыт: годы практики, сотни похожих разговоров, память о том, чем такие истории заканчивались. Тогда ощущение приходит раньше формулировки просто потому, что опыт быстрее слов. А иногда за тем же словом стоит вчерашняя усталость, знакомая интонация, лицо, похожее на другое лицо, или тот самый случай трёхлетней давности, который до сих пор не отпускает. Изнутри оба состояния могут переживаться одинаково: спокойно и убедительно. И чаще всего они не обязаны приходить по отдельности: накопленный опыт вполне может смешиваться с усталостью, личной ассоциацией или сегодняшним состоянием.

Опытный психотерапевт знает много ответов. Очень опытный сначала проверяет, был ли задан соответствующий вопрос.

Удобство здесь двойное. Слово даёт право действовать, не отчитываясь перед собой: сказать «мне кажется, ему сейчас важнее не это» легче, чем разобраться, из чего сложилось моё «кажется». И оно же легко становится для меня знаком зрелости: почувствовать раньше, чем понял, звучит почётно. Мне это льстит, и признавать это не особенно приятно.

Дальше начинается неравенство. Интерпретацию хотя бы можно обсуждать: её основания я обычно могу назвать. Если ощущение начинает направлять разговор, клиент видит мой следующий ход, но не дорогу к нему. Даже если я сам смогу восстановить основания позже, в моменте они остаются внутри меня. Не согласиться он может, но спорить приходится с выводом, происхождение которого ему недоступно.

Различаю я эти два случая одним неудобным вопросом: могу ли я назвать, из чего сложилось ощущение, хотя бы задним числом? Проверка эта слабая, и слабость стоит признать: наблюдения легко подобрать под уже готовый вывод, и тогда обоснование окажется таким же задним числом, как и само ощущение. Она годится не для доказательства, а для остановки. Если ничего, кроме силы самого ощущения, не находится, у меня появляется повод спросить, откуда оно взялось.

Требовать от себя обоснования на каждое движение бессмысленно и вредно. Когда человек резко замолкает или в разговоре появляется что-то тревожное, внутренний сигнал часто оказывается тем, что заставляет насторожиться первым, и это его законная работа. Решение в ситуации риска строится не на нём: там работают прямые вопросы, наблюдаемые признаки и принятый порядок действий.

Поэтому речь не о запрете. Речь о статусе: ощущение это хорошая гипотеза и плохое доказательство. С ним можно идти в сессию, но не стоит идти в вывод. И если одно и то же ощущение повторяется на нескольких клиентах подряд, проверить стоит не только их.

Вопросы к себе

— Из чего сложилось моё последнее сильное ощущение о клиенте, если разобрать его на наблюдения?

— Возникало ли у меня в последнее время одно и то же чувство к разным клиентам, и что их объединяет, кроме меня?

— Было ли недавно ощущение, которое я не успел объяснить себе? Если да, что оно сделало с моим следующим ходом?

— Есть ли у меня ощущение об этом клиенте, которое я ни разу не проверял с первой встречи?

И ещё один вопрос

Что я сделал бы иначе, если бы это ощущение оказалось предубеждением?

Глава 14. Сопротивление как алиби

В психотерапии можно ошибиться. Опаснее всего ошибиться и назвать это сопротивлением клиента.

Иногда самое заметное на сессии это отсутствие событий. Интервенция прозвучала, и ничего не случилось. Клиент не углубился и не расстроился, не согласился и не возразил, просто продолжил говорить о своём, чуть ровнее прежнего. Через минуту разговор идёт дальше, и в моих записях появляется слово, которое всё объясняет.

Здесь я развожу два уровня. Защитная работа психики не сводится к моей интервенции и может происходить независимо от неё. Сопротивление здесь уже моё слово о том, что я вижу в происходящем между нами. Именно потому, что защитная работа реальна, слово так хорошо работает как алиби: изобретать ничего не нужно, достаточно взять с полки готовое понятие.

Переименование бессилия и это движение похожи, но переезжает в них разное. В первом случае на клиента переселяется моё чувство и получает его имя. Здесь переселяется моё действие: неточная, преждевременная или просто не подошедшая интервенция получает объяснение через психику клиента. Оба раза формулировка звучит профессионально и оба раза избавляет меня от разбора.

Сопротивление становится помехой лишь тогда, когда психотерапевт перестаёт спрашивать, что именно оно охраняет.

У этого перевода есть три получателя, и все трое я. Интервенцию можно не пересматривать: если она была верной и просто встретила с защитой, завтра её можно повторить. Моя правота тоже сохраняется: я не ошибся, я столкнулся с закономерным сопротивлением. И ещё я быстро выхожу из тех десяти секунд, в которые сидел рядом с провалившейся репликой и не понимал, что произошло. Есть и более грубая версия того же движения.

Иногда сопротивление клиента особенно раздражает психотерапевта потому, что портит хороший план терапии.

В этом месте раздражение может оказаться честнее готового термина: у меня было представление о том, как должна двигаться эта работа, а клиент движется иначе. Если я замечаю раздражение до того, как объясняю его, оно указывает на мой план. А план принадлежит мне.

Первое, что теряется, это сама причина остановки. Если поведение уже названо, легко почувствовать, что разбирать больше нечего: слово встало на место вопроса. Но остановка сама по себе ещё не сообщает, что именно произошло.

Клиент может долго молчать не потому, что сопротивляется, а потому, что впервые проверяет, не отнимут ли у него право самому выбрать момент.

Второе труднее заметить. После такого объяснения разговор перестаёт быть про мою реплику и становится про клиента: обсуждается уже не то, что я сделал и вовремя ли, а то, как он устроен. Он может сказать, что дело не в защите, а в том, что тема сейчас не главная, и это будет разговор о нём же. Вернуть моё действие в обсуждение ему становится трудно, потому что оно из разговора уже вышло.

На дистанции работа может незаметно перейти в другой жанр. Вместо совместного исследования появляется мягкое противостояние, в котором у меня есть язык, а у клиента остаётся поведение. Иногда психотерапевт борется с симптомом так убедительно, что симптому приходится остаться хотя бы ради представительства клиента. Поведение в такой работе может стать последней доступной формой его «нет», той, которую труднее перевести в мои слова.

Отказаться от понятия было бы глупостью. Защита реальна, она делает работу и делает её не зря, а психотерапевт без языка для этой части процесса теряет важную часть клинического зрения. Меняется только момент, в который слово появляется.

Помогает не протокол, а порядок внимания. Сначала на очереди моя собственная интервенция: вовремя ли она прозвучала, в тех ли словах, не опередила ли то, к чему человек шёл сам, не была ли ответом на мою тревогу. Дальше вопрос о том, что здесь может охраняться. Его я стараюсь не решать без клиента: у него есть данные о собственном опыте, которых у меня нет. Слово «сопротивление» после этого никуда не девается, но появляется уже не как объяснение неудачи, а как описание работы, которую делает психика.

Проверить это несложно и неприятно. Если я недавно объяснял результат сопротивлением, стоит посмотреть, что было дальше: разобрал ли я собственную реплику, исследовал ли с клиентом, что здесь может охраняться, изменилось ли после этого хоть что-то в моих действиях. Ответ бывает разным, и это как раз тот случай, где ответ важнее вопроса.

Вопросы к себе

- Если моя версия о сопротивлении верна, что здесь может охраняться?
- Бывает ли, что после объяснения защитой я перестаю разбирать собственную интервенцию? Что могло бы вернуть её в поле внимания?
- Совпадает ли мой план этой работы с тем, куда сейчас движется клиент? Если нет, что я делаю с расхождением?
- Что в его реакции могло быть обратной связью о моей интервенции?

И ещё один вопрос

Чью работу я назвал сопротивлением?

Часть третья Как это начинается

Глава 15. Кто написал техническое задание

Первый запрос часто звучит как техническое задание. Терапия начинается, когда становится интересно, кто и зачем его написал.

Письмо приходит за два дня до первой сессии. Аккуратный абзац: проблема названа, цель поставлена, срок обозначен. «Хочу за три месяца справиться с раздражительностью, чтобы дома стало спокойнее. Готов работать». Ниже вопрос об оплате и удобном времени.

Такое письмо удобно читать ещё до встречи. Не потому, что эти несколько строк можно принять за полный смысл обращения. Первая формулировка запроса для меня это точка входа: в работе за ней могут обнаружиться другие мотивы, отношения, конфликты и желания, а иногда сама формулировка почти не изменится. Но ясный запрос всё равно делает кое-что важное ещё до первой сессии. Он предлагает готовую ось разговора: уже есть названная трудность, заявленная цель и признак, по которому можно будет заметить изменение. Именно это удобство здесь интересно. Не вера в то, что запрос уже всё объяснил, а риск незаметно дать его первой формулировке больше власти над дальнейшей работой, чем она должна иметь.

По форме такой запрос действительно немного напоминает техническое задание. В нём уже определено, что сделать, к какому сроку и как проверить результат. Как у всякого задания, у него есть автор. Иногда не один.

Клиент может прийти с очень ясной целью. Иногда ясность принадлежит супругу, родителю, начальнику или внутреннему контролёру.

«Стать спокойнее» может означать очень разное, в том числе желание перестать быть неудобным для кого-то рядом. Поэтому мне важнее не расшифровать формулировку заранее, а понять, что в это «спокойнее» вкладывает сам клиент. Формулировка из письма звучит как собственное желание, но спокойнее должно стать дома. Кому именно? Кто первым заметит, что цель достигнута? Кто измерял раздражительность и признал её чрезмерной? Внутри самой цели этих вопросов не видно, она выглядит цельной и законченной.

Запрос редко пишется в полном одиночестве. В нём могут звучать ожидания семьи, требования работы, прежний опыт и собственное желание человека. Чужой почерк сам по себе не делает цель чужой. Важнее, у кого остаётся право на правки.

Автором не обязательно является другой человек. Иногда внешнее требование давно стало внутренним и звучит как собственный голос. По словам «хочу» и «надо» авторство не определить: собственная цель тоже бывает короткой и жёсткой, а усвоенное требование может быть подробно обосновано. Надёжнее смотреть, может ли человек спорить с целью, менять её и сам решать, что для него будет достаточным результатом.

Ясное задание сразу назначает меня исполнителем понятного заказа. Мне не приходится сидеть с человеком там, где ещё неизвестно, ради чего затевается работа: это место уже занято

готовой целью. У такой цели есть ещё одно удобство: результат легко предъявить. Если через три месяца дома стало спокойнее, у работы появляется понятный внешний признак успеха. Его можно назвать клиенту, себе, человеку, чьё ожидание участвовало в формулировке запроса. Измеримый результат сам по себе хорош. Вопрос начинается там, где он становится единственной мерой того, что эта работа была нужна самому клиенту. Оставляя задание в прежнем виде удобно нам обоим, и в этом общем удобстве вопрос, кто его писал, звучит тише всего.

Даже хорошо исследованный запрос может получить слишком долгую жизнь просто потому, что с ним удобно работать. На первой встрече можно обсудить его смысл, уточнить контекст, договориться о признаках результата и вовсе не принимать первые слова клиента буквально. Но потом начинается другое. Рабочая формулировка записана, к ней легко возвращаться, вокруг неё уже построены первые договорённости. Материал постепенно меняется, а цель может остаться прежней не потому, что мы подтвердили её заново, а потому, что больше к вопросу о её авторстве не возвращались. Чем дольше она остаётся непросмотренной, тем больше работа успевает под неё перестроиться.

Работа может быть добросовестной и внешне успешной. Дома становится тише, конфликтов меньше, на работе замечают изменения. Всё это может быть важно и самому клиенту. Цена появляется там, где внешнее ожидание начинает задавать основную меру успеха, а собственный смысл результата для клиента так и не получает равного рабочего статуса.

Один из возможных следов слышен в отчётности. Я узнаю, что срывов стало меньше, дома тише, на работе отметили. Но когда спрашиваю, что изменилось для самого человека, иногда получаю паузу или общий ответ. Это ещё не доказывает, что цель чужая. Это показывает, что личный критерий результата пока не получил слов. Совсем трудным оказывается вопрос, кто имеет право признать работу завершённой. По техническому заданию приёмку проводит заказчик. Заказчика в кабинете нет.

Клиент не обязан приходить с красиво сформулированным запросом. Иногда достаточно того, что прежний способ жить перестал помещаться в жизнь.

Справедливо и обратное. Иногда после исследования исходная цель остаётся той же. «Хочу перестать кричать на ребёнка» может и через несколько сессий оставаться вполне собственной и важной задачей клиента. Позже вокруг неё появляются история, чувства, отношения, способы справляться с напряжением, возможно, вещи, которых он в первой формулировке ещё не видел. Но появление глубины не делает первоначальный запрос ложным. Искать второго автора там, где клиент подтверждает собственную цель, было бы той же самонадеянностью, только вывернутой: теперь уже я лучше клиента знаю, что он «на самом деле» хочет. Дело не в недоверии к ясным формулировкам. Иногда первая задача терапии не поставить цель, а понять, почему человек уверен, что обязан хотеть именно этого.

Проверяю я это двумя вопросами, и оба сначала задаю себе. Кто будет решать, что цель достигнута: сам клиент, отсутствующий автор запроса или я? И что останется для клиента ценным, даже если никто снаружи не заметит результата? Если первым приходит ответ «жена» или «начальник», а собственная ценность результата пока не называется, я не заключаю, что запрос чужой. Это повод вернуть авторство цели в разговор.

Я могу попросить человека представить, как звучал бы его запрос, если бы результата никто не ждал. Иногда формулировка не меняется ни на слово, и это тоже важный ответ: внешнее ожидание не отменяет собственного выбора. Иногда появляется другое желание. Иногда

пока не появляется ничего. Проверка нужна не для разоблачения запроса, а для того, чтобы у клиента появилось право его редактировать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.