
Призвание психотерапевта

Психодрама и современная психотерапия. – 2002. – № 1. – С. 5-20.

Жизнь против выживания: путешествие психотерапевта

Марша Карп

В статье изложена творческая автобиография известного современного специалиста психодрамы. Рассматриваются предпосылки жизненного пути психодраматиста, объединяющие закономерности исторических традиций и спонтанность случайностей. В статье вырисовывается яркий портрет Мастера, в котором сочетаются личные откровения с глубокими мыслями по поводу закономерностей и сложностей психотерапии. Статья пронизана теплой любовью к людям и живыми человеческими чувствами.

Почему я стала психотерапевтом?

Человеческий разум является наиболее сложным и изящно сбалансированным из всех сотворенных вещей. Здравый смысл не может предвидеть все последствия его болезни.

Это утверждение было сделано в мемориальной службе после резни многих невинных людей в Хангерфорде в Великобритании. Оно говорит о запутанности и неожиданности человеческого поведения.

Есть много причин, почему я стала прислушиваться к разговору людей о своей жизни. Четыре из них основополагающие: 1) обожание и защита двух братьев; 2) декларация раввина: «Ваша дочь – интеллектуал»; 3) детский дефект речи, позволивший ощутить вкус терапии; 4) выбор средней школы.

Обожание и защита двух братьев

Он вертел свои волосы, поднимал к небу глаза и объявлял: «Я думаю, что стану психологом». Мой брат Боб был остроумным, чувствительным и

Перевод статьи из British Psychodrama Journal. На русском языке публикуется впервые.

Марша Карп – лидер Британской психодрамы, содиректор Холуэльского Международного Психодраматического Центра в Девоншире, автор многих публикаций, в т. ч. соредатор трех книг. (На русском языке издана книга: *Психодрама: вдохновение и техника* / Под ред. П. Холмса, М. Карп. Пер. с англ. – М.: Класс, 1997.)

E-mail: MKarp11444@aol.com

мог говорить с каждым. Мне нравилось удовлетворение на его лице во время контактов с людьми. Он был на девять лет старше меня. Он рано оставил школу, чтобы пойти в Военно-воздушные силы. Он был моим героем. Благодаря его интересу к психологии я захотела узнать больше. Когда мне было 10, а ему 19, я с этой дистанции наблюдала печаль моих родителей по поводу его решения оставить университет ради армии. Это сеяло семена моей собственной наблюдательности и исследования семейной дилеммы.

Брат Дэвид, на три года старше, и я были подобно медвежатам; мы играли и боролись на нашем пути к половой зрелости. Дэвид хотел быть актером. Он добивался этого в течение двенадцати лет и имел обыкновенные говорить: *«Если я не сделаю это к возрасту тридцати пяти, я буду продолжать»*. Мой отец был уверен, что актерство – это не путь, чтобы стать человеком, бизнес да, актерство нет. Я начала внимательно слушать историю Дэвида. Он чувствовал, что был темной лошадкой в семье. Откровения Дэвида преобладали над мириадой жизненных потребностей. Они все бледнели перед важностью его слов. Мы были связаны глубокой заботой. Я чувствовала свою роль в том, что бы слушать, кем он не хотел и кем хотел быть. Для Дэвида непринятие моим отцом актерства означало непринятие его самого. Он был потерян; я стала семейным посыльным, интерпретируя то, что он говорил моим родителям, и что они говорили ему. Мне казалось, что хорошее воспитание человека предполагает его собственный выбор заслуживающей внимания деятельности.

Влияние моих двух братьев было огромным. Один был золотым мальчиком, заставившим казаться забавным и очаровательным принятием риска, а другой брат Дэвид стонал темной ночью, сомневаясь, как поступить. Я думаю, что мы втроем были больше преследуемы и управляемы, чем услышаны. Это одновременно и мотивирует и вредит. Это приводит к неудаче и посредственному отречению.

Вопрос, почему нас толкали и управляли нами, имеет свои корни в философии «Американский мечтатель». Мой отец прибыл из Польши в Соединенные Штаты в 1907 году как иммигрант. Он всегда боялся быть высланным, поэтому всегда старался преуспеть. Он работал на своего отца в галантерейном магазине, позже начал продавать ботинки в универмаге. Он вступил в союз обувщиков, но я подозреваю, что он мечтал о частном бизнесе. Он пережил крах фондовой биржи 1930-ых и сумел сохранить невредимой свою семью. Побуждение продавать больше, и делать это самостоятельно было мечтой, которую он начал передавать своим детям. Была поставлена потомственная западня, в которую мы попали, как многие другие до и после нас.

Раввин

Я выросла в маленьком городе, который назывался Стивенс Поинт, штат Висконсин, США. Мой отец имел семейный обувной магазин и был предсе-

дателем синагоги. Он гордился обеими этими ролями и непрерывно улучшал их. Раввин давал нам Еврейские уроки и часто ел в нашем доме еду Кошера. Когда мне было приблизительно четырнадцать, раввин вошел в гостиную, где сидели мои родители, и стоя перед ними объявил: *«Марша – интеллект-туал»*. Слово «интеллектуал» было обычно закрыто для людей, имеющих усадьбу около восточной стены синагоги. Наблюдая роль женщин в доме, я чувствовала опасную близость к тому, чтобы быть прикованной к кухне. Раввин оборвал связь в цепи.

С комментарием раввина, казалось, открывались небеса, и я сияла. Мои родители были явно восхищены заявлением. Относилась ли я к себе после этого с большим уважением, или они так делали, я не уверена, но путь в университет казался ясным. Я хотела быть психологом.

Иудаизм играл сильную роль в моей жизни как ребенка. Всякий раз, когда я покидала дом, мой отец говорил: *«Помни, что ты – Карп, и ты имеешь 2000 лет традиции за собой»*. Я не забыла бы посмотреть позади себя одним вечером, чтобы увидеть, подвешены ли эти 2000 лет к моему новому танцевальному платью. Все, что я хотела, это хорошо провести время. Я надеялась, что кто-то потанцует со мной. Гордость Избранных Людей чрезвычайно смущала. В сообществе Неевреев это означало, что я была другой, особой, и должна быть предусмотрительной. Но я чувствовала себя такой же, как мои друзья, беззаботной; что они значили все эти 2000 лет до меня? Должна ли я чувствовать страдание Евреев в каждом школьном танце? Чем больше я боролась против этого основного животного выживания и темной истории Холокоста, тем больше смысл слов «Мы выживем» впитывался в мою кровь. Гордость людей, выживающих через неприятие и истребление, добавляла силы моей основе.

Почему некоторые преодолели это, тогда так много других умерли в концентрационных лагерях? Было это верой, силой, семьей? Наш старый раввин говорил, что он запомнил два символических фактора своего выживания: один – когда он маршировал с группой узников, зная про себя, что выживет, и улыбался своему внутреннему запасу силы; другой – сон, который он видел на своей койке в бараке. Он к тому же на следующий день должен был быть казнен, и ему снилось, что его отец погладил его по лбу, поднял стакан вина с тостом «Лехайм» (по-английски, «к жизни»). Утверждение отца все же пить за жизнь со всей ее несправедливостью, дало ему храбрость, чтобы продолжать идти. Он умер от сердечного приступа лишь спустя несколько месяцев после нашей последней встречи.

Дефект речи

С младшего возраста я мучилась с постоянной шепелявостью. Я не могла точно назвать свое имя. Люди спрашивали: *«Как тебя зовут, малень-*

кая девочка?» Я отвечала: «*Меня зовут Марса¹*». «*Марса, какое хорошее имя*» – говорили они. «*Нет, не Марса, а Марса*» – настаивала я. Это продолжалось в течение болезненно неопределенного времени. Моя мать, чувствуя мою фрустрацию, говорила: «*Ее зовут Марша*». Я улыбалась и с большим облегчением, что ошибка исправлена, брала мать за руку. Вскоре я могла покидать урок географии и встречаться с логопедом. Иногда я виделась с ней индивидуально, иногда в группе с другими шепелявящими. Логопед была доброй и красивой женщиной с прямыми белыми зубами и длинными чистыми волосами. Она сделала учение приятным. После многих месяцев мои коллеги и я могли делаться без шепелявости: «Сэмми Снэйк ситс стилл». Способность изменить фрустрирующий дефект речи было удачей. Я могла называть свое имя. Я испытала процесс терапии как облегчение, а поэтому как что-то хорошее. Возможно, это было моим первым введением в терапевтическую эмпатию. И моя мать, и логопед всерьез приняли мою неспособность общаться так, как я хотела.

Выбор Средней школы

Следующим детерминантом был профессиональный отбор в класс, который назывался «Американские Социальные Проблемы». Мне было 17. Впервые слово «психология» объяснялось в учебнике. Перед каждым студентом ставилась задача создания профессиональной записной книжки. Моим выбором, наконец, была психология. Я хранила эту записную книжку в течение двадцати семи лет. Предложение написать эту статью впервые предоставило мне случай использовать материал в той пожелтевшей пачке бумаг. Больше всего меня удивляет то, что слова, написанные мной в 17, я могла бы легко писать сейчас. Ниже – цитата из раздела «Анализ Я»:

Когда кто-то имеет реальную личную проблему, это затрагивает не только одного человека, это затрагивает всех вокруг него. Если человек не чувствует удовлетворенности и не обладает миром внутри себя, трудно иметь мир во всем мире, так как мир, по моему мнению, начинается с индивидуума.

Я думаю, что имею необычное чувство безопасности и удовлетворенности. Зная это, я хотела бы выяснить, могу ли я передать часть этой безопасности другим людям. Любопытство – вероятно одна из вещей, которые будут заставлять меня учиться и помогут продолжить мое образование в области психологии. Я хочу знать, почему мы, люди, так действуем и так реагируем, как это обычно происходит. Подобно большинству людей, я полностью себя не понимаю. Оставаясь в этой области гуманитарных наук, я буду не только изучать, как и почему другие делают то, что делают, но я также буду иметь бóльшую

¹ По-английски – Martha, это соответствует имени Марта, которое в английском произношении похоже на Марса – прим. перев.

концепцию моих собственных действий. Это для меня должно быть одной из наиболее важных вещей в мире каждого: знать самого себя.

Следующим пунктом в записной книжке было интервью с родителями о том, почему они считали или не считали, что я могла начинать карьеру в психологии:

Вопрос: *«Вы думаете, я стала бы хорошим психологом?»*

Мать: *«Да, ты имеешь терпение к людям, и любишь людей».*

Отец: *«Да, ты имеешь природную способность помогать людям».*

Вопрос: *«Вы думаете, что брак будет вредить моей карьере?»*

Мать: *«Нет, ты к тому же решительна».*

Вопрос: *«Вы думаете, мои склонности и личные характеристики являются подходящими для работы?»*

Мать: *«Да, ты хороший собеседник и вполне разумна в своих мнениях и решениях».*

Отец: *«Ты имеешь хорошее чувство юмора, которое будет оценено теми, кому ты попробуешь помочь».*

Вопрос: *«Существует ли какая-то область, куда вы хотели бы, что бы я пошла?»*

Мать: *«Я действительно хотела бы видеть, что ты идешь в сферу образования. Это – значительная область деятельности, так как всегда будет большая потребность в преподавателях».*

Отец: *«Если бы ты пошла в журналистику, ты могла бы соединять с ней психологию и, возможно, имела бы связь с общественностью».*

Моя реакция на это интервью двойственная. Мои родители рассмотрели качества, явно развивающиеся во мне, чтобы быть слушателем и разумным гидом. Они были честны в своих собственных предпочтениях. Я не помню ничего, что разочаровывало бы недостатком их поддержки, скорее я чувствовала их терпимость к моему интересу.

Как я стала психотерапевтом?

По чистой случайности или божественному провидению я сидела, занимаясь в студенческой библиотеке Университета Висконсина, с книгами психиатра Джекоба Леви Морено, невинно взгромоздившимися передо мной на полке. Я никогда прежде их не видела и не слышала о них. В той библиотеке были тысячи книг, а я сидела перед этими, не зная, что на полке лежит моя карьера, прося, чтобы ее обнаружили. Меня особенно заинтриговало одно название: *«Кто должен выжить?»* Это был вопрос, задаваемый каждым студентом во время весенней сессии. Деревья были в цвету, в воздухе стоял сладкий запах окончания учебы. Были очерки, чтобы писать и

выпускные экзамены, чтобы сдать прежде, чем стремление к весенним каникулам еще раз предоставит нам свободу. Книга «*Кто должен выжить?*» – массивный том более чем на 2000 страниц – подозвала меня, чтобы я открыла ее. Она привлекала гораздо больше, чем все книги, назначенные мне для выпускного экзамена. Я взяла ее и начала читать. Я чувствовала себя достаточно уединенной и заинтересованной, чтобы отправиться на чуждые страницы, не имеющие никакого отношения к предмету, который, как предполагалось, я изучала. Морено был основателем групповой психотерапии и создал метод названный психодрамой. Я сидела и читала книгу несколько часов. Я чувствовала, что автор говорил со мной и обо мне. Темы, которые особенно поразили меня, это глубокое беспокойство Морено относительно выживания человечества против прогрессивного использования автоматизации и индустриализации, принесшей с собой новый менталитет робота. Что должно было стать креативностью и спонтанностью, нашими важнейшими человеческими ресурсами? Он разработал метод взаимодействия названный психодрамой, позволяющий людям использовать ресурсы спонтанности и креативности, чтобы в драматической форме исследовать эмоциональную правду. Я действительно не знаю, почему я сидела в том особенном месте. Тот факт, что я делала, увлеченно уклонившись от изучения выпускного экзамена, определил мою карьеру. «*Лучшие вещи происходят случайно*», – имел обыкновение говорить Морено.

Вплоть до того момента в библиотеке я разрывалась между двумя жизнями. Днем я была серьезным студентом патологии речи. Ночью я была страстным Драматическим актером, выступая в университетских постановках Стринберга, Брехта, Шекспира, Ионеско, Артура Миллера и Теннесси Уильямса. Я изучала пантомиму. Моя собственная эмоциональная правда и запутанность человечества были раскрыты мне драматургами и миром театра. Днем моя клиническая проницательность была оспорена, и патологические истины были выявлены в связях между расстройствами речи и семьями. Меня привлекали люди с серьезными коммуникативными нарушениями. Морено предлагал не подготовленного актера, а спонтанного актера, измотанного своей собственной жизнью *in situ*², показывая нам его декорации, его жизненное пространство и образчик реальных характеров. Я была поражена простотой принятия реальной жизни как драмы, которая будет исполнена. Это позволило протагонисту или главному характеру быть одновременно и драматургом и актером. С обученным директором протагонист спонтанно формировал рабочее партнерство для исследования правды своей собственной жизни. Я думала, что Морено должен был быть гением.

Он способствовал плавности речи у заикающихся посредством принятия ими ролей других, чем они сами. Я захотела использовать эту идею. С супервизией я потратила лето, помогая взрослым и детям играть роли типа

² в месте пребывания (лат.) – прим. перев.

агрессивных теток или воинственных братьев. Паттерн хронического колебания в тех ролях был прерван, и появилась плавность речи. Тогда я захотела, чтобы заика установил ролевой репертуар в пределах своей собственной личности. Это позволило бы осуществляться плавности речи скорее благодаря использованию внутренней силы, чем внешней. Я приступила к работе, но знала, что нуждаюсь в большей подготовке. Я в то время изучала аспирантские программы по патологии речи. Было одно свободное место в Педагогическом Колледже Университета Колумбии в Нью-Йорке. Благодаря счастливому случаю, Джон Ф. Кеннеди, Президент США, внес фонды в главные университеты, сделав доступной учебу для студентов, которые не могли оплачивать обучение. Я была одним из тех студентов. Кеннеди имел сестру, которая была умственно отсталой, и признавал потребность в большем количестве логопедов; таким образом, можно было получить финансовый грант. Я подала документы. Для молодой девушки из Висконсина, поступление в Колумбию было подобно достижению луны.

Мое собеседование должно было быть проведено в Чикаго на Ежегодном Собрании в Национальной Ассоциации Речи и Слуха (National Speech and Hearing Association). Глава Департамента доктор Сеймур Ридгродский должен был встретить меня там, чтобы провести собеседование. Я проехала 200 миль и рано прибыла на трехдневное собрание. Со своими чемоданами в руке я выглядывала с балкона большой гостиницы Шератон, рассматривая сотни толпящихся людей около нижнего этажа. Море незнакомцев, большая гостиница, предполагаемая встреча, все сделало меня возбужденной. *«Конечно, есть много людей»*, – услышала я голос. *«Да, – ответила я, – все собрались на съезд по коммуникативным нарушениям»*. *«Вас это интересует?»* – спросил голос. *«О, да»*, – сказала я и начала взволнованно обсуждать мой интерес в этой области. Мы стояли довольно долго, делясь нашими идеями. Голос принадлежал мужчине в твидовом жакете, который спокойно пыхтел своей трубкой, являясь одновременно и забавным, и хорошо осведомленным в предмете. *«Хорошо, – сказала я, – я сейчас лучше пойду, потому что мне нужно переодеться для собеседования»*. Я все ему рассказала о школе в Нью-Йорке и моих стремлениях туда попасть. *«Кто вас встречает?»* – спросил он. Я нашла клочок бумаги с именем человека, написанным на ней: *«Сеймур Ридгродский»*. *«Это я, – ответил он. – Если это вы, о ком я думаю, что это вы, то вы приняты. Я найду свою коллегу и представлю Вас»*. Я чуть не потеряла сознание. Тут я собиралась столкнуться с трудностями собеседования, а разогревом для встречи была сама встреча. Я встретила его коллегу, и мы уладили мое поступление в Колумбию. Я больше не видела их за три дня конференции. Я снова думала об утверждении Морено: *«Лучшие вещи происходят случайно»*. Затаив дыхание, я ждала письма с подтверждением о прибытии. Две недели спустя оно пришло, и последующий срок я имела маленькую студийную комнату в

Городке в Нью-Йорк-Сити. Мне доставляло наслаждение быть студентом Университета Колумбии. Мой выбор Нью-Йорка позволял быть около J. L. Морено и его общественного театра психодрамы, который назывался Институт Морено на 78-ой Улице и Бродвее. Мои цели состояли в том, чтобы получить степень Мастера в патологии речи и *попутно* изучить психодраму и применить ее к моим занятиям. В аспирантуре я быстро стала студентом, кому давали пациентов с «эмоциональным компонентом».

Определение на должность

Столичная Больница в Нью-Йорке предоставляла мне возможность раз в неделю делать драматерапию с тридцатью пятью пациентами. Они были одеты в свои пижамы. В один особенный день я подбросила в воздухе куклы, чтобы пациенты их поймали. Я прошла возле каждого пациента и представлялась. Некоторые говорили со мной от имени одной из кукол, другие говорили как от себя. Я остановилась перед одним человеком, аккуратно одетым в темный костюм с галстуком. *«Здравствуйте!»* – сказал он величественно. – *Я – Александр Великий*. Мне было 24 года, я никогда раньше не видела бредового пациента и просто предположила, что это был сотрудник с чувством юмора. *«Здравствуйте! Я – Екатерина Великая»*. Мы улыбнулись, он поцеловал мою руку, поклонился и сказал: *«Прельщен, безусловно»*.

Драма

Один молодой пациент, наркоман, испытывающий трудность в выражении себя, подошел к маленьким деревянным кукольным подмосткам. Он начал ставить сцену, показывая нам, как он обычно получал наркотики, манипулируя своим отцом, чтобы заполнить для него рецепт в аптеку. Нам был нужен кто-то для роли его отца. Молодой наркоман захотел, чтобы эту роль сыграл «Александр Великий». Я сказала человеку: *«Александр, не удостоите ли Вы нас вашим присутствием на сцене, и не сыграете ли Вы роль отца?»* *«Я был бы очень рад»*, – сказал он и вышел. Он взял куклу отца в свою руку и соответственно играл отца. Они доигрывали сцену. Скоро куклы были отвергнуты, и они играли самих себя. Молодой наркоман правдиво говорил о своем сильном чувстве вины от использования своего отца для получения наркотиков. Он применял наркотики, чтобы заглушить свою эмоциональную боль. Это было большим шагом для молодого человека. Я наблюдала за психиатром, отвечающим за дозировку лекарств. Она выглядела пепельнолицей и напряженной. После сессии я спросила ее, не была ли та больна или не сделала ли я что-то не так. Она улыбнулась и сказала: «Александр Великий» много лет был в больнице бредовым пациентом. Все эти годы она никогда не видела, что бы он принимал хоть какое-то участие в любой работающей группе, и была потрясена его ответами. Она похвалила

мою работу и предположила, что, возможно, моя НАИВНОСТЬ по поводу его истории болезни позволила ему нормально общаться. Я пошла домой, танцую в душе, поняв идею о спонтанности Морено. Наркоман провел спонтанную драму. Мы включили «Александра» спонтанным образом, позволяя ему стать тем, кем было необходимо в творческом акте. Психодрама и речевая терапия начинали сливаться и вместе обретать смысл.

Формальное обучение

Мне было 24 года, когда я начала формальное обучение психодраме в Академии Морено, учебном центре психодрамы в Биконе, Нью-Йорк. Это было местом, где жили и учились. Мы жили, ели, пили, изучали и обсуждали психодраму. Атмосфера была как в семье, микромире общества, которое позволило определенной непрерывности обучения и обсуждения. Впервые во всем моем обучении главный акцент был сделан скорее непосредственно на работе, чем на чтении о работе.

Было две учебных сессии в день, руководимые директором Зеркой Морено, а вечером доктор Морено проводил в своей гостиной семинары. Как создатель метода и автор книг, он должен был на них обсуждать, консультировать, и проверять дневную работу. Зерка Морено была хорошим образцом как лидер сообщества и терапевт. Она была трудолюбива, хорошо осведомлена и заинтересована нашей работой. Наблюдение сотен терапевтов при проведении сессий имели для меня глубокий эффект. Метод вызывает много стилей приспособления теории к личности. Обучение предоставило мне возможность работать на себе самой. Именно в этой тщательной проверке я узнала о своей собственной семейной динамике и моей роли в формировании своего поведения. Поиски знаний о себе и собственных реакциях были зажжены в Биконе и остаются разожженными. Каждый день приносил новые ситуации, никогда прежде не встречавшиеся.

Вдохновение

Самое большое значение в моем обучении было вдохновение самого основателя и его супруги, Зерки. Морено был гением простоты. Он полностью работал в «здесь-и-теперь», неважно, имела ли сцена место в прошлом, настоящем, или будущем. Он учил быть открытым для момента и доверять спонтанности, драгоценности, его формирующей. Он ловил острый интерес в каждом из нас. Затаив дыхание, никто никогда не знал то, что случится затем. В моей памяти остаются два момента о его неожиданном поведении.

Однажды в 2 часа ночи зазвонил мой телефон: «Марша». Это был Морено. Я зевала и бормотала. «В том, что вы сказали днем, – продолжал он, – вы были неправы». Он продолжил сообщать мне, почему он думал, что я был

неправа, сказал до свидания и повесил трубку. Я была ошеломлена, что он никогда не поднимал обычных разговоров насчет «извините, что разбудил вас». Полуденная беседа продолжалась в 2 часа ночи, как будто не вмешивались никакие моменты жизни. Мне нравилось, что он так серьезно держал нить разговора, чтобы продолжить его. Казалось, не было никаких обязательных условий, но особенности характера были осторожно исследованы.

Другой момент был на частной консультации по поводу моей работы. Он думал, что я была слишком «хорошей». Он был прав; как самая юная в семье, и к тому же девочка, я училась быть семейным носовым платком. Я принимала боль и слезы своих родителей по поводу моих братьев и утирала их, предоставляя поведение «хорошей девочки». Я не стремилась к одобрению, это было лишь попыткой восполнить то, что не получили мои родители. Я твердо решила больше не причинять боли или разочарования. В действительности, это бессмысленная цель; можно быть лишь такой, какая есть. Морено, наблюдал у меня нежелание видеть тень, или более темную сторону того, что я видела, и поощрял быть более прямой и конфронтующей. Он моделировал храбрость, чтобы говорить то, «что есть», и видеть это, как оно есть.

Ученичество у психотерапевта – хороший способ обучаться. Имея образец и рассматривая ценности и проигрыши этой личности на равных легче сформировать то, что студент будет сохранять или отбрасывать. Воспринимая образец именно как «обычное», решающим является человек. Без этого сбалансированного видения студент может идеализировать ролевую модель, делая эту роль невозможной для терапевта, чтобы выполнить ее, а для пациента, чтобы следовать ей. Поскольку, как студенты, мы жили недалеко от доктора Морено и Зерки, мы могли видеть, как они действуют в своей повседневной жизни. Если мешала болезнь или обстоятельства, нам говорили, что нечетная послеобеденная сессия была отменена, и мы делали нашу собственную программу. Они не были обязательными. Другое мгновение «постоянного клиента» было свидетелем реакции Морено после фрустрирующей терапевтической сессии с супружеской парой, где, казалось, все шло не так. Впоследствии он стал очень скрытым и не хотел говорить об этом. Лишь через несколько дней он смог выдержать некоторые из наших вопросов о том, что не получилось. Я думаю, что он избегал нас отчасти, потому что был раздражен результатом, а отчасти, потому что формулировал свои собственные мысли. Морено использовал защиты по поводу того, что он сделал и назвал мужчину в паре «разбалованным ребенком». Фактически, нас меньше интересовал успех Морено с парой, а больше хотелось понять то, что случилось, психодинамически. В конечном счете, я узнала кое-что более важное. Великие люди также имеют свое ущемление гордости, и гордость, несомненно, может влиять на способ видения, которое происходит между пациентом и терапевтом.

Неформальное обучение

Мое неформальное обучение проистекает из жизненного опыта. Отрицательные уроки были также поучительными, как и положительные достижения. Приходят на ум две ситуации: а) гонка сорорити; б) смерть соседа.

а) Гонка сорорити³

На первом курсе университета болезненным переживанием стал для меня отказ от приглашения к вступлению в Греческий сорорити (женская организация). Боль была не из-за того, что я не вступила, а из-за явной безнравственности того, как это проводилось. Например, моей подруге детства сказали, что прежде, чем она могла быть рассмотренной для вступления, проверялся финансовый статус ее отца. Мне сказали, что я должна сослаться на имя кузины, которая была до меня в этой организации, чтобы вступить скорее благодаря повадкам «старшей девушки», чем моей собственной ценности. Мы прибегали к циклам посещений дома сорорити, где мы были временно приняты в общество бдительными молодыми леди, ищущими отбора. Процесс начал раздражать и, хотя мои новоиспеченные университетские друзья уверяли меня, что все это было совершенно нормальным и частично забавным, это казалось жалким способом определять соотношение друг перед другом. Наступил день, когда партия приглашений должна была быть доставленной в почтовые ящики нашего общежития. Эти приглашения назывались «предложения цены» и каждый сорорити мог предлагать цену за девушку, которую они хотели. Беспокойство и столпотворение в нашем общежитии было поразительное. Девушки были подобны преследующим пантерам – острые когти и трепещущие языки. Одна студентка сказала мне, что подумала бы о самоубийстве, если бы не попросилась назад в сорорити ее выбора. В то особое воскресенье я смотрела фоторепортаж о Биафре во время вершины его кризиса голодания. Я показывала фотографии моей суицидальной коллеге и надеялась, что борьба Биафранцев даст ей перспективу, так мне казалось. Она прокомментировала: «Они всегда делают, чтобы эти фотографии выглядели хуже, чем на самом деле», – и продолжала жаловаться. Я мирно и спокойно решила, что Греческое безумие не для меня. Я никогда не сожалела о решении и чувствую, что это положило краеугольный камень в здравомыслии моей молодой взрослости.

б) Смерть соседа

Много лет я помогала пациентам переживать горе. Однажды мы получили сообщение по телефону о том, что 19-летний сын соседнего фермера

³ sorority (амер.) – университетский женский клуб – прим. перев.

⁴ ложный шаг, неуместный поступок (франц.) – прим. перев.

внезапно умер от непредвиденного сердечного состояния. Мой супруг и я решили, что один из нас пошел бы к ним, а другой остался бы с нашим ребенком. Решение было сделано броском монеты. Мы оба хотели идти. Это должна была быть я. Я прошла пять полей к ферме наших соседей. Это была мелкая собственность, где они жили как овцеводы в течение двадцати пяти лет. Сын работал с ними, готовясь к принятию фермы. Когда я приблизилась к маленькому сельскому дому, все было тихо, если бы не лающая собака.

Мое сердце колотилось. Что, если мои соседи полагали, что мой приход был вторжением в их печаль? Сейчас было 9 утра. Их сын умер по прибытию в больницу в 7 вечера за день до этого. Что я, возможно, могла сказать или сделать? Это был не мой сын, как же я могла понимать? Как я смею... Была открыта дверь на кухню, которая обычно заполнялась смехом, новорожденными ягнятами, и свеженепеченными лепешками. Мать скрючилась перед лучевой печью, отец сидел за столом, подперев голову руками. Ботинки сына, все еще грязные с прошлого дня, были подсунуты под стулом матери. Я стояла в дверном проеме и плакала, тихо смотря на них. Они подняли глаза. Я протянула свои руки. Мне нечего было сказать. Они встали, и мы втроем обнялись и вместе плакали. После нескольких мгновений отец откинул свою голову и сказал, *«Что бы ни случилось, вы приходите?»* Я заплакала снова и села. Они начали говорить несколько часов об их сыне, смеясь, поскольку они рассказывали истории, охватывающие девятнадцать коротких лет. Я поклялась остаться, пока двое других детей не присоединятся к ним. В те немногие часы я чувствовала, что живу, поскольку психотерапевт был глубоко внедрен во мне как человеку. Был сплав между моей способностью профессионально справиться с печалью и способностью испытать личный кризис. Работа допускала замену. Мое присутствие помогло мальчику прожить немного дольше в их сознании, и мы втроем начали вместе делать переход от жизни к смерти. Их любовь не умерла бы. Восемь лет спустя даже семейный пес путешествует три мили, чтобы сидеть один у могилы.

Когда я стала психотерапевтом?

Влияние детей – «Вы будете моим терапевтом?»

Я была психотерапевтом, работая на моей первой работе в Детском Доме Астор в Райнбеке, Нью-Йорк. Там была довольно изодранная девочка-оборвыш девяти лет, жившая в Доме под опекой суда. Большую часть своей жизни она находилась на психиатрическом лечении.

Я работала только несколько недель и еще не встретила ее, хотя слышала о хитрой натуре. Она хорошо ориентировалась и использовала это как свое преимущество. Когда я прибыла на работу, она поджидала меня. *«Эй, мисс, Вы собираетесь быть моим терапевтом? Пожалуйста?»* Это было подобно папскому приглашению. Момент выделяется в моей памяти по

нескольким причинам. Никто прежде не называл меня терапевтом. Факт, что она оценила меня в соответствии со многими другими прошлыми и настоящими, толкнул меня в реальность, что я больше не была студентом или учеником. В ее глазах я была терапевтом и с ее инстинктом для выживания, она нуждалась в моей профессиональной чистой репутации, чтобы испытать очередную надежду на терапию. Она стала членом детской группы. Я не помню о ней много за исключением того, что она помогла мне, 24-летней, подтвердить слабое ощущение, в пределах которого я становилась терапевтом.

Ты будешь проблема

Следующим ребенком, кто толкнул меня в ролевую реальность терапевта, была моя дочь, Поппи. В пять, она и ее подруга имели дискуссию в ванной. *«Ты хочешь играть в терапию?»* – спросила Поппи свою подругу. *«Да, а как ты в это играешь?»* Поппи ответила: *«Это легко. Ты будешь проблема, а я буду: "Ммм, хммм", потом ты будешь: "Ммм, хммм", а я буду проблема»*. Подруга спросила: *«Кем ты собираешься быть, когда ты вырастешь?»* Поппи ответила: *«Я собираюсь работать в тюрьме, как делала моя мама»*. *«Что ты делаешь, даешь им хлеб и воду?»* – спросила подруга. *«О, нет, – ответила Поппи. – Сначала ты берешь стул и говоришь с ними. Если они не становятся лучше, ты просто освобождаешь их»*.

Другой момент был, когда Поппи было 7, и она была оставлена на попечении приходящей няни. Когда я возвратилась, Поппи мне сказала: *«Джудит должна поговорить с тобой: она имеет проблему»*. Джудит вскоре была рядом со мной и спокойно рассказала мне историю. Она взяла к себе домой моих детей, где она поссорилась со своим мужем в присутствии детей. Когда они сели в автомобиль, чтобы ехать домой, Поппи взяла руку Джудит и сказала: *«Ты должна поговорить об этом с моей мамой»*. Я была явно использована как некто, кто мог помочь.

Что поддерживает меня как психотерапевта?

Жизнь психодраматиста – подобна перемещению гор. Это кажется невозможным. Прежде, чем начать, я смотрю на задачу и удивляюсь, как я найду силы, чтобы сделать дело. Как только я достигаю своего уступа к горе, моя голова светлеет; я чувствую себя спокойной и сосредоточенной. Когда путешествие закончено, я оглядываюсь назад поверх своего плеча⁵ и удивляюсь: *«Это сделали мы?»* Что заставляет меня быть действующей – это моя собственная уязвимость. Когда эмоции подлинные, я это чувствую. Когда я работаю с протагонистом, я редко хочу сделать что-нибудь еще, чем

⁵ В английском языке слова «плечо» и «уступ» переводятся одним словом «shoulder» – прим. перев.

именно то, что я делаю. Смысл нахождения на правильном пути, неважно, что он неровный или усеянный шипами, – в осуществлении. Я менее комфортно общаюсь с людьми, прячущимися от человеческих эмоций. Я люблю быть с людьми, которые говорят о том, что является для них истинным. Разновидность пациентов, которых я считаю трудным – это те, кто перебрасывает свою дилемму на терапевта. Они рассматривают терапию, как место, чтобы почиститься, не притрагиваясь человеческими руками, подобно автомойке не выходя из автомобиля, с опущенной антенной и поднятыми стеклами. С этой разновидностью пациентов, я чувствую себя невидимой, неиспользованной и нежеланной – хотя я осознаю, что все эти вещи встречаются. Проблема в том, чтобы быть внимательной к обобщенному недостатку доверия пациента к человечеству, крошечной частью которого я являюсь.

Наоборот, подпитывающий пациент – тот, который дает много сигналов о том, что он или она усваивает. Они ясно отмечают момент, когда источник света входит в ум, и человек начинает светиться изнутри. Я непрерывно обогащаюсь этими моментами, когда человек сеет семена для изменения. Они заставляют чувствовать себя одновременно и проще, и величественнее.

Опасные точки преткновения для меня связаны с моей собственной личной энергией. Слишком часто своим пациентам я даю больше чем семье. Структура сессии кажется более удобной для руководства, рамки более свободными и менее открыто-завершенными. Когда я перемещаю гору, я люблю оставаться одна, чтобы уловить свое дыхание. Поскольку я живу и работаю в том же самом месте, я поймана ролевым конфликтом. Когда пациенты уезжают, я снова доступный член семьи. Иногда я не готова им быть. Хотя мое сердце жаждет, мой разум и тело только что родились и должны отдохнуть. Почти невозможно убедить 5-летнего, что ты не здесь, когда ты явно – здесь. Чувство вины от недоступности может стать сильным. Я часто без энтузиазма играю роль члена семьи, пока не восстановится дыхание.

Я должна напоминать себе о понятии «достаточно хорошая» мать и о его адекватности. Быть понятной и удовлетворенной тем, что я могу сделать – лучшая миссия, чем «Я сожалею о том, чего не могу сделать». Существует подобная реальность о «достаточно хорошем» терапевте. Совершенствование не входит в понимание обычных людей. Стремление быть совершенной часто делает способной терпеть несовершенство или ребенка, или пациента, или супруга. Мой муж и я, например, часто работаем вместе. Кроме наших отношений мужчины/женщины мы – деловые партнеры и оба ответственные за группы. Мы играем много мелодий на арфе друг друга; иногда они гармоничны, иногда получается сольная песня с сопровождением, а иногда это – просто различные мелодии. Это дело нашей креативности, как мы соединяем эти различные мелодии. В некотором смысле я имела более легкое время, когда была единственным терапевтом в семье. Есть продолжающийся процесс изменения и перехода в нашей совместной работе.

Много лет Кен учился у меня, а затем стал коллегой. В течение обоих периодов мы были партнерами, супругами, и воспитали пятерых детей, включая двое наших собственных. Мы имели обычные реалии, с которыми сталкиваются супружеские пары, работающие вместе: если мы хорошо преуспеваем, работа подходит. Самые большие выгоды совместной работы: (i) понимание, что мы – не одни, чтобы разделить нагрузку обучения и терапии; (ii), когда мы что-то создаем, используя сделанное другим, это совместное усилие явно заслуживает внимания.

Разделение решений и мнений было наиболее полезной и самой трудной частью в согласии работать с коллегой после многих лет самостоятельной практики. Односторонняя привычка к преуспеванию трудно ломается. Видеть, что партнер делает хорошую работу, стимулирует и помогает. Одностороннее принятие решения кажется слабым, и мы отказываемся подбирать там, где бросил другой, руководствуясь скорее чувством удовлетворения, чем владением задачи.

Повседневная жизнь бывает менее драматичной. Это – профессиональный риск работы с концентрированной эмоцией, которая, возникая у обычного гражданина, может требовать разрядки напряжения. Люди, которых я встречаю на почте или в магазинах, не знают, что я передвигаю горы. Часто так легче: меня ничего не спрашивают, если я этого не предлагаю.

Один из постоянных источников пополнения для меня – мое семейное окружение. Мы живем в деревне. Я люблю кормить уток, наблюдать прыжки ягнят весной, и быть окруженной нарциссами в апреле. Я – уединенный человек и нуждаюсь в моментах одиночества, чтобы быть спокойной и свободной от мыслей. В некоторые рабочие дни я испытываю обогащение, иногда также истощение или нужду. В те дни я пробую упростить то, что я делаю. К тому же, я делаю меньше количественно, но больше качественно.

Главным образом, я наслаждаюсь карьерой, я ее выбрала и довольна сделанным выбором. Непрерывные письма поддержки от людей, с которыми я работала, побуждают меня продолжать усилия к раскрытию человеческих эмоций. Мои сомнения те же, что и у моей матери много лет назад: это количество проблем вокруг, хорошо ли это для меня. Сомнение в карьере самой по себе. Когда я чувствую себя сильной, это не задевает меня. Когда я нуждаюсь в эмоциональной разрядке, требуется огромное усилие, чтобы отдавать в избытке. Часто после такой отдачи я чувствую себя лучше, забыв о собственных трудностях в процессе. Лишь недолго они кажутся меньшими, когда я к ним возвращаюсь. Этот процесс сравнения происходит периодически, и он заставляет меня задаться вопросом, насколько много я нуждалась в работе, чтобы избавиться от собственного фокуса. В настоящее время я учусь расфокусироваться на себе, и стать более бескорыстной в своей жизни. Постигание того, как и когда начинать и заканчивать внутренний анализ – это искусство.

Подразумеваемое для других терапевтов

Мои поиски или путешествие – меньше о бытии психотерапевта и больше о жизни. Мой опыт в последнее время состоял в том, что я узнала слишком хорошо жизни других людей и стала менее щедрой к тем, кто вокруг меня, частично из-за времени и энергии, а частично из-за неверно оцененного баланса их и себя. Обучающиеся терапевты нуждаются в супервизии и соответственно компетентном значении разговора о своих собственных проблемах. У каждого из нас бывают моменты ясности и равновесия, и моменты путаницы и неустойчивости. Насколько я могу знать, они продолжаются, пока не испущено последнее дыхание. Самый большой профессиональный риск, которому я была подвержена, это чувствовать себя недоступной и вне помощи. В такие моменты я чувствую себя наиболее одинокой, и хотела бы предупредить других относительно сигналов опасности к этому иррациональному, но все же реальному состоянию:

1. *концентрация снижена;*
2. *проблемы пациентов перестают вызывать достаточный интерес;*
3. *паттерны сна стали нарушенными;*
4. *явные сонливость и истощение;*
5. *проблемы видятся везде;*
6. *нужды семьи или друзей кажутся слишком большими. (Это – интересно. Терапевты неблагоразумны, чтобы спасти близких, используя свои терапевтические навыки. Недостаток сострадания к проблеме – хороший сигнал о перегруженности.)*

Написание этой статьи также помогло мне перефокусировать энтузиазм к тому, что я делаю и усилить мой самый большой источник пополнения – семью. Они восстанавливают мое чувство принадлежности и дают преемственность в долгосрочности обязательств. Хотя я часто путешествую, и должна их оставлять, мои дети и супруг – со мной.

Я вижу себя работающий как терапевт всю свою рабочую жизнь. Если в том путешествии к психотерапии старшего возраста прекращает удерживать обаяние, без сомнения я буду делать кое-что еще. Мое идеальное Я говорит: *«Наслаждайся тем, что ты делаешь, или не делай этого»*. Мое реальное Я, менее гедонистическое и более терпеливое, говорит: *«В некоторые моменты ты будешь наслаждаться больше, чем другие: пребывай с этим»*.

Перевод с английского П. П. Горностая