

ГЛАВА 6

ОСНОВНЫЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

[Психотерапевты] не оправдывают веру в величие своих сердец — они меньше всего склонны работать на износ — но в какой-то мере они уменьшают страдания человека, являющиеся делом рук человека. Они помогают. Их ненавидят, но они не отворачиваются. К ним приходит любовь, но они не соблазняются ею. Они — слушатели, но слушают они с непоколебимой решимостью, а от их молчания не веет холодом.

Аллен Уиллис (Wheelis, 1958. P. 246)

Аналитическая терапия требует, чтобы один человек свободно говорил, а другой внимательно слушал, причем ни то, ни другое делать не просто. Существует много различных технических подходов к психоаналитической работе, в зависимости от клиента, клинициста и условий, но все они предполагают совместные усилия терапевта и пациента быть внимательными к темам и значениям, выражаемым пациентом. Люди, довольные своим психотерапевтическим опытом, редко отмечают, что значительные изменения вызвали именно блестящие вербальные вмешательства практика. Скорее, наши довольные клиенты упоминают качество нашего присутствия и ощущение того, что нам не все равно. В большей части нашей обширной литературы по технике представлены попытки различных авторов определить способы, с помощью которых мы можем стимулировать естественный процесс самопознания и психологического взросления.

Д.В. Винникотт (Winnicott, 1958), педиатр, ставший психоаналитиком, подчеркивал, как важно младенцу для развития чувства идентичности и личной инициативы, научиться «быть в одиночестве в присутствии матери». В случае психотерапевтического пациента в идеале имеет место аналогичное переживание одиночества в присутствии терапевта. Умение принимать себя серьезно и внимательно