

7 и 8 ноября 2015 г.



## Технология коучинга. Британская модель.

Тренинг-семинар ведет **Александра Купавская** PhD, дипломированный бизнес-тренер с одиннадцатилетним стажем, сертифицированный коуч Британской академии коучинга и chartered psychologist Британского психологического сообщества.

Впервые термин «коучинг» был употреблен в Оксфордском университете в 1830 годах, длительное время эта практика успешно повышала эффективность в мире спорта, а в 1990 годах стала независимой дисциплиной со стандартами, строго регулируемые профессиональными ассоциациями.

На тренинге мы познакомимся и поработаем с британской моделью коучинга, в частности ее ведущим методом, разработанным сэром Джоном Уитмором. Мы рассмотрим отличие коучинга от терапии и других психологических интервенций, проработаем структуру коучинговой сессии и продвинемся в достижении индивидуальных целей, сравним британскую модель с экзистенциальным подходом.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: Москва, Духовской пер. , 17.  
ЗАПИСЬ до 1 ноября 2015: eacoachingrus@gmail.com

А. Лэнгле

# УСТАНОВКИ И ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПАР

*При работе с парой в экзистенциальном анализе всегда ищут доступ к отдельной Person. Мы рассматриваем установки, персональный диалог и их нарушение. Неотъемлемыми предпосылками хорошей парной констелляции являются уважение к Другому и возможность быть собой. Основу успешных парных отношений мы видим в персонификации интеракций. Определяемая психодинамикой парная динамика вследствие центрирования на выживании может поставить отношения под угрозу (однако может и служить для них хорошим стимулом). После вводных замечаний относительно пары рассматривается присущая ей специфическая динамика с точки зрения экзистенциальных фундаментальных мотиваций. Описаны консультативные шаги для разрешения конфликтов в паре. Основная часть статьи представляет собой структурированное руководство для работы с конфликтующей парой в рамках экзистенциально-аналитической терапии пар. Такая работа строится поэтапно и предполагает переход от ориентации на проблемы к ориентации на ресурсы и обратно. Такая форма работы может применяться как для разрешения конфликтных ситуаций, так и для структурированной терапии парных отношений.*

Ключевые слова: экзистенциальный анализ, экзистенциальные фундаментальные мотивации, консультирование пар, терапия пар, персональный экзистенциальный анализ.

## 1. Экзистенциально-аналитический подход: Person

В экзистенциальном анализе доступ к нарушенному совместному бытию пары осуществляется, в первую очередь, через Person отдельного партнера и через способность к персональному

общению (см. также: Kolbe, 2008). Поэтому в экзистенциально-аналитической терапии пар отдельная *Person* и индивидуальное мочь-быть-*Person* в совместной жизни с другим стоят в центре внимания.

Говоря о *Person*, мы ни в коем случае не имеем в виду замкнутую в самой себе индивидуальность. Быть-*Person* в экзистенциально-аналитическом понимании означает быть принципиально направленным на Другого, быть связанным с Ты (Buber, 1973; Frankl, 1959, 1975; Längle, 2008). Такое стремление к Другому сочетается с противоположно направленным стремлением к единичной, уникальной и своеобразной *Person*, которой являюсь я сам.

Тем самым, наше понимание *Person* (имеющее свое антропологическое обоснование), предполагает наличие «поля напряжения», которое всегда принципиально присутствует, если человек находится рядом с другим: с одной стороны, перед ним стоит задача, быть (стать) самим собой, найти себя через отграничение, индивидуальность, сохранение интимности и проживание Собственного; с другой стороны, он должен быть способен отойти от самого себя, отдаться другому, раскрыться через другого, поскольку только с помощью другого он может быть полностью самим собой (см. описание Франклом самоотрансценденции — Frankl, 1975). Во многом этот, имеющий принципиальное значение антропологический конфликт — утверждение себя vs. обнаружение себя в другом — представляет собой (часто неосознанную) широко распространенную исходную причину конфликтов в паре, где речь всегда идет с одной стороны, о защите Собственного и борьбе за Собственное, с другой стороны — о Другом, встреча с которым и справедливое отношение к которому также являются глубинной персональной задачей. И, по всей видимости, у этого есть даже свои нейробиологические причины (Bauer, 2005, 2006). Если хотя бы одному из партнеров не удается сохранять это равновесие между утверждением себя (отграничением) и отдачей себя Другому, возникает беспокойство, а вскоре и «воинственное» напряжение по отношению к партнеру, от которого тому также чрезвычайно трудно отстраниться. Проблема, которая есть у одного партнера, рано или поздно проникает в отношения и становится общей проблемой, от чего другой партнер чаще всего хочет защититься. Именно вследствие этой характеристики задача близких отноше-

ний состоит не только в совместном проживании хорошего, но и в способности вместе выносить (выдерживать) проблемы, даже при том, что каждый, естественно, должен быть способен решать свои проблемы самостоятельно. Во избежание одностороннего понимания, следует отметить, что, конечно, не только проблемы проникают в отношения, но что каждый из партнеров привносит сюда свои способности, умения, которые в существенной степени способствуют стабилизации общей системы.

## 2. Пара

Хотя в экзистенциально-аналитическом консультировании/терапии пар в центре внимания также находится *Person*, тем не менее, методы здесь существенно отличаются от методов индивидуального консультирования/терапии. Это определяется тем, как *Person* видит/понимает себя в парных отношениях. Быть парой означает, что каждый чувствует себя в существенной степени связанным с Другим. Каждый дает себе *определение* как партнеру в паре вследствие *взаимной принадлежности* друг другу. Этим характеризуется пара: ее отличительным признаком является отграничение от другого и общая интимность (отказ от этой интимности приводит к ослаблению общей опоры пары).

Если поначалу решающую роль в формировании пары в большинстве случаев играют любовные отношения, то при конфликте или разводе многие характеризуют свою пару как «ограниченную связанность». Теперь общим для пары, тем, что ее объединяет, является то, из-за чего пара ссорится или из-за чего она страдает, не переживая при этом ценности такого объединяющего начала. Когда объединяющее становится обременительным, то в терапии мы должны избавить пару от того общего, которое несет ей преимущественно негативное. Если обнаруживается позитивное объединяющее начало, то его, наоборот, нужно поддержать или заново выстроить. Ведь изначально пара и образовалась на почве этого объединяющего, — чего-то такого, что партнеры разделяли друг с другом как ценность. Это, прежде всего, взаимная любовь и интимность, ведущая к сильному взаимному притяжению и глубокому признанию ценности друг друга. Такая переживаемая ценность Другого оказывает встречное влияние на каждого любящего так, что каждому из них, благодаря Другому, больше нравит-

ся жить и быть самим собой (происходит повышение ценности жизни и самооценности).

### 3. Краеугольные камни парных отношений: уважение и мочь-быть-собой

В этих беглых размышлениях о структуре пары и ее образовании содержится и феноменология парных отношений. Пока у меня есть любовь к другому или, по меньшей мере, уважение к нему (признание ценности), и пока мною проживается рост собственной самости в форме обращения к себе (чему другой, как минимум не препятствует, а в лучшем случае, способствует), у парных отношений есть субстанция, и они идут на пользу обоим (такие отношения можно назвать *зрелыми*). Эта ось в парных отношениях представляет собой обмен, проживаемое бытие вместе. Соразмерной человеку формой обмена является персональный диалог. Он, однако, предполагает наличие двух *Person*, у которых есть доступ к себе, которые уважают своего партнера, проявляют к нему интерес, ценят его в его инаковости.

При наличии этих двух краеугольных камней все проблемы и трудности в отношениях могут быть преодолены таким образом, что из-за них отношения (полностью) не разрушатся. Но это означает также и следующее: если уважение и бытие собой (обращение к себе) в отношениях больше не проживаются (или не смогут проживаться в будущем), то парные отношения уже разрушены или находятся в опасности.

В работе с парой необходимо с самого начала следить за соблюдением этих предпосылок, и при необходимости с помощью терапевтических интервенций способствовать тому, чтобы они выполнялись: говорить друг с другом с уважением, несмотря на все обиды и проблемы; быть в хорошем контакте с самим собой, обращать внимание на собственное чутье, не пренебрегать им. Конечно, для такого уровня интеракций, на котором через диалог становится возможной встреча, необходимо наличие сформированных персональных и экзистенциальных структур: поэтому воплощающаяся в уважительной встрече 3-я фундаментальная мотивация (ФМ) в качестве базиса нуждается также в других ФМ (см. также: четыре полюса парных отношений — в статье *Кольбе*, настоящее издание, С. ...): чувство надежности и опоры, отноше-

ния и близость, контекст и осмысленность. Неудивительно поэтому, что в нашей работе мы регулярно имеем дело с развитием этих экзистенциальных структур у каждого отдельного партнера или с торможением такого развития.

В то время как уважение к партнеру и одновременно возможность быть самим собой представляют собой ключевые моменты в парных отношениях и поэтому имеют наивысший приоритет (точно также, как терапия/консультирование не могут проводиться в конstellации пары, если не выполнены эти базальные условия), **структуру персональных (любвных) отношений** с учетом четырех ФМ (Längle, 2008) можно представить следующим образом:

1. *Принимать* Другого и переживать принятие с его стороны;
2. Давать Другому *обращение* и получать обращение от него;
3. *Видеть* Другого в его бытии-такowym (Ты) и *быть увиденным* им в моем Собственном;
4. *Стараться делать так (прилагать усилия)*, чтобы Другому было хорошо.

Если в жизни пары одна или несколько из этих экзистенциальных активностей отсутствуют, то структура пары ослаблена, а ее дальнейшее существование находится под угрозой. Из этой структуры парных отношений теперь можно вывести **установки** партнеров по отношению друг к другу, работу с которыми в консультировании/терапии следует считать *работой с основами*. Благоприятствующие развитию отношений установки любящего можно описать так:

1. **Хотеть быть рядом с Другим:** открытость и давать Другому быть, давать ему пространство, хотеть поддерживать и защищать его.
2. **Желание,** чтобы Другому было **хорошо**, в сочетании с готовностью понять (и почувствовать), каков он, что он делает, как у него дела. Интерес к его благополучию.
3. **Интерес** к тому, кем Другой, по сути своей, **является:** как он мыслит, чувствует, принимает решения; ценить его своеобразие, уважать его; хотеть также показать ему себя и быть увиденным им в том, что для меня важно.
4. **Хотеть жить** для Другого в определенных рамках: хотеть делать что-то для него, хотеть вместе с ним делать что-то важное в

жизни. Видеть Другого как желаемые «рамочные условия» своей жизни.

Работая с парой, мы можем, используя подходящие моменты, задавать прямые вопросы по поводу данных установок как каждому партнеру по отдельности, так и обоим вместе: «Хотите ли Вы быть рядом со своим партнером? Можете ли Вы это делать?» Аналогичным образом можно спрашивать и о других измерениях. Такая экзистенциально-аналитическая структурная работа показана в том случае, когда в отношениях, как мешающий фактор, всплывает дефицит (хотя бы) одной из этих экзистенциальных структур.

#### 4. Динамика в парных отношениях

В парных отношениях (как и в индивидуальном сессинге) существуют три принципиальных источника появления динамики: персональный, психодинамический и телесный. Телесные раздражители могут вести как к росту привлекательности партнера (эротика!), так и к реакции отторжения (например, вследствие неприятного запаха). В рамках настоящей статьи мы не будем далее углубляться в тему *телесно* обусловленной динамики, а лишь укажем на ее существование. Практическое обхождение с ней происходит преимущественно через принятие решений и занятие позиции при согласовании с психодинамикой. *Психодинамические* силы служат для непосредственной защиты себя, необходимость в которой субъективно переживается человеком в процессе отношений (см.: Längle, 1998: о роли психодинамики в экзистенциально-аналитическом понимании). На *персональном* уровне, как уже говорилось выше, речь идет, прежде всего, об установках по отношению к Другому, появляющихся из экзистенциальных структур (и стоящих за ними интересов, стремлений и линий развития). На основе этих структур в парных отношениях возникает персональная динамика, которая задействует экзистенциальные структуры и переводит их в динамическую модель ЭА, как это описано в персональном экзистенциальном анализе («ПЭА» — Längle, 2000). Персональная динамика приносит в отношения жизнь и держит пару вместе. Она позволяет партнерам так или иначе обходиться друг с другом, что-то делать друг ради друга, и снова возвращаться в собственную интимность. Персональная

динамика коренится в фактическом, черпает свою силу из впечатляемости, сохраняет свою прочность благодаря занятию позиции и реализуется в ответах на жизненные вопросы. Поэтому любые парные отношения «живут» благодаря следующим факторам:

1. *Организация*, экономические рамочные условия и взаимодействие с тем, что является реальностью для данной пары.

2. Открытость в отношениях через *эмоциональное дать-себя-затронуть*.

3. Присутствие в отношениях через *занятие позиции* по отношению к Другому и к самому себе.

4. *Влияние* на отношения посредством ответа.

Если этого персонального потока в паре нет (или он нарушен, ему что-то препятствует, он истощился), то отношения обесцвечиваются. Без этой «питающей динамики» отношения теряют силу. Нередко бывает так, что в ходе терапии один из партнеров эксплицитно выражает требование преодолеть эту утрату близости и жизни в отношениях. Тогда можно услышать такие, например, жалобы: «Мой партнер ничего не умеет делать по дому, и он такой неряшливый... Он такой неромантичный, эмоционально холодный... Ему всегда все равно, никогда не имеет своего мнения, у меня нет собеседника (визави)... Он редко что-то отвечает, такой молчаливый... Все его внимание сконцентрировано только на матери...».

При стагнации динамики воплощения персональных способностей (по модели ПЭА), возникает дефицит в реализации одной или нескольких ФМ. Если ФМ находятся в опасности или слишком ослабевают, то это приводит к мобилизации психодинамики в форме **копинговых реакций**. Копинговые реакции, хотя и дают некоторую защиту в ситуации и позволяют в данный момент выстоять в ней, но это происходит за счет потери качества отношений и со временем ведет к их разрушению. Отношения не могут долго держаться на бегстве, ненависти, услужливости и т.д. Блокированные ФМ трансформируются в специфические потребности с психодинамической доминантой. Они начинают накладывать на отношения свой отпечаток и обязательно приводят к возникающим время от времени или даже постоянно конфликтам, поскольку эти потребности никогда не могут быть удовлетворены на психодинамическом уровне и поэтому ведут к постоянному переживанию фрустрации.



Если у человека есть такие персонально-экзистенциальные дефициты, психодинамически манифестирующие себя как потребности, то они проникают в отношения, и могут привести к тому, что в отношениях буду превалировать автоматизмы и (копинговые) реакции, или к тому, что человек будет исходить преимущественно из обусловленных психодинамикой (то есть направленных на собственное психологическое выживание или на достижение собственных психологических преимуществ) потребностей (внутренних требований). Эти потребности могут оставаться незамеченными, как для самого человека, так и для партнера, или же выражаться в отчетливо переживаемой тоске, и даже если они в ходе отношений начинают персонифицироваться, то в рамках этого процесса также могут прорываться, порождая конфликты. Например, потребность в том, чтобы тебя любили (особо сильная эмоциональная чувствительность, обусловленная недостатком отношений и ценностей, — 2-ая ФМ), может привести к тому, что женщина, «вопреки здравому рассудку», вступает в отношения с алкоголиком. Если имеющиеся отношения не складываются на уровне психодинамического удовлетворения, — ведь этот уровень никогда не приносит экзистенциальной исполненности, — то можно ожидать, что отношения сложатся точно так же и с другим партнером. Если же начинается процесс персонализации, но возрастающая способность одного из партнеров к Встрече, к серьезной критике, к отграничению, к сообщению о себе, к высказыванию требований, а также к более глубокой самоотдаче, способности учитывать другого и эмпатии, не встречают соответствующего отклика в другом (поскольку тот недостаточно сам «персонализирован», недостаточно проживает свое персональное бытие), то произошедшие с первым партнером изменения воспринимаются вторым негативно — как потеря «прежнего» партнера. Часто отношения застревают в этом процессе — один партнер «эмансипируется», становится более зрелым и взрослым, другой же защищает себя, и в отношениях начинают преобладать дистанцированность и функционирование.

Взяв за основу теорию ФМ, мы можем составить карту существующих в отношениях основных потребностей и сделать их конкретно уловимыми, понятными. Кроме того, ориентируясь на «структуру отношений», мы анализируем переживания. Какая из

следующих четырех основных тем лежит в основе вышеназванной тоски?

**1. Доминирует ли потребность в защите и опоре?** Ищет ли человек (материальной) надежности, уверенности, стабильности?

*С другой стороны:* если одного из партнеров вообще не волнуют вопросы защиты, опоры и надежности, то это может стать проблемой для другого. У него может возникнуть чувство, что его присутствие не важно для другого, и что его просто используют.

**2. Доминирует ли потребность в обращении и близости?** Ищет ли человек близости, нежности, теплоты? Затронутости, чувств?

*С другой стороны:* если все это неважно для кого-то из партнеров, то у другого это может вызвать точно такой же персональный дезинтерес, как и при наличии слишком больших требований в этом отношении. Он будет тосковать из-за отсутствия настоящего партнера в столь важном для жизни и совместного бытия измерении; он всегда один в отношениях, ему тяжело, он неудовлетворен, — что ведет к чувству, будто его используют.

**3. Доминирует ли потребность в признании и уважении (признании ценности)?** Существует ли потребность (= внутреннее требование) в ком-то, кто видит меня в моей глубине: потребность быть увиденным в том, какой я есть? Идет ли речь о признании, уважении, внимании к Собственному, есть ли необходимая для поддержания границ особая чувствительность?

*С другой стороны:* как выше.

**4. Доминирует ли потребность в смысле?** Надеюсь ли я, что, благодаря Другому, моя жизнь приобретет смысл, например, что я могу быть ему чем-то полезен, для чего-то ему нужен? И таким образом, что я важен и незаменим для Другого? Или, возможно, я хотел бы, благодаря ему, быть включенным в какой-то жизненный проект, вместе с ним решать какую-то общую задачу?

*С другой стороны:* как выше.

## **5. Рекомендации для консультантов по минимизации конфликтов в паре**

В консультировании речь идет не о том, чтобы понять и проработать проблематику отношений вместе с истоками ее возникновения, а, прежде всего, о фокусировке проблемы и целенаправ-

ленном использовании потенциала пары через изменение тех условий и форм, в которых она живет. Здесь важны, прежде всего, три темы, часто встречающиеся на практике и вносящие большой вклад в снятие напряжения в паре. Способ действий ориентирован на структурную модель ЭА и осуществляется в такой последовательности: предметность, общее, *Person*, смысл.

### 5.1. Разгрузка ситуации через *распутывание проблемных уровней*

Если парные отношения уже нарушены, то частые ссоры в повседневной жизни вызывают страдания. Партнеры действуют друг другу на нервы, обмениваются упреками, чувствуют себя лично уязвленными другим. В такой ситуации в рамках консультирования мы предлагаем партнерам в следующий раз обсуждать только предметное, и воздержаться от персональных упреков, то есть не говорить об отношениях, о чувствах, не обсуждать Другого. Тем самым мы пытаемся *распутать* перепутанные *проблемные уровни*: в повседневной жизни обсуждается, прежде всего, предметный уровень, а все, что связано с отношениями и персональным, нуждается здесь в особой защите. Если отношения и персональное переплетены с функциональным, то это приводит к чрезмерной нагрузке на повседневные ситуации. В них, возможно, не хватает времени или в настоящее время нет необходимых отношений ресурсов, чтобы наряду с функциональными вопросами разбираться также со сложными, непонятными пока темами отношений.

### 5.2. Укрепление фундамента через *осмысление совместных целей*

Есть ли в настоящее время какие-то общие цели? Каковы эти цели на предстоящую неделю, на сегодня? То есть сначала мы занимаемся тем, что приносит облегчение, а затем переходим к тому, что объединяет. В рамках консультирования конкретно обсуждаются с парой общие задачи и интересы, а также проговариваются возможности их реализации (например, регулярно присматривать за ребенком и следить, чтобы он выполнял свои задания; делать покупки, планировать отпуск и готовиться к нему; заниматься специальным проектом одного из партнеров по работе и т.д.). Это приводит к вопросу о том, в чем может состоять *конструктивный вклад* каждого в эти общие дела. Если возможности для таких вкладов найдены, то потом очень важно утвердить персональную позицию с помощью вопроса о том, *готов* ли каждый из партне-

ров вносить такой вклад. Очень важно, чтобы эти позиции были озвучены в тот момент, когда идет консультирование, чтобы здесь же были прояснены возможные проблемы, связанные с занятием позиций, и заключены соответствующие договоренности. Благодаря этому определяется «функциональное „зачем“» совместного бытия. Если отношения не функционируют на данном уровне (1-ой ФМ), то это часто ведет к неудовлетворенности и упрекам. С помощью таких действий мы пытаемся создать в отношениях несущую основу для более сложных персональных процессов. В центре внимания находятся при этом не столько функциональные рамки, сколько то, какой *вклад* каждый готов внести.

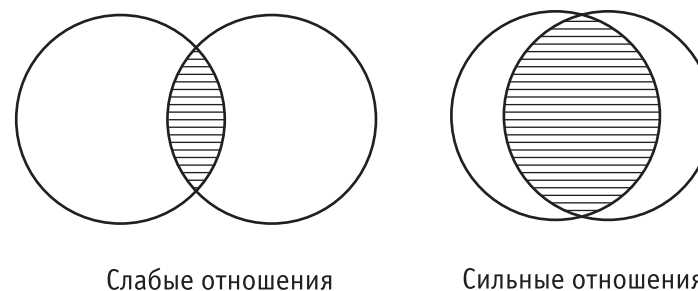


Рис. 1. Поле совместных целей в слабых и сильных отношениях

### 5.3. Развитие отношений через *ухаживание за быть-достойным-любви*

Если эти первые шаги пройдены успешно, можно медленно перевести взгляд на Ты, посмотрев на то, что делает другого *достойным любви*. Это становится легче сделать теперь, когда отношения освобождены от спутанности с вопросами повседневности, и снова обнаружено то, что объединяет партнеров. Здесь могут быть полезными следующие вопросы:

- Что *в тебе* я считаю достойным любви?
- Как *я сам* могу стать достойным любви? Что я могу для этого сделать?
- Как я думаю, что для тебя было бы во мне достойным любви, и к чему из этого я готов?

**Углубление:** Что когда-то *было* достойным любви в нас? Этого больше нет? Почему?

#### 5.4. Для чего хорошо то, что мы остаемся вместе?

Когда мы запрашиваем смысл и осознаем его, возникает контекст, скрепляющий пару. Исходя из этого контекста, можно еще раз вернуться к первым трем пунктам, — ведь они достигают своей кульминации, когда пара понимает, что все ее усилия в краткосрочной и долгосрочной перспективах направлены на «что-то хорошее», возникающее благодаря вкладу каждого.

Такова простая модель первичного распутывания конфликтов в паре, позволяющая перейти к более углубленной работе. Чаще всего этого бывает недостаточно, особенно, если пара находится в затяжной ссоре или у проблем более глубокие корни. Однако когда у пары еще есть хорошие ресурсы, полезно бывает провести работу и на таком простом уровне.

### 6. Руководство по структурированию в терапии и консультировании пар

*Предварительное замечание* для терапии пар: констелляции и характер проблем у разных пар настолько различны, что невозможно предложить какой-то универсальный алгоритм действий, который можно было бы применить для всех сценариев. Поэтому здесь описан примерный образ действий, его важнейшие этапы, которые чаще всего помогают найти конструктивный выход в сложном процессе беседы втроем.

*Специфика*, которую необходимо учитывать, возникает в терапии более высокого уровня сложности. Она связана с тем, что здесь присутствуют два человека с разными представлениями, ожиданиями, ранениями и различной индивидуальной и общей (чаще всего также переживаемой по-разному) историей. Кроме того, в каждой паре сложился свой стиль интеракций, вследствие которого проблема получает свою диадную фиксацию.

Уже при *записи на прием* следует обращать внимание на сбалансированность, чтобы избежать предпочтений или дискриминации со стороны терапевта. Не должно быть также и проникающего в терапию одностороннего доминирования одного из партнеров. Поэтому при *записи на прием* рекомендуется спрашивать, есть ли также и у другого партнера интерес к терапии?

**Сеттинг:** Рекомендуется уделять в среднем 1,5–2 часа на одну встречу, поскольку иначе в констелляции из троих человек будет

слишком мало времени на то, чтобы смог высказаться каждый, и кто-то из партнеров может оказаться в ущемленном положении.

#### 6.1. Прояснение мотивации

Вначале, еще до обсуждения специфических проблем, каждому партнеру предлагается рассказать немного о себе: почему он пришел, чего он ждет, что его волнует? Тем самым проявляются его *установки* и его готовность к терапии. Возможно, терапевту придется проблематизировать имеющиеся **ожидания**, — в любом случае, терапевт высказывает свою позицию, в которой эти ожидания подтверждаются, либо корректируются. Должна быть выработана реалистичная и конкретная *цель*, которая, конечно же, может быть только *общей целью*, поскольку иначе возникает опасность того, что терапия/консультирование будут использованы для победы одного из партнеров над другим. Непременным условием достижения этой цели является соблюдение терапевтом/консультантом нейтралитета! Он утверждает только общие содержания: могут ли высказанные ожидания вообще быть целью терапии (что, например, не так, когда один из партнеров предлагает в качестве цели, чтобы его больше любили), или являются ли цели реалистичными и достижимыми в имеющихся условиях. В случае высказывания пациентом неадекватных ожиданий интервенция терапевта/консультанта заключается не в том, чтобы отказать, а в том, чтобы руководить процессом, например, используя встречные вопросы: «Вы действительно считаете, что вы можете/мы можем этого добиться?»

Здесь могут потребоваться также *разъяснения*, например, того, что реалистичная цель должна состоять не в ожидании успеха, а в *ожидании действий*. Ожидания успеха (например, «... чтобы мы могли лучше ладить друг с другом») порождают давление, поскольку в качестве цели они задают нечто такое, что может лишь родиться само собой, но не может быть «сделано». Целью рабочей группы могут быть только определенные виды активности, но не успехи. Например, цель может быть такова: «... Чтобы однажды я смог сказать партнеру о своей проблеме, и мы при этом не поссорились...». Речь должна идти о том, чтобы начать процесс развития, найти новые формы диалога, прийти к обмену, посмотреть, из-за чего возникли проблемы и как их можно преодолеть. Но смогут ли партнеры после этого

лучше жить друг с другом или нет, этот вопрос остается открытым, и его решение не является задачей терапии/консультирования пар. Наша задача состоит в том, чтобы увидеть, что может быть субстанцией этих отношений, как можно улучшить интеракции и установки или способствовать их лучшему проживанию таким образом, чтобы совместное помогало каждому в отдельности в большей степени быть самим собой и чтобы, будучи таковым, он смог больше привнести в это совместное. Мы не ставим своей целью ни сделать так, чтобы пара осталась вместе, ни чтобы партнеры разошлись. И то, и другое остается их делом, и вмешательство сюда терапевта/консультанта было бы нарушением границ.

### 6.2. Спонтанный рассказ

В следующем после этого спонтанном рассказе о том, **в чем состоит проблема**, паре дается возможность занять свое место в этой новой констелляции втроем, и каждому партнеру рассказать о положении вещей с его точки зрения (это соответствует 1-ой ФМ). На данном этапе, как *отдельный партнер*, так и *пара*, имплицитно *представляют* себя, появляется первая информация о проблеме, которая кажется важной каждому из партнеров, или информация о попытках ее разрешения и о других факторах, которые представляются важными (например, о том, как партнеры пришли к тому, чтобы быть вместе, чего они ждали от этих отношений и т.д.). Кроме того, в первичном рассказе впервые спонтанно обнаруживают себя сложившиеся способы интеракций и *стереотипы отношений*. Частично становится ощутимой *атмосфера*, в которой живет пара: является ли пара закрытой, или агрессивной, или парой, в которой много взаимного притяжения, но партнеры все равно страдают и т.д.? Это дает первые указания на то, в чем нуждается пара (например, в улучшении стиля общения, в том, чтобы больше говорить о себе, в прояснении ожиданий друг от друга и т.д.).

Для завершения данного этапа специально проясняются еще некоторые вопросы (если этого не произошло спонтанно):

- Предпринимались ли уже какие-то **попытки разрешить проблему**? Какими были спонтанные попытки? Возможно, пара уже проходила терапию или пыталась обсудить свои проблемы с друзьями?

- Опираясь на полученную о проблеме информацию, устанавливается, какой будет **общая терапевтическая цель** и каким будет первый этап. Для этого корректируют высказанную ранее терапевтическую цель или, что бывает чаще, ограничиваются выделением первого шага в направлении некоторой большей цели (этот шаг может состоять, например, в том, чтобы добиться следующего: каждый может сказать о том, что его волнует в отношениях, а другой может хорошо его услышать и попытаться понять, не отказываясь при этом от своего Собственного).

- Прояснить **сеттинг** (частота встреч; будут ли встречи проходить исключительно с парой или желательны/ожидаемы/необходимы также индивидуальные беседы, что об этом думает другой партнер: когда и почему или почему нет?). Рекомендуются также заранее обсудить, как *распределяется время*: каждому дается столько времени, сколько ему нужно, чтобы высказать Свое. Если сказать об этом заранее, то в случае, когда кому-то из партнеров нужно больше времени, чтобы объясниться, это позволяет предотвратить возникновение чувства, что терапевт отдает предпочтение этому партнеру. Лучшим критерием является содержательность (а не формальный признак — определенное количество времени): что каждый может сказать о своем так, что это будет понятно обоим другим в сеттинге.

- Является ли кто-то из партнеров **«движущей силой»** в беседе? Выяснить, почему он захватил инициативу: потому что ему хуже, чем другому? Или он лучше чувствует проблему? Или ему больше дела до этих отношений? Или у него более инициативный склад личности?

### 6.3. Фокусировка проблемы

После первого разворачивания проблемного поля требуется из всего многообразия тем выбрать ключевую проблему, то есть ту, которой следует заняться в первую очередь (см. Kolbe, 2008. Кар. 4). Терапевт приглашает пару сделать это вместе: «Какую вашу проблему, с вашей точки зрения, следует решать прежде всего?» Проработка темы фактически начинается уже с того момента, когда каждый партнер пытается представить основную проблему со своей точки зрения. Например, спонтанно рассказывая о проблеме, кто-то из партнеров может быть настолько захвачен аффектами и занят своей обидой, что начинает упрекать другого. Здесь для защиты обо-



их требуются активные интервенции терапевта. Поверхностные резюме (типа «с меня довольно!») нужно активно фокусировать на настоящей проблеме. Между тем, подобные спонтанные высказывания помогают прояснить, почему партнеры не могут продвигаться дальше, — дело в том, что они просто не понимают, в чем их проблема. Здесь может всплыть также исходная проблематика, о которой до сих пор ничего не говорилось, например, что один из партнеров больше не чувствует, что другой любит его.

При фокусировке проблемы пара уже по-другому подходит к своей ситуации. Отличительная черта терапевтической/консультативной ситуации состоит в том, что партнеры впервые больше не говорят о проблеме напрямую друг с другом, а обсуждают ее *при помощи терапевта/консультанта*, который стоит между ними обоими. Особенно важно занять и удерживать эту промежуточную позицию при работе с парами, находящимися в состоянии затяжной ссоры. Выполняя свою *нейтрализующую функцию*, терапевт/консультант помогает сфокусировать проблему.

В этом месте необходимо провести рефлексии по поводу *установки терапевта/консультанта в терапии/консультировании пар*. Принципиально важно отметить следующее: *терапевт/консультант «принадлежит» обоим партнерам одновременно!* Как ни просто это звучит, нужно все время помнить о том, что выдерживать такую позицию на практике часто бывает делом совсем не простым; и еще сложнее сделать так, чтобы ее ощущали как таковую оба партнера. Для обеспечения такой сбалансированной позиции полезно придерживаться следующих установок.

А) С тем, как видит/понимает себя сам терапевт, связана динамика: клиентам легче воспринять его нейтралитет тогда, когда он сам сначала сможет увидеть себя только как *посредника в диалоге*. Он является переводчиком, он обобщает и выражает своими словами то, что говорят партнеры. Бывает так, что он лучше понимает одного из партнеров. Рекомендуется сразу же давать обоим обратную связь о том, что терапевт понял, чтобы они оба видели, о чем сейчас идет речь, и почему с кем-то одним, кого терапевт еще недопонял, он работает дольше. Это означает, что, конечно же, существует разница в том времени и в том обращении, которое терапевт/консультант уделяет каждому из партнеров, хотя он и «принадлежит» каждому из них в равной мере.

Б) Когда в процессе понимания терапевт в большей степени работает с *одним из членов пары*, он спрашивает другого, который сейчас по большей части молчит, знает ли он то, о чем идет сейчас речь? Понял ли он это, и как он это понял? Пока мы движемся только лишь на уровне 1-й ФМ (факты, предметность), и важно, чтобы мы поначалу оставались только на этом уровне.

В) Мы не пытаемся *выяснить, кто виноват*, — нас интересует, как возникла проблема, и чего не может сделать пара, чтобы самостоятельно справиться с этой проблемой. Мы также обращаем внимание на то, были ли при этом использованы имеющиеся *ресурсы* или нет.

Еще два замечания по фокусировке проблемы: для процесса очень важно, чтобы высказывался и мог высказываться *каждый* из партнеров *в отдельности*. В случае необходимости терапевт/консультант поддерживает его усилия, помогает формулировать и т.д. Однако если появляется какая-то **тайна** («я не могу так открыто об этом говорить» или ощущается, что одному из партнеров что-то мешает по-настоящему высказаться), то это может затруднить совместную работу. Здесь бывает полезно предложить работу в *индивидуальном* режиме. Нет никаких проблем в том, чтобы такую работу провел какой-то другой терапевт/консультант. Если же тот терапевт, который уже работает с парой, сам намерен проводить такие индивидуальные встречи, или его об этом попросили, то терапевт должен предварительно спросить себя, сможет ли он дальше работать с парой, если будет посвящен в тайну одного из партнеров, о которой не будет иметь права говорить на общих встречах. Это может оказаться непростым делом и потребовать опыта и определенной сноровки, чтобы знание тайны негативно не отразилось на его отношениях с другим партнером. В таких случаях особенно рекомендуется супервизия.

Но есть две *предпосылки*, которые должны быть обеспечены в любом случае, чтобы тот терапевт, который занимается парой в целом, мог вообще начать думать о ведении индивидуальных бесед с одним из партнеров: другой должен согласиться на это, и ни у кого из партнеров не должно быть истерического склада. Поскольку в противном случае вполне может быть, что партнер, с которым работают индивидуально, использует ситуацию в свою пользу и отношения с другим будут окончательно испорчены (по

типу: «терапевт/консультант сказал мне про тебя... и он тоже считает, что это плохо...»).

Следует учитывать, что как раз при фокусировке проблемы могут легко возникать ссоры. С *методической* точки зрения важно, чтобы терапевт/консультант обязательно **вмешивался** для активного прекращения начинающейся ссоры (девиз: «Этим вы можете заняться и дома!»). Терапевтическая/консультативная встреча предназначена для того, чтобы партнеры могли высказаться, и чтобы каждый мог слушать другого. Это уже есть упражнение в создании партнерского базиса, который не позволяет одному подчинять себе другого. Вот несколько конкретных методических указаний:

- Перед тем партнером, который слушает, ставится задача (она эксплицитно высказывается ему) упражняться в *понимании*; в этом контексте ему, конечно, разрешается задавать вопросы.

- Тот партнер, который говорит (а, возможно, также и слушающий, — этим не всегда получается управлять), может, наконец, дать себе волю и высказаться; терапевт ограничивает его только в том случае, если появляются *ранящие*, обидные или грубые высказывания. *Упреки* также необходимо перехватывать и проблематизировать! Часто бывает достаточно просто идентифицировать их именно как упреки и объяснить, что им здесь не место, поскольку они не продвигают нас вперед.

- Следить, чтобы речь в максимальной степени шла о *предметном* (1-я ФМ)!

- Предлагать *слушающему* партнеру *повторить* то, что он понял. Давать себе время для того, чтобы понять, как выстроить общий для обоих базис.

#### 6.4. Анализ проблемы терапевтом/консультантом

Параллельно с предыдущими шагами протекает внутренняя работа терапевта/консультанта. Он также должен составить себе представление о проблеме, опираясь на свои компетенции, профессиональные знания, свои оценки и свое персональное чутье. Он задает себе и отслеживает следующие вопросы:

- Какие *предположения* о причинах нарушений в отношениях возникают при слушании (например, слишком мало времени друг для друга, ревность и т.д.)? Какие проблемы приходят от кого-то одного из партнеров, а какие порождаются ими обоими (например, оба уделяют друг другу слишком мало времени)?

- Какие проблемы партнеры артикулировали? Какие проблемы *не были артикулированы*, но *ощущаются* (например, экспансия истерика)?

- Связаны ли проблемы с какой-то фазой развития, на которой сейчас находится пара (например, с изменениями в отношениях в связи с появлением первого ребенка или с синдромом пустого гнезда и т.д.).

- Из-за чего проблема *раскручивается*? Например, упреки жены ведут к чувству неполноценности у мужа; он становится более молчаливым, вследствие чего жена чувствует себя одинокой и снова упрекает его.

- В этом месте в системной терапии любят применять метод парадокса: «Что вам нужно было бы сделать, чтобы так оставалось всегда?» Такая необычная постановка вопроса иногда помогает очень ясно увидеть причины сохранения проблемы. Благодаря этому часть недопонимания уходит.

- Возможно, на данном этапе анализа проблемы необходимо будет сделать что-то для *минимизации вреда*, и в качестве первой помощи порекомендовать паре, например, какое-то время пожить в разлуке. Чтобы вследствие этого при возможном последующем возникновении конфликта интересы одного из партнеров в юридическом или экономическом плане не были ущемлены, важно составить документ (и дать подписать его обоим партнерам) о том, что эта рекомендация была дана терапевтом/консультантом, и что оба партнера также рассматривают ее как терапевтический ход! Время пребывания в разлуке предлагается рассчитать по эмпирическому правилу: пожить врозь столько месяцев, сколько лет прожили вместе.

#### Терапевтическое углубление

- *Феноменология*: Что я, как терапевт, могу сказать о партнерах, как они на меня *действуют*? Учитывая также их манеру говорить. Ощущаю ли я динамику за этим? Что их волнует (что ими движет)? Может быть, исходя из феноменологически воспринятого, дать им обратную связь, чтобы каждый из них смог увидеть себя со стороны, глазами терапевта. То, чего не видно, что спрятано, порождает много динамики!

- *Контрперенос*: Есть ли у меня *симпатии*? Установить это для себя. Почему? Следить за тенденцией к образованию союзов с па-

циентом противоположного пола (а в случае гомо-эротической направленности терапевта — с пациентом одного с ним пола); это может быть также, в зависимости от проблемной сферы, солидаризация с партнером того же пола, особенно, если затрагивается тема распределения ролей.

#### **Проработка**

До сих пор мы двигались преимущественно на уровне 1-й ФМ, занимаясь тем, в чем «дело», то есть предметом (уровнем предметности). Если фокусировка проблемы и ее анализ с вынесением терапевтом своей оценки прошли успешно, и проблема стала отчетливо видна, то можно начинать сфокусированно ее прорабатывать, ориентируясь на ФМ.

На уровне 2-ой ФМ темой является то, как каждый из партнеров чувствует себя при наличии этой проблемы, каково ему с ней.

На уровне 3-й ФМ партнеров спрашивают о том, что здесь для каждого из них важно, и от чего они хотели бы отграничиться.

Если это прояснилось, то на уровне 4-й ФМ смотрят на то, что каждый из партнеров хотел бы сделать для отношений.

#### **6.5. Субъективный взгляд на проблему в поле отношений: самотрансцендентные вопросы**

Если все еще не удалось прийти к общему или ясному пониманию проблемного поля, над которым, при наличии такого общего понимания у обоих партнеров, можно было бы начать работать, то необходимо продолжить готовить почву для совместной работы. Обычно здесь мы уже выходим за рамки консультирования и оказываемся в рамках терапии.

Причина отсутствия ясности часто заключается в том, что у каждого партнера есть свое *собственное понимание* проблемы. В таком случае бывает полезно более внимательно рассмотреть субъективное видение каждого из них, каждый раз вовлекая в это рассмотрение другого партнера. Благодаря этому и благодаря тому, что мы запрашиваем понимание обоих, происходит *активизация Person*. При этом взгляд изнутри себя связывается с возможностью посмотреть на себя «со стороны» (в ЭА мы называем это «самотрансцендентными вопросами», то есть такими вопросами, где я соотношусь с Другим и выхожу за рамки себя, смотря на себя оттуда).

6.5.1. *Занятие позиции в отношении себя.* Одному из партнеров предлагается в присутствии другого ответить на следующие вопросы:

— Как Вы думаете, какие проблемы есть у *Вашего партнера с Вами?*

С помощью подобных вопросов индуцируется самодистанцирование по отношению к проблематике, поскольку они позволяют человеку взглянуть на себя со стороны. В то же время, это — попытка понять Другого. Такие вопросы создают отношения, поскольку один партнер «влезает в шкуру другого». При этом исчезают многие недопонимания. В результате у Другого может возникнуть переживание близости, ведь он увидит, что партнер его понимает.

— Как проблема *связана «со мной»* — каков мой вклад в нее?

Благодаря такому рассмотрению другой партнер может лучше *понять* первого и лучше узнать его. Это помогает, в первую очередь, предотвратить упреки (ведь упрек всегда означает: «Ты не понимаешь, что делаешь, хотя мог бы понимать!»). Если я открыто говорю о себе, то другой понимает, каково его положение рядом со мной). Ведь говорящий партнер проявляет себя *персонально*, и если другой это видит, то его это волнует. Если же другого это не трогает, то терапевт может вмешаться в качестве посредника, сказав о собственной затронутости вследствие того, что первый партнер внес в беседу свое персональное, побуждая тем самым другого партнера к сочувствию и отклику.

6.5.2. *Занятие другим партнером позиции* в отношении точки зрения первого («А как вы это видите? Для вас это тоже так? Что бы вы хотели дополнить, исправить?»). Другой партнер приглашается также как «супервизор» по данной теме.

Этот шаг позволяет понять многое в *динамике отношений*: желание установить власть над другим, способность стоять за себя, расхождение между пониманием и переживанием и др.

6.5.3. *Занятие позиции терапевтом и первым партнером.* Из наблюдения за обоими партнерами терапевт может получить дополнительную информацию, которая пока еще им самим не доступна. Важно также, чтобы он давал подтверждение, когда те содействия, которыми обмениваются партнеры, совпадают и с его видением. Это позволяет сделать имеющееся у обоих партнеров восприятие и понимание более надежным.

Теперь, если это еще необходимо, партнеры могут *поменяться ролями*, и сейчас уже другой отвечает на те же самые вопросы.

Такой алгоритм действий помогает выстроить *диалог* и перейти к *открытому обсуждению* проблемы.

#### 6.6. История проблемы

После углубления и конкретизации проблемы важно посмотреть на проблему с точки зрения истории ее возникновения:

- Когда появилась эта проблема?
- Как она развивалась? Имели ли место какие-то кардинальные (приведшие к коренным изменениям) события или переживания?
- Как пара обошлась с этим?
- Что сделал каждый из партнеров для возникновения проблемы и ее сохранения?
- В чем каждый из них видит свой вклад?

Иногда обнаруживается такая проблема, которую пара никогда правильно не обсуждала или никогда не обсуждала вообще, несмотря на то, что именно она является началом развития имеющейся проблемной ситуации в целом.

Например, пара, где оба партнера уже были разведены и имеют детей от первого брака, по совету психолога, чтобы не травмировать детей, заключила брак тайно. Жене это не нравилось, но она уступила, и позже никогда не возвращалась к этой теме, даже когда видела, что на людях муж всегда сторонится ее... При обсуждении стало очевидно, что, поступив так супруги изначально заложили шаткую основу для своих отношений. С самого начала спутниками этих отношений стали недомолвки, нечестность, укрывательство.

Теперь, после проведенного анализа проблемы, должно быть заложено *основание (почва) для отношений* и создан *противовес* проблематичному. Для этого мы руководствуемся вопросом: чем живут эти отношения? Мы смотрим на мотивацию отношений.

#### 6.7. Мотивация отношений и проявление ресурсов

В терапии/консультировании пар важно направить взгляд также на то *Собственное и ценное*, что (все еще) удерживает пару вместе, ведь даже если у партнеров есть проблемы друг с другом, они все же остаются вместе благодаря каким-то позитивным основаниям. Пока пара ссорится, у нее есть какие-то объединяющие ценности. Проблемы могут скрывать эти ценности, но ссориться

можно только тогда, когда что-то держит вместе. Могут быть рассмотрены разные уровни этого связующего начала.

- *Первичная мотивация*. Почему эта пара начала встречаться? «Под какой звездой», с какой целью вы вступили в отношения? О чем для вас шла речь: о любви, совместном проведении выходных, о том, чтобы не быть одному, о хобби, детях, деньгах, надежности, сексуальности, общении, что вы хотели разделить с этим партнером? Первичная мотивация оказывает магическое влияние на то, как складываются отношения в последующем (в соответствии с поговоркой: «Что посеешь, то и пожнешь»<sup>1</sup>).

- *Привлечение первоначальной «магии»*. Что вам *понравилось* в Другом? Что вас в нем привлекло? (С течением времени это может измениться, но может оказаться так, что другой этого не заметил). Как это было (как это переживалось), когда началась ваша совместная жизнь? Необходимо снова вспомнить то первое чувство и проверить, имеет ли оно сейчас (все еще) ту же силу. Возникает ли тоска? Исчезло ли это чувство?

- *Когнитивная оценка*. Насколько реалистичными были ваша первичная мотивация и то, как вы оценили *силу своей любви*: считали ли вы, что своей любовью сможете на что-то повлиять? Нередко обнаруживается иллюзорная переоценка той власти, которую может иметь любовь, человек как бы руководствуется таким правилом: «Из того, как я люблю, может получиться только что-то хорошее для нас обоих... Моя любовь точно поможет ему избавиться от алкоголя!» Встречаются также чрезмерные требования к любви Другого: «Если ты меня любишь, то примешь и мои ошибки! Иначе это не любовь!»

Насколько реалистичной была оценка *власти реальности*?

Учитывалось ли значение для отношений *семьи происхождения*? Понимали ли оба, что невозможно заключить брак только с партнером, но что одновременно заключается брак и с его/ее семьей? (Часто встречается ситуация, когда семья не принимает выбор своего сына/дочери, что оказывает деструктивное воздействие на пару на протяжении многих лет.)

Учитывалось ли влияние *принадлежности к определенной социальной среде*? Это влияние со временем может становиться все

<sup>1</sup> В немецкоязычном варианте это звучит: «Как постелешь, так и поспишь» («Wie man sich bettet, so liegt man»). — Прим. перев.



более заметным, что может отрицательно сказываться на уровне доверия в паре. Смогли ли партнеры правильно оценить влияние *религии и культуры* (к которым принадлежит каждый из них), или сейчас им приходится иметь дело с последствиями того, что в свое время они не смогли правильно оценить реальность?

- *Значение партнера (его «вес»)* в сегодняшней жизни. Что Другой *значит* для вас? Что он собой представляет для вас, почему он для вас важен? Каковы ваши *ожидания* от партнера сегодня?

- *Прояснение, каковы переживания, связанные с партнером.* Как вы себя *переживаете (чувствуете)* в его присутствии?

Нередко бывает так, что человек расстается со своим партнером потому, что в его присутствии он сам себя не может выносить. Чаще всего причиной такого чувства является не качество их отношений, а его собственные проблемы. Например, рядом с партнером человек настолько сильно приближается к своим нарциссическим корням (что вообще-то является для него целительным!), что каждый раз при этом чувствует себя плохо и проецирует это плохое самочувствие на партнера. Или в другом случае расставание с партнером произошло потому, что в отношениях с партнером человек видел причину своих депрессивных колебаний. И только заметив, что эти колебания сохранились и после развода и точно также проявились в его новых отношениях, он пришел на терапию. Так возникают многие проблемы в отношениях, поскольку отношениям приписываются проблемы, оставшиеся непонятыми, не проработанными; или человек, чтобы отвлечься от себя, проецирует собственные проблемы на отношения.

- В заключение, следует обратить особое внимание на то, что пара *хорошо может делать*. Что хорошо получается? Чем партнеры дополняют друг друга? Есть ли у них друзья, родственники, общие проекты и т.д., которые помогают им быть вместе?

#### **Общие замечания по поводу коммуникации**

Если обнаруживаются *нарушения в коммуникации*, то их рассмотрение должно стать приоритетным — необходимо сразу же обсудить это. Содержательные проблемы следует отодвинуть на второй план, если нарушена коммуникация (упреки!). Ведь в таком случае ни одна тема не может быть целенаправленно проработана. Если есть искаженное понимание (например, вследствие интерпретирующего слушания, отсутствия понятийной согласо-

ванности и т.д.), то положение лишь усугубляется (причина такого искаженного понимания, конечно, может находиться и в самих отношениях, но тогда модель коммуникации напоминает «кусание себя за хвост»); если люди не имеют настоящего доступа друг к другу, если они не могут по-настоящему услышать друг друга, то обсуждать проблему не имеет смысла. И наоборот: если у партнеров есть хороший инструмент, они могут хорошо коммуницировать друг с другом, то они в состоянии многие темы обсудить самостоятельно.

С точки зрения экзистенциального анализа, *центральное значение* в коммуникации имеет то, что партнеры учатся в присутствии другого сохранять свое Собственное и, исходя из него, вступать в диалог. Отношения должны давать столько пространства, чтобы в них было достаточно места для Собственного каждого из партнеров, и чтобы это Собственное запрашивалось. Отсюда производно и понимание себя терапевтом: в первую очередь он является посредником в диалоге, и только во вторую очередь тем, кто анализирует и предлагает варианты решения.

#### **6.8. Мысли о разводе (сценарии)**

В мыслях и представлениях партнеров должно быть место и для возможности развода, и если, несмотря на терапию, трудности сохраняются, то нужно сообщать и эксплицитно подумать о возможном разводе. Когда обсуждается возможный развод, это имеет целый ряд последствий:

- обнаруживаются содержательно пустые, *не имеющие определяющей силы мотивы*, которых недостаточно для поддержания отношений (например, оставаться вместе ради общественного мнения, ради дома и т.п.);

- осознается *собственная ответственность* в контексте *свободы* («конечно же, я могу развестись... я ведь не обязан оставаться в этих отношениях... все зависит от меня...»);

- появляющийся при мыслях о разводе страх позволяет сделать ощутимыми *слабые места* одного партнера, которые могут быть обременительными для другого (например, что он не способен быть один);

- благодаря контрасту, становятся ощутимыми те *ценности* (близость, доверие, любовь и др.), которые имеются в отношениях, и которые могут быть утрачены при разводе;

- обсуждение делает понятным, что будет утрачено, если не развестись. Контрасты обостряют восприятие. Появляется больше *реализма*, становятся более очевидными *последствия*;

- уменьшается *давление* на терапевта, поскольку альтернатива развода также рассматривается и ей позволительно быть, а успех терапии состоит не в том, чтобы пара оставалась вместе любой ценой.

- здесь может пригодиться следующий вопрос: «Почему, собственно, *не* развод?». Анализ ценностей может быть и более конкретным: «Вы уже когда-нибудь думали о том, чтобы развестись? Чем это могло бы обернуться? Возможно, стало бы больше свободы? Почему вы до сих пор этого не сделали?».

- *устранение несвободы*: возможность для развода есть всегда, также, как возможность для человека в любой момент покончить с собой. Человек не обязан жить, он свободен, и он также свободен развестись, свободен в партнерстве. Если развод не рассматривается как возможность, возникает чувство зависимости и принуждения. Так появляется *проблема несвободы* в отношениях. Это может вести к более или менее осознанной *борьбе* с партнером против собственной несвободы.

- сценарии развода должны быть, по возможности, максимально согласованы с реальностью: дети, финансовые обстоятельства, ситуация с жильем и т.д.

- Конечно, терапевт не должен давать паре никаких советов о разводе (или о том, чтобы оставаться вместе), это должно прийти изнутри самой пары, должно вырасти в них самих, это должно быть их решением! Если пара уже готова это обсуждать, то терапевт также высказывает свою оценку ситуации, дает свои комментарии, подтверждает или проблематизирует выводы партнеров. Обсуждение сценариев развода приводит к мобилизации последних ресурсов. Это действует подобно обсуждению мыслей о самоубийстве в индивидуальной терапии, например, с депрессивным пациентом. Если такие мысли обнаруживаются, то в ход пускается все, что может удержать от суицида: обсуждаются ценности, смыслы, последствия, установки. Подобная мобилизация происходит и при обсуждении сценариев развода.

- *Эмоциональная антиципация развода*: заранее *попечалиться* о возможном разводе: «Если бы вы это сделали, каково это было

бы для вас? Что вызвало бы у вас печаль? Конечно, вы почувствовали бы облегчение и свободу, но что-то было бы и утрачено. Что это было бы для вас?» Эмоциональное прохождение через возможный развод позволяет еще раз обнаружить основания и чувства для того, чтобы оставаться вместе. Но это и подготавливает развод. Важно только, чтобы развод обсуждался не только на когнитивном и предметном уровне, но чтобы сюда были привнесены и чувства.

## 6.9. Заключительная фаза

### 6.9.1. Заключение договора.

В любых отношениях, в том случае, когда люди собираются жить вместе, должны заключаться **договоренности**, вырабатываться общие ценности и цели. Но договора важно заключать и в случае развода.

Если люди остаются вместе, то необходима систематическая мобилизация ресурсов и их вовлечение в отношения. Ниже приводятся наиболее часто встречающиеся примеры договоренностей:

- *Ухаживать за встречами*: «вечера отношений». Пара договаривается о том, что будет проводить вместе один вечер в неделю, ни на что другое не отвлекаясь (телевизор, клуб, друзья и др.). В отношения тоже нужно инвестировать. Поначалу часто бывает нужно просто сделать так, чтобы люди осознали это, и сопроводить процесс. Возможно, уточнить предварительные условия: выбрать тему вечера, ограничить время встречи, чтобы не «растекаться», знать критерии, позволяющие увидеть, что встреча проходит плохо, и заранее подумать о том, что партнеры тогда могут сделать, особенно, если возникнет *ссора*.

В таких случаях могут помочь следующие рекомендации:

1. Тот, кто замечает ссору, обязан прервать общение: «Мы ведь договорились, что прекращаем общаться, если возникает ссора! Я думаю, сейчас мы как раз и начинаем ссориться...». Каждый должен заняться феноменологическим анализом проблемы/упреков и спросить себя: что причиняет мне боль, что трогает меня?

2. *Личное сообщение*: сказать партнеру о том, почему мне плохо, что причиняет боль, что сейчас для меня является проблемой. И если другому нечего на это ответить, задать ему симметричный вопрос: «Чем я тебе причинил боль?». Существует *договоренность*: каждый может и должен говорить о своей внутренней реальности, и другой принимает это, *никак не противореча* (=уважение).

Цель состоит в том, чтобы в случае ссоры говорить не о *другом*, а *только о себе*, и, тем самым, по возможности, сохранять характер персональности в отношениях. Следует обращать внимание на то, чтобы избегать генерализаций («Ты всегда так себя ведешь... никогда меня не слушаешь...»), а оставаться у конкретных персональных переживаний «здесь и сейчас».

Совместные вечера *противопоказаны*, если существуют острые или масштабные травматизации. Опыт показывает, что в таких случаях обычно ничего хорошего не получается.

- Эксплицитно проработать следующие темы. Каковы наши *общие ценности*? Какова наша *задача* как пары — для чего нужны мы оба?

- Вместе определить *правила игры*. Разобраться с конкретными ситуациями, спланировать, предусмотреть возможные проблемы (например, при визите к свекрови; встречах на Рождество и т.д.), поискать инструменты/средства, позволяющие в случае возникновения проблем в подобных ситуациях легче справиться с ними.

- *Встречи в повседневной жизни*. Где мы встречаемся в повседневной жизни, где между нами может происходить обмен? Где это удастся? Где этого могло бы быть больше, если бы мы были более внимательны к этому? Где у нас есть в этом потребность?

- *Культура расставания*. Если пара больше не собирается быть вместе, тогда фокус внимания перемещается на проработку того, как можно по-хорошему разойтись, так, чтобы это причинило как можно *меньше* вреда и позволило сохранить *остаток любви*, которая, возможно (что нередко бывает) еще есть, и, в любом случае, *сохранить уважение*.

6.9.2. *Сопровождение процесса*. Последовательно сопровождая процесс и происходящие изменения, мы наблюдаем, есть ли позитивные перемены, какие возникают новые ожидания, разочарования и проблемы.

Терапия не в состоянии устранить все конфликты и предотвратить любые ссоры. Хорошая пара умеет хорошо ссориться/спорить. Цель состоит в том, чтобы партнеры *сами научились справляться со своими конфликтами*, чтобы они сформировали *культуру споров*, со своими правилами игры и формами, культуру, в которой превалирует установка позволения друг другу быть и

уважения. Если партнеры не оспаривают права друг друга на то, чтобы иметь собственное мнение, но каждый из них умеет стоять, как за свое собственное, *так и* за их общее, а, в случае необходимости, также бороться за это, то пара имеет хороший базис.

Такая почва будет формироваться еще лучше, если в ходе общения снова и снова абсолютно прагматично задавать вопрос: «Что я сам делаю для поддержания наших отношений?» Если есть осознание собственной ответственности, то динамика направляется на реалистический *потенциал развития* отношений.

6.9.3. *Дальнейшее развитие отношений: более глубокая терапия пар*. После разрешения острых конфликтов и при наличии у партнеров желания оставаться вместе, часто бывает полезно провести более углубленную работу, способствующую укреплению фундамента отношений. Здесь, для **интенсификации динамики**, может оказаться полезным метод ПЭА, а для **укрепления структуры** — модель ФМ.

Как из процессуальной, так и из структурной модели экзистенциального анализа можно взять вопросы, полезные для систематической работы над улучшением ситуации в паре. Такие вопросы, в общем виде, представлены ниже. Вопросы можно давать каждому отдельному партнеру для самостоятельной проработки дома. Партнеры могут также задавать эти вопросы друг другу и общаться по этому поводу.

Вопросы могут соотноситься с конкретной ситуацией или задаваться в общей форме. В рамках парной терапии их можно давать как «домашнее задание».

### Углубляющие вопросы для интенсификации динамики отношений

В соответствии с шагами ПЭА, предлагается проработать следующие вопросы:

**ПЭА 1: *Вчувствоваться и быть здесь (впечатление)*:**

— Как я себя чувствую рядом с тобой? Каково *мне* в твоём присутствии?

— Что мне в тебе нравится?

— Какой *импульс* я спонтанно ощущаю рядом с тобой: когда я тебя вижу, когда мы вместе?

— Что с твоей стороны я ощущаю как *мешающее*?

— Что всем этим ты позволяешь мне *понять*? Что ты сообщашь мне о том, как ты ко мне относишься?

— Что ты мне *даешь*?

### **ПЭА 2: Понимание и занятие позиции:**

#### *Понимание*

— Чувствую ли я себя понятым? Где? Где нет?

— Где я понимаю *тебя* в том, что важно для тебя? Где нет?

— Чего мне не хватает в тебе? Чего тебе не хватает во мне?

#### *Занятие позиции по отношению к себе*

— Что я *думаю о себе* в наших отношениях?

— Какой у меня есть образ себя как твоего партнера?

— Каков мой *вклад* в отношения? В чем я *прилагаю усилия*?

— Где я могу пойти на какие-то жертвы?

— Делаю ли я свои вклады только на функциональном уровне (например, деньги, организационные усилия, уборка и т.д.)? Считаю ли я, что этого достаточно?

#### *Занятие позиции по отношению к партнеру*

— Каков мой образ *тебя*?

— Что я *думаю о тебе*, как о своем партнере?

— Каков твой вклад в отношения?

Здесь следует дать прийти ответу (возможно, в присутствии терапевта), и услышать его комментарии.

— Есть ли у меня глубокое чувство, что мы принадлежим друг другу? Правильно ли это, что я с тобой, а ты со мной? (*Совесть*)

— Чего я, по сути дела, хочу от тебя? Что лично для меня важно в наших отношениях? (*Воля*)

### **ПЭА 3: Действия:**

— Что бы я хотел для тебя сделать, тебе дать?

— Чего бы мне не хотелось тебе давать, но ты (снова и снова) требуешь от меня этого?

— Если бы я мог сказать тебе всего одну фразу (например, на смертном одре), что бы я хотел тебе сказать?

## **Вопросы для укрепления структуры отношений** (краткая формулировка)

Если ориентироваться на структуру экзистенции, которая проявляется и в структуре отношений, то, для введения в более

глубокую работу со структурой отношений, можно задавать следующие вопросы:

**1-ая ФМ:** Даю ли я тебе достаточно *пространства*? *Есть ли у меня достаточно пространства, чтобы быть собой рядом с тобой?*

**2-ая ФМ:** Уделяю ли я тебе достаточно *времени*? *Получаю ли я достаточно времени, чтобы вместе с тобой чувствовать, проживать что-то хорошее, прекрасное, чтобы чувствовать тебя?*

**3-я ФМ:** *Ценю ли я то, что ты делаешь? Получаю ли я достаточно признания ценности за то, что делаю я?*

**4-ая ФМ:** Вношу ли я вклад в наш общий *смысл*? *Получаю ли я вклад от тебя в наших общих проектах и ценностях? Проживаем ли мы их вместе?*

Такие вопросы позволяют создать атмосферу открытости по отношению к Другому, к самому себе и к совместному. В такой атмосфере происходит интенсификация развития пары и базиса отношений, благодаря чему, как сущность каждого отдельного партнера, так и сущность их неповторимой общности, становятся видимыми и проживаемыми.

Так, в духе феноменологии может быть проложен путь к самому себе в сообществе с Другим, но, в такой же степени, и путь к Другому и к тому, что нас объединяет в полных любви отношениях. Ведь там, где происходит Встреча, присутствует *Person*. А там, где есть *Person*, в нашей жизни появляется существенное.

*Перевод с немецкого: А.Н. Шапкина*  
*Научная редакция: С.В. Кривоцова*

## **Литература**

Bauer J. Warum ich fühle, was Du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. — Hamburg: Hoffmann und Campe, 2005.

Bauer J. Prinzip Menschlichkeit: Warum wir von Natur aus kooperieren. — Hamburg: Hoffmann und Campe, 2000.

Buber M. Das dialogische Prinzip. — Heidelberg: Schneider, 1973.

Frankl V. Grundriß der Existenzanalyse // Frankl V., v. Gebattel V., Schultz J. Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. — München; Berlin: Urban & Schwarzenberg, 1959.



Frankl V. Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. — Bern: Huber, 1975/1990 (München: Piper, 1990).

Kolbe C. Existenzanalytische Paartherapie // Existenzanalyse. 2008. Bd. 25. № 2. S. 4–11.

Längle A. Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. // Existenzanalyse. 1998. Bd. 15. № 1. S. 16–27.

Längle A. Personale Existenzanalyse. - Wien: WUV-Facultas, 2000.

Längle A. Existenzanalyse // Längle A., Holzhey-Kunz A. Existenzanalyse und Daseinsanalyse. — Wien: Facultas UTB, 2008. S. 23–180.

К. Кольбе

## ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ПАР

*Цель экзистенциально-аналитической терапии пар состоит в открытии доступа к экзистенциально важному для каждого из партнеров. Для этого на интерперсональном и интрапсихическом уровнях прорабатываются значимые для них содержания, чтобы затем сделать возможным занятие новой позиции. Значимость этих содержаний становится понятной только в свете взаимосвязи фундаментальных мотиваций экзистенции и персональных ценностей каждого из партнеров.*

Ключевые слова: кризис, любовь, конфликт в паре, терапия пар, партнерство, персональный диалог, психодинамика.

Каким должно быть сопровождение пары, чтобы партнеры в результате терапии и консультирования смогли разобраться с имеющимися в их отношениях трудностями, с тем, что их беспокоит, делает несчастными?

Прежде чем описать позицию экзистенциального анализа (ЭА) по данному вопросу, мы считаем необходимым изложить некоторые принципиально важные тезисы, касающиеся любви. Они помогают лучше понять сущность Встречи и Отношений, которым в ЭА и в экзистенциально-аналитической терапии пар придается большое значение. Однако не следует понимать мысли о любви, высказываемые здесь, идеалистически. Ведь проблема, возникающая при попытках понять феномен любви, состоит в том, что любовь излишне романтизируется. Любовь представляется неким идеалом, в сравнении с которым любые реальные партнерские отношения выглядят бледным подобием, что, в свою очередь, ведет к фрустрации. Эта проблема часто проявляется и в терапии пар.

### I. Тезисы о любви

В каждом из нас живет непреодолимое стремление к состоявшейся любви: мы стремимся к тому, чтобы быть любимыми, и к тому, чтобы любить самим. И в отсутствие этого, мы страдаем.

Поэтому, с одной стороны, любовь — это принципиально важное условие любых состоявшихся парных отношений. С другой