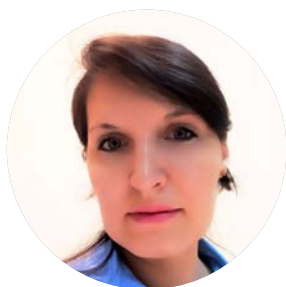


## Молодежная секция ЕАРПП

# Самораскрытие психотерапевта: да, нет или воздержимся?

ЗАМЕТКИ О ВСТРЕЧЕ ЛИТЕРАТУРНОГО КЛУБА  
«ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЕ ДИСКУССИИ»



### Сухова Наталья Александровна

- Психолог, психоаналитик
- Член ЕАРПП (Россия, РО-Екатеринбург)
- Член Молодежного Комитета ЕАРПП
- Ведущая литературного клуба «Психоаналитические дискуссии»

Литературный клуб «Психоаналитические дискуссии» — один из проектов Комитета по работе с молодыми специалистами ЕАРПП. Изучение и обсуждение психоаналитической литературы является одним из краеугольных камней при формировании профессиональной идентичности начинающего специалиста, его взглядов на процесс психотерапии. Наш литературный клуб — это онлайн пространство, где есть возможность обсуждать разные точки зрения, чувства и ощущения, возникающие при знакомстве с психоаналитическими текстами, а также с художественными литературными произведениями.

Одна из дискуссий клуба была посвящена книге Ирвина Ялома «Лжец на кушетке» и теме «Самораскрытие психотерапевта. Польза или вред?». Это художественное произведение, автор которого — известный психотерапевт экзистенциально-гуманистического направления. Ирвин Ялом получил



психиатрическое и психоаналитическое образование, однако в дальнейшем работал как экзистенциальный психотерапевт. Популярность этой книги, легкость изложения, всемирная известность автора, дискуссионность его идей и терапевтической позиции — вот чем мы руководствовались при выборе этого текста.

В книге мы знакомимся с образами двух разных психотерапевтов: Эрнест Лэш — целеустремленный искатель, способный, восприимчивый к новым идеям, обладает живым любопытством и абсолютный невежда в психотерапии; Маршал Стрейдер — супервизор Эрнеста, эксперт в области психоанализа, уверенный, никогда не поддающийся сомнениям, всегда точно знающий правильный путь.

Эрнест часто задается вопросом: «А может ли терапевт быть настоящим, честным, таким, какой он есть, с пациентами, и как его самораскрытие сможет повлиять на процесс психотерапии». Он решает провести эксперимент: «будет абсолютно откровенен и будет преследовать лишь одну цель — установление аутентичных отношений с пациентом и признание того, что отношения сами по себе будут иметь терапевтический эффект. Никакой исторической реконструкции, никаких интерпретаций прошлого, никакого анализа психосексуального развития. Единственное, что удостоится его внимания, — это то, что происходит между ним и пациентом». Таким «экспериментальным» пациентом становится Кэрол. Но эта женщина пришла не за психотерапевтической помощью. Кэрол хочет подставить Эрнеста, соблазнить его, опозорить и тем самым отомстить за то, что ее бросил муж Джастин, проходивший психотерапию у Эрнеста. Кэрол решает придерживаться середины между правдой и ложью. Она собирается как можно более правдиво рассказать терапевту о своей жизни, искажая факты только по мере необходимости, чтобы не позволить Эрнесту догадаться, что она — жена его пациента Джастина.

Вызывает интерес история психотерапевтического общения между «правдивым» терапевтом и «лживой» пациенткой и тот неожиданный эффект, который в итоге замечает Кэрол: она меньше грустит, улучшаются ее отношения с детьми, она знакомится с мужчиной, с которым складываются теплые доверительные отношения. Эрнест же открывает для себя принципы самораскрытия терапевта:

1. Быть откровенным настолько, насколько это может принести пользу пациенту;
2. Откровенность должна быть разумной. Не забывайте, что вы делаете это для пациента, а не для себя;
3. Если хотите продолжать свою профессиональную деятельность, подумайте о том, как ваши откровения будут восприняты другими терапевтами;
4. Степень самораскрытия терапевта зависит от стадии терапии. Необходимо учитывать время: некоторые откровения, способные принести пользу на поздних стадиях терапии, на ранних стадиях могут иметь обратный эффект;
5. Терапевт не должен делиться с пациентом тем, что вызывает у него сильный внутренний конфликт. Для начала ему самому следует проработать эти проблемы с супервизором или в индивидуальной терапии.

Другой герой книги Маршал Стрейдер — сдержанный, подтянутый, «скала» в своей профессиональной роли, критиковал позицию Эрнеста относительно открытости и правдивости терапевта: «Кто там сказал, что главное в терапии — быть абсолютно честным? Главное же, единственный смысл, вся соль терапии в том, чтобы действовать всегда на благо пациента. Если терапевты откажутся от структурных директив и решат работать так, как им хочется: как-то импровизировать, говорить правду, только правду

и ничего, кроме правды? Только представьте себе такую картину — терапия превратится в хаос».

Однако, в романе мы видим, как он делает «исключения» для некоторых пациентов. Маршал соглашается на предложение пациента принять участие в карточной игре, чтобы помочь тому увидеть его ошибки в игре. Безусловно, это серьезное нарушение психотерапевтических границ. Также он соглашается вложить деньги в финансовое предложение своего бывшего пациента, который впоследствии оказывается лжецом и мошенником. Когда Маршал осознает обман пациента, в результате которого он дважды теряет крупную сумму денег, это становится для него тяжелым ударом. Оказывается, что даже в обычной жизни у него нет никого, кому можно открыться, рассказать правду, поделиться своими чувствами. Кроме финансовых потерь, герой сталкивается со своей уязвимостью и одиночеством.

Удивительным образом Маршал получает помощь и поддержку именно на юридической консультации у Кэрол, пациентки Эрнеста. Эрнест, консультируя Кэрол по поводу ее нового клиента, косвенным образом становится терапевтом своему супервизору. Маршал осознает свою жесткую позицию, относительно того, что только его путь — единственно верный, и говорит: «Если бы мне сейчас пришлось обратиться к терапевту, я бы выбрал как раз такого, который склонен отдавать пациентам всего себя.

---

«Маршал дважды перечитал текст факса — медленно, прислушиваясь к своим ощущениям. Ежегодные Лекции Маршала Стрейдера — мемориал, которому жить в веках. А кому бы это не понравилось? Прекрасный способ повышения самооценки. Через много лет, чувствуя себя недооцененным, он мог бы думать о лекциях, названных в его честь [...].

Но к радости примешивалась горечь — разве этот дар мог заменить возможность заработать, которая выпадает лишь раз в жизни, которой он позволил ускользнуть из его рук. Когда ему еще попадет фантастически богатый пациент, единственное желание которого — сделать его обеспеченным человеком?».

---

Если я не смогу в ближайшее время выбраться из этого ада и мне придется передать кого-то из моих пациентов другому терапевту, я бы отправил некоторых к Эрнесту».

Встреча литературного клуба стала хорошей возможностью обсудить психотерапевтические взгляды и пути профессионального развития героев книги, провести аналогии с собственными взглядами на уместность самораскрытия психотерапевта. Некоторые из участников встречи отмечали схожесть героя книги Маршала с гротескным представлением о классическом образе психоаналитика: он должен быть непроницаем для пациента, быть подобным зеркалу и отражать только бессознательное самого пациента. Маршал в начале книги следует этому правилу практически идеально. Почему в итоге герой нарушает границы в психотерапевтическом процессе и попадает в нарциссическую ловушку? На встрече мы рассуждали о возможных

причинах разрушения его жесткой терапевтической позиции. Затронули эпизоды о том, как он оказался обманут и остался в эмоциональной изоляции. Все эти события помогли Маршаллу по-новому взглянуть на отношения, которые у него сложились в личной и профессиональной жизни.

Каким путем шел другой герой книги Эрнест Лэш? Он старался найти свою собственную дорогу, свою терапевтическую идентичность, понять, что является важным в психотерапии. В процессе дискуссии один из участников вспоминал момент из книги, когда пациенты, приходящие к Эрнесту, говорят о своих предыдущих терапевтах. Почему у них не сложилась терапия, почему они ушли из терапии, какой был предыдущий терапевт. Мы увидели две крайности, описанные в книге: либо терапевт вступал в сексуальные отношения с пациентами, либо, наоборот, был очень холоден и отстранен. Эрнест Лэш был опосредованным свидетелем этих двух крайностей и их разрушительных последствий для человека. С одной стороны, его учитель, супервизор Маршал Стрейдер, критикующий Эрнеста за стремление быть абсолютно открытым и честным с пациентами. С другой стороны, «человек, которого он видел лишь однажды, но который изменил его жизнь раз и навсегда» — Сеймур Троттер, вступивший в интимную связь со своей пациенткой.

Вслед за главным героем романа, участники дискуссии задумывались, как найти «золотую середину» в своей психотерапевтической позиции, как самораскрытие в нужный момент сможет помочь не впасть ни в одну из крайностей. Пожалуй, каждый начинающий психотерапевт задумывается об этих вопросах, пытается выработать свое видение психотерапии, свои психоаналитические взгляды на работу, учитывая опыт обучения, своей личной терапии и психоаналитического подхода своего супервизора.

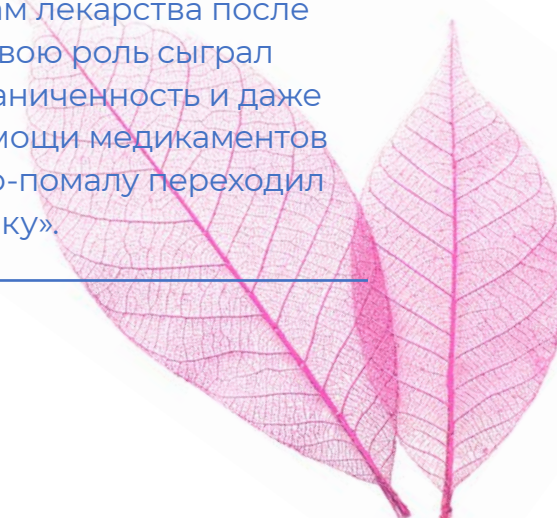
Интересную аналогию провел один из участников дискуссии, когда сравнил пациента с ребенком. Для благоприятного развития маленькому ребенку родители не должны рассказывать о себе всю правду, например, о своих взаимоотношениях в паре. Однако ребенок растет, и вольно или не вольно, узнает все больше о своих родителях. Если пациент в этой аналогии как ребенок, то в какой момент, на каком этапе терапии возможно и нужно самораскрытие? В ходе дискуссии мы пришли к выводу, что в начале терапии мы даем как можно меньше личных сведений о себе. Это необходимо для того, чтобы сформировался рабочий альянс и перенос. В середине или при завершении терапии, когда перенос меняется, терапевт уже больше свободен в плане своего раскрытия.

Следует уточнить, что в данном случае мы больше говорили о такой области

---

«Проработав несколько лет в области психогенетических исследований, Эрнест разочаровался как в самих исследованиях, так и в научной политике и занялся частной практикой. Два года он проработал психофармакологом, выписывая всем пациентам лекарства после 20 минут общения. Со временем — и в этом свою роль сыграл Сеймур Троттер — Эрнест начал осознавать ограниченность и даже вульгарность лечения всех заболеваний при помощи медикаментов и, пожертвовав сорока процентами дохода, мало-помалу переходил в психотерапевтическую практику».

---





раскрытия как «личные сведения о терапевте», когда мы сообщаем пациенту о своем семейном положении, о впечатлениях и мыслях по поводу какой-то книги или фильма, о своих личных интересах и увлечениях.

Ирвин Ялом называл самораскрытием целую группу действий, одни из которых неизменно облегчают терапию, а другие весьма проблематичны и могут привести к обратным результатам. Кроме личных сведений о терапевте он говорил про другие области раскрытия: о механизме терапии, то есть абсолютном раскрытии самого процесса психотерапии, объяснении важнейших базовых правил, включая конфиденциальность, необходимости полного раскрытия, важности снов, необходимости терпения и фокуса на «здесь и сейчас». Еще один важный момент — чувства «здесь и сейчас». Для создания искренних отношений с пациентом очень важно раскрывать свои чувства к пациенту в непосредственный момент. Но раскрытие «здесь и сейчас» ни в коем случае не должно быть беспорядочным, прозрачность не должна становиться самоцелью. Говоря о своих чувствах пациенту, мы должны мысленно задавать себе вопрос: «Действуем ли мы сейчас в интересах пациента?».

Итогом встречи стало рассмотрение позиции самого Ирвина Ялома относительно самораскрытия психотерапевта. Интересно было увидеть, близка ли терапевтическая позиция автора самим участникам. Ирвин Ялом писал: «Если пациенты хотят узнать, женат ли я, есть ли у меня дети, понравился ли мне какой-нибудь фильм, читал ли я такую-то книгу или чувствовал себя неловко во время нашей случайной встречи на нейтральной территории, я всегда отвечаю им прямо. Почему нет? Что в этом плохого? Как можно, оставаясь столь скрытным, добиться искренности в отношениях с другим человеком?».

В книгах Ялома прослеживается мысль о том, что очень часто в терапии лечебными оказываются сами отношения, складывающиеся между пациентом и терапевтом. Причем, с каждым пациентом это может быть свой, неповторимый «язык» терапии.

Эти идеи автора вызывают разные мысли и ощущения. С одной стороны, понимаешь, как важно быть «гибким», развивающимся, «живым» в своем взгляде на процесс психотерапии. С другой стороны, есть фундаментальные правила, которые мы должны соблюдать и которые помогают нам работать с бессознательным пациента. Знание и понимание психоаналитических основ, разницы между психоаналитическим и экзистенциально-гуманистическим подходом, современных взглядов на процесс психоаналитической психотерапии поможет создавать свой неповторимый стиль терапии с каждым клиентом, свой индивидуальный психоаналитический взгляд.