

Сохраняя сексуальность в терапевтическом контакте

Александра Оганезовна
МКХИТАРЯН

Место работы: психолог, частная практика; со-ведущая подкаста
«Что-то на окейном»; Москва, Россия; sasha.mkhitaryan@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8687-7174; ResearcherID: AAG-2854-2022



Alexandra Oganezovna
MKHITARYAN

Place of work: psychologist, private practice, co-host of podcast
“Speaking Ok”; Moscow, Russia; sasha.mkhitaryan@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8687-7174; ResearcherID: AAG-2854-2022

Keeping Sexuality in Therapeutic Contact

Аннотация: В статье описывается значение сексуальности в психотерапии и идет речь о недостаточном освещении этой темы в рамках теории транзактного анализа. В статье используются идеи из семинара Билла Корнелла «Сохраняя сексуальность в терапевтическом контакте» (январь 2024 года) и статьи Кэрол Шедболт «Сексуальность и стыд» (Shadbolt, 2009). Рассматриваются исторические факторы, влияющие на отношение ТА к сексуальности, идеи Вильгельма Райха. Особое внимание уделяется взаимосвязи сексуальности и стыда и способов взаимодействия со стыдом в психотерапии, в частности в транзактном анализе. Предлагается новый способ, предполагающий пересмотр классических концепций транзактного анализа. В статье говорится о важности открытого обсуждения сексуальности с клиентами уже на начальных этапах терапии и предлагается ряд вопросов, которые будут полезны практикующим специалистам для того, чтобы начать это исследование. Эта статья рассматривает сексуальность как основополагающую силу, влияющую на формирование жизненного сценария, жизненной позиции. Рассматривается сексуальность (эротизм) в младенческом возрасте и то, как этот опыт влияет на формирование личности и межличностных отношений.

Ключевые слова: сексуальность, психотерапия, транзактный анализ, стыд, клиент, терапевтические отношения, Эрик Берн, Вильгельм Райх, диагностика, вопросы сексуальности, этика, отношение к сексуальности, первоначальное интервью, близость, интимность.

Abstract: The article discusses the significance of sexuality in psychotherapy and its insufficient coverage within Transactional Analysis (TA). The ideas from Bill Cornell's seminar “Keeping Sexuality in Therapeutic Contact” (January 2024) and Carole Shadbolt's article “Sexuality and Shame” (Shadbolt, 2009) are used in the article. Historical factors influencing TA's approach to sexuality and Wilhelm Reich's ideas are also considered. Special attention is given to the interplay between sexuality and shame, as well as ways to address shame in psychotherapy, particularly within transactional analysis. A new approach is proposed, suggesting a reexamination of classical concepts of transactional analysis. The article emphasizes the importance of openly discussing sexuality with clients at the initial stages of therapy and provides a series of questions that would be beneficial for practitioners to begin this exploration. It views sexuality as a foundational force influencing the formation of life scripts and life positions. The article also examines sexuality (erotism) in infancy and how this experience shapes personality and interpersonal relationships.

Keywords: sexuality, psychotherapy, transactional analysis, shame, client, therapeutic relationships, Eric Berne, Wilhelm Reich, diagnosis, sexuality-related questions, ethics, attitude towards sexuality, initial interview, closeness, intimacy.

Очень часто терапевты говорят об эмоциональной близости, но менее охотно говорят о сексуальной близости. Сексуальность — это мотивирующая сила, направляющая нас в человеческом развитии. С младенческого возраста, через детство и подростковый период, сквозь юность к зрелости —

это самая мощная телесная сила, которая проявляется через тело и которая влечет людей друг к другу.

Сексуальность — недоисследованный, недоразработанный вопрос, и в транзактном анализе этому направлению уделено мало внимания.

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»

**КОРНЕЛЛА
Уильям (Билл) Ф.**

■ TSTA-Р, психолог и психотерапевт. Ведущий обучающих программ по всему миру с фокусом на работе с соматическими процессами и сексуальностью. Автор книг и статей по транзактному анализу, занимал пост главного редактора «Transactional Analysis Journal» в течение 15 лет. Удостоен мемориальной награды имени Эрика Берна и золотой медали EATA.

Частично это происходит из-за наследия Эрика Берна. Отношения Эрика Берна с женщинами и со своей сексуальностью часто были связаны с его собственной неудачей. Сексуальность стала в некотором смысле теневой областью транзактного анализа.

Есть книга Эрика Берна — «Секс в человеческой любви» (Berne, 1970). Однако она была опубликована уже после смерти Берна, и в основу ее легли лекции, которые он провел в середине 1960-х годов. Издатель сильно подгонял выход книги и, похоже, был не столько заинтересован в качестве, сколько в заработке. В этой книге много этических нарушений и сексизма.

Вильгельм Райх (**прим. автора:** Билл Корнелл обучался в том числе в райхианской модели психотерапии) видел сексуальность центральным элементом vitality, жизнелюбия и человеческого здоровья.

Что-то такое присутствует в сексуальности, что, с одной стороны, является неизбежным, а с другой стороны, несет на себе печать стыда, которую часто приходится избегать, скрывать.

Стыд — это универсальная реакция человека. Редко сеанс психотерапии происходит без соприкосновения с этим чувством, тем более, когда речь идет о сексуальности.

Кэрол Шедболт в своей статье «Сексуальность и стыд» предложила интересный взгляд через призму транзактного анализа. С ее точки зрения, доминирующий вопрос сексуального стыда включает в себя тупик III степени, который возникает, когда два состояния «Я» находятся в конфликте друг с другом. В этом случае происходит битва между сексуальным возбуждением и стыдом, и это представляет собой массивный конфликт «Я» против «не-Я». Таким образом, психотерапия сексуальности будет тесно связана, с одной стороны, с психотерапией сты-

да (межличностный уровень) — и затем выходом из тупика «Я» против «не-Я» (интрапсихический уровень) (Shadbolt, 2009, p. 169).

Также Шедболт обращает внимание, что существует много методик и теорий ТА, которые терапевты могут использовать для лечения стыда: анализ сценария, деконтаминация, анализ эго-состояний, анализ игр и т.д. Но, по мнению Кэрол, эти, хоть и замечательные, теории и техники обладают свойством того, что кто-то (терапевт) делает что-то с кем-то другим (клиентом), и, следовательно, они (клиенты) имеют задатки для повторного проживания стыда. Вместо этого она предлагает сфокусироваться на качестве терапевтических отношений, которые скорее про «быть с» (клиентом), а не «делать с» (клиентом).

В такой со-настроенности мы можем как психотерапевты привнести в контакт с клиентом эту любознательность и исследовательский дух для познания себя, в том числе в отношении своей сексуальности, которая иначе часто остается скрытой, спрятанной.

Когда говорить с клиентом о сексуальности?

Вопросы о сексуальности имеет смысл задавать уже в первоначальном интервью.

Первоначальное интервью — это что-то намного большее, чем диагностика. Это то, что дает клиенту изначально вкус того, что будет происходить в кабинете.

Поэтому хорошая идея — дать клиенту полное ощущение, попробовать на вкус, что такое терапия с вами, что вы будете делать. И дать понять, что вы в том числе будете касаться вопросов сексуальности.

Когда мы говорим о сексуальности с нашим клиентом, то мы предоставляем пространство для этой темы в нашей работе с ним и помогаем ему говорить об этом базовом голоде, о той потребности, которая есть в его жизни. Многие люди хотят иметь более удовлетворяющую сексуальную жизнь, чем у них есть. И у них нет свободы и нет права обсуждать, говорить, получать эту свободу реализации своих желаний.

Вот некоторые вопросы, которые вы можете задать клиенту, исследуя его вопросы сексуальности.

- Когда у вас был первый сексуальный опыт? Каким он был?
- Какие отношения в подростковом возрасте были самыми важными для вас? Неважно, сексуальные или нет.
- Какие отношения были самыми болезненными? Неважно, сексуальные или нет.

- Как ваши родители относились к вопросам сексуальности?
- Как ваша религия относится к сексуальности?
- Как родители реагировали, когда в подростковом возрасте ваше тело начало меняться, и вы начали интересоваться мальчиками/девочками?
- Любили ли ваши родители друг друга? Если да — то как вы это поняли?

Некоторые клиенты будут охотно отвечать на эти вопросы, а некоторые могут отдаляться, увильнуть, отвечать, не отвечая, и так далее. Это нормально. Границы должны быть комфортными. Самое важное — что эта тема представлена, введена в наше обсуждение. Есть понимание, что это то, помимо прочего, о чем мы будем говорить.

Почему о сексуальности нужно говорить как можно раньше

Слово «эрос» в переводе с греческого означает «идуший к жизни». Если мы подумаем о младенце в его самом начальном периоде жизни, то увидим, что он через тело проживает, каково это — быть живым. Что это означает — быть живым в моем теле в присутствии другого человека?

Что это означает — чувствовать импульсы в своем теле, которые влекут меня к другому человеку?

Какие импульсы в моем теле говорят:

- «Ты мне нужен/нужна, я в тебе нуждаюсь»;
- «Ты сделал или делаешь мне больно»;
- «Ждут ли меня здесь?»;
- «Желанен ли я здесь?»;
- «Могу ли я запрашивать, выражать свои требования?»;
- «Что я чувствую в теле своей матери или своего отца?»;
- «Чувствую ли я тепло, возбуждение, что меня принимают, что меня ждали?»;
- «Чувствую ли я удовольствие или я чувствую тревогу?»;
- «Или я чувствую холод? Возможно, ненависть?».

Каким было у ребенка раннее, формирующее его окружение?

Когда мы говорим об эротической жизни младенца, мы говорим о том, **каково это было, проживать свою жизнь в этом теле**, и каким было состояние этого тела в зависимости от его окружения. Это самый формирующий опыт в теле. Это основание, на котором потом будет развиваться вся взрослая сексуальность, способность желать, способность к агрессии, к полу-

чению удовольствия, опыт того, когда ты желанен, когда ты в безопасности.

Или что происходит, если родители тревожатся, что происходит, если родители в бессилии? Что происходит, если родители не готовы, не могут обеспечить себе безопасность, стабильность, если они не в состоянии надежно и стабильно заботиться о ребенке? Что происходит, если родитель застрял, находится в жизненных обстоятельствах с нежеланным ребенком, от которого ему никуда не деться?

И это такая среда для маленького ребенка, через которую он узнает себя. И это то, как его тело формируется, как оно развивается именно под влиянием этой среды, и как оно ощущает свое пребывание в присутствии других людей. Как это для него — нуждаться в других людях, хотеть их?

Это та самая эротическая основа, тот базис, на котором это все формируется — жизненная позиция, сценарий. Там все может быть хорошо, там все может быть плохо, или там может быть смешение такого плохого и хорошего.

И это наш телесный опыт, который просыпается, когда мы выходим в свою сексуальную жизнь, и опыт близости во взрослой жизни.

Поэтому имеет смысл обязательно создавать такое пространство для человека, где он может исследовать свою амбивалентность, свой стыд, свое смущение, свою запутанность, растерянность по поводу тех конфликтов, которые у него есть на тему сексуальности.

Безусловно, люди не помнят свое младенчество, но их тело помнит это. Что мне позволено делать вот с этим моим телом? Как я могу вот это свое тело открыто принести другому человеку? И в этом процессе есть потенциал глубокой эмоциональной близости и интимности. Райх часто говорил о подростковом возрасте, как о нашем втором младенческом периоде. В подростковом возрасте мы вдруг неожиданно оказываемся внутри наших человеческих тел, которые меняются, в которых столько всего происходит, и мы вдруг оказываемся внутри этого тела. Сексуальное желание открывается, хотим ли мы того или не хотим. И вот мы снова встаем перед вопросами: «Что мне делать с этим моим телом? Что я могу чувствовать? Что я могу показывать? Кто захочет меня? Кого захочу я? Что мне делать вообще с этим со всем?».

И в подростковом возрасте у нас есть возможность найти свое тело, исследовать свое тело, показать, предъявить его другому: «Если мне повезет, оно будет принято кем-то еще, кем-то другим. Я могу экспериментировать, я могу черт знает что творить, потому что в подростковом возрасте все это делают. И есть также вероятность того, что я могу получить отвержение, могу получить боль, и какие-то мои запреты, которые есть в теле, получают подкрепление».

Когда мы работаем с людьми по поводу сочетания эмоциональной близости и сексуальной близости, главная работа заключается в том, чтобы заметить, какая близость у человека с самим собой. Из этого следуют более честные отношения со своим собственным телом, со своими собственными сексуальными желаниями.

А далее нужно найти способы прийти с этим к своему партнеру. И в таком случае в нашем теле развивается потенциал для большей сексуальной близости, интимности — и для большей эмоциональной близости.

Список литературы

1. Berne, E. (1970) Sex in Human Loving. New York: Simon & Schuster.
2. Shadbolt, C. (2009). Sexuality and Shame // Transactional Analysis Journal. 39 (2). pp. 163–172.
<https://doi.org/10.1177/036215370903900210>

Благодарим Александру Иванину, психолога-консультанта, кандидата на звание транзактного аналитика в области психотерапии (СТА-Р) (alexandraivanina.com), организатора обучения психологов и психотерапевтов, за организацию семинара Билла Корнелла «Сохраняя сексуальность в терапевтическом контакте» для русскоязычного сообщества (январь 2024 года) и помощь в подготовке этого материала.