

Получать максимум от психотерапии

По материалам статьи Марка Виддоусона в переводе Анастасии Бородкиной

Марк ВИДДОУСОН

доктор наук, Преподающий и Супервизирующий Транзактный Аналитик в области психотерапии (TSTA-P), психотерапевт, зарегистрированный Британским советом по психотерапии (UKCP), аккредитованный EMDR-терапевт; старший преподаватель по консультированию и психотерапии в Университете Салфорда, ассоциированный директор института им. Э. Берна, директор Манчестерского фонда психотерапии.



Mark WIDDOWSON

PhD, Teaching and Supervising Transactional Analyst (Psychotherapy), UKCP Registered Psychotherapist, EMDR Europe Accredited Practitioner; senior lecturer in counselling and psychotherapy at the University of Salford, Associate Director of The Berne Institute, Director of Manchester Psychotherapy Foundation.

Анастасия Юрьевна БОРОДКИНА

Место работы: частная практика; со-ведущая подкаста «Что-то на окейном»; Москва, Россия.

e-mail: psy@borodkina.com

Сайт: <https://borodkina.com/>

ORCID: 0000-0001-5450-4181; ResearcherID: rid44680.



Anastasiia Urievna BORODKINA

Place of work: private practice; co-host of the podcast "Chto-to na okeynom" ["Speaking Ok"]; Moscow, Russia.

e-mail: psy@borodkina.com

Web-site: <https://borodkina.com/>

ORCID: 0000-0001-5450-4181; ResearcherID: rid44680.

Getting the Most Out of Therapy

Based on the materials of the article by Mark Widdowson translated into Russian by Anastasiia Borodkina

Аннотация: Данная статья является переводом одной из глав книги Марка Виддоусона «Транзактный анализ депрессии: пошаговое руководство по лечению». Марк Виддоусон считал, что одним из больших плюсов транзактного анализа как метода является то, что клиента можно подготовить к тому, как быть клиентом, и, следовательно, наиболее эффективно использовать психотерапию. Он также поощрял своих учеников и коллег делиться его статьями, видео и другими материалами. Анастасия Бородкина (СТА-Р) выполнила перевод статьи Марка Виддоусона «Получать максимум от психотерапии»¹ и делится им с нашими читателями.

Ключевые слова: психотерапия, Марк Виддоусон, транзактный анализ, депрессия, психотерапевтические отношения.

Abstract: This article is a translation of one of the chapters of Mark Widdowson's book "Transactional Analysis for Depression: A Step-by-step Treatment Manual". Mark Widdowson believed that one of the great advantages of the transactional analysis as a method is that the client can be prepared for how to be a client and, therefore, use psychotherapy most effectively. He also encouraged his students and colleagues to share his articles, videos and other materials. Anastasiia Borodkina (CTA-P) translated Mark Widdowson's article "Getting the Most Out of Therapy" and shares it with our readers.

Keywords: psychotherapy, Mark Widdowson, transactional analysis, depression, psychotherapeutic relationship.

¹ Widdowson, M. (2016) Transactional Analysis for Depression: A Step-by-step Treatment Manual. England, UK: Routledge // Appendix 1: Getting the most out of therapy. pp. 175–178.

Психотерапия предполагает установление психотерапевтических отношений между клиентом и психотерапевтом, которые по своей природе и структуре отличаются от любых других отношений. Основная часть психотерапевтической работы носит разговорный характер, и, тем не менее, эти разговоры и отношения отличаются от обычных моделей взаимоотношений и разговоров, которые вы можете иметь в повседневной жизни. Таким образом, психотерапия может показаться довольно странной с самого начала, и полезно иметь некоторое представление о том, как она работает, чего вы можете ожидать от нее, и как вы можете извлечь из нее максимальную пользу.

Прежде всего, психотерапевтические отношения отличаются от других отношений тем, что в психотерапии оба человека ориентированы на клиента. Работа вашего психотерапевта заключается в том, чтобы помочь вам лучше понять себя и свою ситуацию, а также помочь вам получить ресурсы, необходимые для внесения изменений в вашу жизнь. Психотерапевтические отношения призваны быть как поддерживающей, так и стимулирующей средой, которая способствует оптимальному росту.

Может быть очень полезно, если вы и ваш психотерапевт обсудите ваши ожидания от психотерапии и от психотерапевта. Отсутствие ясности на этом раннем этапе может помешать позже, и вам обоим полезно иметь четкое и реалистичное представление о том, чего вы ожидаете друг от друга и от всего процесса.

На основании многих исследований мы знаем, что клиенты, которые активно вовлечены в свою психотерапию, достигают лучших результатов от психотерапии. Ожидается, что в ТА-психотерапии клиент будет активным участником на каждом этапе психотерапевтического процесса. Психотерапия — это не то, что «сделано» для вас, это то, в чем вы активно участвуете.

Для вашей психотерапии вам будет предложено установить свои собственные цели и задачи. В этом отношении клиент очень сильно определяет тематику встреч. Будет полезно, если вы придете на психотерапию с каким-то представлением о том, что вы хотите получить в результате психотерапии. Это нормально, если вам не понятно, с чего начать, и многие люди начинают психотерапию именно в такой момент. В таких ситуациях начальная часть психотерапии направлена на изучение этого вопроса и помогает вам прояснить то, чего вы хотите, и помочь вам в определении ваших целей. Ваши цели обеспечат фокус для психотерапии. Важно, чтобы вы и ваш психотерапевт имели равное представление о целях. Когда вы оба четко понимаете, где вы находитесь и чего хотите достичь, это можно сравнить с поездкой на машине, когда вы осознаете, куда вы едете, ваше место назначения, когда у вас есть карта, и вы понимаете, где вы находитесь в данный мо-

мент. Разработать маршрут гораздо проще, когда вы четко знаете, куда хотите добраться!

Иногда клиенты ставят очень большие и амбициозные цели. Это нормально — иметь амбициозные цели, хотя иногда, если психотерапия является относительно краткосрочной, эти цели, возможно, необходимо пересмотреть, чтобы они выглядели реалистичными и достижимыми в течение доступного времени. Ваш психотерапевт поможет вам сформулировать реалистичные и достижимые цели.

Поскольку вы и ваш психотерапевт оба являетесь активными участниками вашей психотерапии, для того, чтобы способствовать процессу изменений, вы оба, вероятнее всего, примите решение о выполнении «домашней работы» между сессиями. Она может включать, например, использование техник расслабления, записывание своих мыслей или чувств по поводу чего-либо или использование новых форм поведения. Любая «домашняя работа», которую вы продумаете вместе, или которую предлагает ваш психотерапевт, будет специально разработана для того, чтобы помочь вам с некоторыми аспектами вашей проблемы, а также помочь вам достичь ваших целей или перенести то, что вы узнали в терапии, в вашу повседневную жизнь. Исследования в области психотерапии показывают, что вовлеченность в выполнение домашнего задания и его завершение значительно способствует достижению положительных результатов в психотерапии. Независимо от того, рекомендует ли ваш психотерапевт «домашнее задание» или нет, полезно, если вы проводите время между сессиями, размышляя о своей психотерапии, и, в частности, если вы переносите идеи, которые вы получаете в психотерапии в результате разговоров с вашим психотерапевтом, в свою повседневную жизнь и экспериментируете с новыми способами мышления, чувствования, поведения и взаимодействия с другими людьми.

Для вас будет хорошо, если вы приходите на сессию, имея четкую тему для встречи, также для вас будет хорошо, когда вы приходите без темы, — не существует единого правильного способа работы, и может случиться так, что вы и ваш психотерапевт будете пробовать разные способы в разное время, чтобы понять, что подходит именно вам в данный момент.

Психотерапия требует от вас абсолютного присутствия и переживания в моменте, а также наличия части себя, которая одновременно наблюдает за собой и за тем, как вы реагируете и отвечаете на то, что происходит во время сессии. Полная вовлеченность в психотерапию требует высокой степени честности и прозрачности как мыслей, так и эмоций, а также готовности говорить о вещах, о которых вы обычно не говорите. Делая это, вы можете осознать, что вы не обсуждаете все, что приходит на ум, и скрываете некоторые свои мыс-

ли. Это может происходить от того, что они болезненны или смущают вас, или вы можете бояться потенциальных последствий того, что вы собираетесь сказать, или вы думаете, что ваши мысли слишком тривиальны, или, возможно, вы беспокоитесь о том, что ваш психотерапевт подумает о вас. Нечто подобное происходит с большинством людей в какой-то момент психотерапии. Когда вы сталкиваетесь с таким нежеланием, лучший способ с ним справиться — это сказать психотерапевту, что вы находитесь в раздумьях, чувствуете смущение, беспокойство или другое чувство, каким бы сложным оно ни было, поскольку ваши чувства и мысли будут важны. Может сложиться так, что вам будет очень трудно обсуждать такие личные вопросы, о которых вы, возможно, никогда не говорили раньше. Часто вещи, которые мы обсуждаем с таким нежеланием, оказываются одними из самых важных для обсуждения в психотерапии. Важно помнить, что судить вас не является задачей вашего психотерапевта, и он вряд ли будет шокирован тем, что вы ему скажете. Вы можете говорить обо всем, о чем хотите поговорить, и вам не нужно будет углубляться в прошлое, если вы этого не хотите. Ваш психотерапевт будет особенно заинтересован в том, как протекает ваша жизнь, и в вашем уникальном способе мышления, ощущения и восприятия себя, других людей и мира.

На сессиях ваш психотерапевт будет задавать много вопросов и таким образом будет узнавать все больше о ваших мыслях, чувствах, ощущениях, реакциях, надеждах, страхах и о многом другом, включая ваше восприятие повседневной жизни, проблем и ситуаций, которые привели вас в психотерапию, ваши переживания на сессиях, а также опыт вашего прошлого. Ваш психотерапевт сделает все возможное, чтобы понять, как обстоят дела с вашей точки зрения, и понять, что вы чувствуете и что вы думаете. Эти вопросы дадут психотерапевту информацию, но, самое главное, они помогут вам глубже осознать природу ваших проблем и повысить ваше самосознание. В психотерапии акцент делается на клиента, участвующего в процессе самопознания.

В рамках этого процесса вы увидите, что вы можете сделать, чтобы улучшить ситуацию для себя, как возникают проблемы, и что вы можете с ними сделать, а также как вы стали той личностью, которой вы являетесь, и как вы можете поступать в ситуациях, в которых находитесь. Ваш психотерапевт также предоставит вам определенный стимул и предложит вам взглянуть на некоторые моменты по-новому.

Как правило, психотерапевты не дают советов и не сообщают вам, как поступить, или какой выбор вы должны сделать при принятии в своей жизни важных решений. Однако ваш психотерапевт поможет вам выработать ваши собственные стратегии, выра-

ботать конкретные направления действий, изучить все «за» и «против» по каждому направлению действий, а также проанализировать ваши мысли и чувства относительно ваших стратегий.

Иногда ваш психотерапевт может дать вам какое-то объяснение с целью помочь вам понять, что происходит с вами, или как вы оказались в ситуации, в которой вы находитесь. Ничего страшного, если вы попросите объяснить, что с вами происходит, хотя в этом вопросе не следует торопиться: иногда требуется время, чтобы собрать все кусочки пазла воедино. В рамках этого процесса ваш психотерапевт может поделиться своими идеями по этому вопросу или фрагментами теории, которые могут оказаться полезными для вас.

Если у вас есть склонность сверханализировать некоторые моменты или «слишком много думать», ваш психотерапевт может предложить вам вместо этого более экспериментальный подход. С другой стороны, объяснение и теория могут помочь вам осмыслить ситуации, которые сбивают с толку или внушают беспокойство, и могут помочь вам выработать различные стратегии и способы реагирования в различных ситуациях. Наилучшим подходом является тот, который подходит именно вам в это конкретное время, и ваш психотерапевт сделает все возможное, чтобы обеспечить оптимальную работу с вами на каждом этапе психотерапии.

Ваш психотерапевт, вероятно, будет уделять большое внимание тому, что происходит здесь и сейчас, и тому, что происходит для вас на сессии. Психотерапевты, как правило, считают, что понимание «здесь и сейчас» является ключом к выяснению того, что происходит с вами, и выработке маршрута движения вперед. Это может включать обсуждение того, как вы относитесь друг к другу на сессиях. Это сложно объяснить, но это то, что вы довольно быстро испытаете на сессиях, и, хотя поначалу это может показаться немного странным, вскоре вы привыкнете к таким откровенным и открытым дискуссиям.

Иногда психотерапия может быть болезненной или может приводить в замешательство. Если вы чувствуете это, важно, чтобы вы были честны в этом со своим психотерапевтом. Чувства, которые люди испытывают в отношении психотерапии и к своему психотерапевту, часто имеют существенное значение. Обращая внимание на эти чувства и изучая их вместе, вы и ваш психотерапевт сможете многое узнать о ваших проблемах, о том, как вы смотрите на вещи, ваш образ мышления, и, конечно же, как вы относитесь к людям. Психотерапия предоставляет уникальную среду именно для этого. Например, иногда люди чувствуют небольшую тревогу или испытывают необъяснимый стыд, а иногда они даже начинают беспокоиться о том, что их психотерапевт может их осудить. Все эти чув-

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПАМЯТИ МАРКА ВИДДОУСОНА

Анастасия Юрьевна БОРОДКИНА
Получать максимум от психотерапии

ства важны. Даже если поначалу это будет ощущаться немного странным, вам будет предложено поделиться тем, что у вас на уме, особенно в отношении посещения психотерапии или психотерапевта, независимо от того, насколько странным или иррациональным это может показаться. По мере развития психотерапии и углубления психотерапевтической работы ваши чувства, скорее всего, также будут усиливаться. Это могут быть очень странные ощущения, а иногда даже немного пугающие. Важно то, что вы чувствуете по отношению к своему психотерапевту и к психотерапевтическим отношениям, и важно быть честным с этими чувствами и вынести их в обсуждение, где вы сможете увидеть их и понять их. В рамках этого процесса вы можете обнаружить, что в некоторых случаях вы очень злитесь на своего психотерапевта, или его отношение может вас ранить. Эти чувства очень важны, и, хотя вам это может не понравиться, важно, чтобы вы нашли способ выразить их своему психотерапевту. Ваши чувства будут восприняты серьезно, и ваш психотерапевт поможет вам найти возможность двигаться дальше. Совершенно нормально сказать, что вы думаете о мыслях своего психотерапевта, и спросить его о том, что думает он. Как правило, ваш психотерапевт будет откровенным и правдивым с вами, хотя он может ответить косвенно. Если он ответит косвенно, у него будет причина для того, чтобы сделать это, и он будет откровенен с вами об этом.

Совершенно нормально говорить на темы, которые могут показаться не связанными друг с другом, и «прыгать» на сессиях. Ваш психотерапевт сможет справиться с этим, остановит вас и получит разъяснения, если они ему понадобятся. Как правило, между темами существует какая-то связь, и ваш психотерапевт будет прислушиваться к появляющимся паттернам, сюжетам и связям между тем, что вы обсуждаете. Кроме того, внимательно выслушивая вас, ваш психотерапевт будет не просто слушать содержание сказанного, а узнавать больше о том, как вы думаете, поэтому даже такие перескакивания могут быть полезны с точки зрения психотерапевта. Иногда какие-то моменты не имеют особого смысла во время сессий, и обычно между сессиями у вас есть время, чтобы обдумать то, что обсуждалось, и чтобы ваше мышление «встало на свои места», чтобы некоторые моменты стали более понятными. Некоторые сессии будут ощущаться очень интенсивными, в то время как другие оставят у вас чувство неуверенности в том, что обсуждалось, или есть ли вообще смысл продолжать. Важно, чтобы вы сообщили о своих чувствах по этому поводу своему психотерапевту. Кроме того, иногда сессии, которые вы, возможно, ощущали, как разочаровывающие вас, оказываются теми, где начинают обнаруживаться основные проблемы, и в конечном итоге вы и

ваш психотерапевт можете выяснить, откуда возникает ваше разочарование. Важен тайминг, и процесс психотерапии не может быть поспешным. Это то, что станет ясным со временем. Один из способов понять это — представить себе строительство нового здания: закладка фундамента и выполнение основной работы могут занять много времени, но это имеет решающее значение для определения прочности новой конструкции.