

Предисловие

Данная книга включает в себя стенограммы двух пятидневных практических семинаров по логотерапии, проведенных профессором Элизабет Лукас, соответственно, летом 2016 года в Москве и летом 2017 года в Перхтолдсдорфе (Австрия).

Этим семинарам предшествовал еще один пятидневный семинар летом 2015 года в Москве, материалы которого также опубликованы Московским институтом психоанализа отдельной книгой в рамках серии книг по логотерапии.

Обучение в рамках этих семинаров было в первую очередь практико-ориентированным и направленным на работу уже практикующих логотерапевтов, которые хотят глубже разобраться в нюансах практического проведения логотерапии, поэтому семинары построены на базе случаев из практики, выносимых на рассмотрение участниками. И вместе с тем профессор Э. Лукас на основании этих случаев из практики давала также весомые теоретические комментарии, представляющие значительную ценность.

Данная книга не может рассматриваться как учебное пособие по логотерапии, однако обучающиеся логотерапевты, а также интересующиеся логотерапией специалисты других направлений найдут в ней уникальный теоретический и прикладной материал, который позволит существенно обогатить профессиональную психотерапевтическую деятельность и практику личного бытия.

Уникальность изложения материала в данной книге заключается в том, что это точная стенограмма происходившего на семинарах, и мы можем видеть спонтанно разворачивающуюся картину тонкого бытия в пространстве терапии, где твердым фундаментом служат четко структурированные философские и мировоззренческие концепты логотерапии, разработанные Виктором Франклом. По сути то, что вы держите в руках — это драматургия живого психотерапевтического процесса, где ничто важное не упущено.

Профессор Э. Лукас является почетным профессором Московского института психоанализа, и то, что она сделала и делает для обучающихся логотерапии в стенах Высшей школы логотерапии Московского института психоанализа имеет безграничную ценность — это уникальная возможность получить точное знание, понимание и проживание мудрости, легкости и открытости логотерапии в непосредственном опыте взаимодействия с величайшим практиком логотерапии, как говорил о Элизабет Лукас Виктор Франкл.

Нам очень повезло быть учениками профессора Э. Лукас, участвуя в этих семинарах, и мы от всего сердца желаем вам, дорогие читатели, также получить это знание и применить его в своей жизни и практике.

Светлана Штукарева

Руководитель Высшей школы логотерапии
Московского института психоанализа

ЧАСТЬ 1

Семинар в июле 2016 года в Московском институте психоанализа

1 день

(Под аплодисменты госпоже Лукас вручают подарок: скульптуру, символизирующую свободу и ответственность, в виде сплетенных и поддерживающих друг друга рук.)

Лукас: Действительно, это сюрприз, и он очень символический, потому что здесь четко видна взаимосвязь между свободой и ответственностью. Тем, как сплетены руки, подчеркивается, что одно не может существовать без другого. В ситуации несвободы мы не можем делать выбор, а следовательно, испытывать впоследствии вину. В этом случае у нас нет и ответственности. Но когда пространство открыто и мы имеем возможность выбирать, тогда мы несем ответственность за свой выбор. Можно сказать, ваш подарок ведет нас в самое сердце логотерапии, туда, о чем мы говорили и будем говорить всю неделю – всегда открывать перед пациентами свободные пространства, способствовать тому, чтобы они осознавали, где присутствует эта свобода.

В этом и есть сущностное отличие логотерапии от психоанализа. В традиционном психоанализе всегда стояла задача открыть в психологическом диалоге несвободу, всегда выискивались причины: родители, обстоятельства, невозможность поступить иначе. Мы же в логотерапии работаем в свободных пространствах. Великолепный подарок!

Одним из моих первых вопросов, который я задала госпоже Светлане Штукаревой при встрече, был такой: изменилось ли сейчас официальное название института? Теперь вы так и называетесь – Высшая школа логотерапии? И вот второй сюрприз, вторая неожиданность для меня – этот подарок, который мне всегда будет напоминать о вас.

Уважаемые коллеги! Для меня это большая честь и большая радость – быть вновь с вами! Мой внутренний голос говорил мне: ты уже стара, слаба, не надо ехать в Россию. Но когда я вспоминала о вас и вспоминала вашу большую заинтересованность, я понимала, что в России вырастает новое поколение логотерапевтов. И тогда я решила, опять-таки в рамках своего свободного пространства, вновь приехать сюда. Меня очень впечатлило то обстоятельство, что на материалах прошлогоднего семинара вам удалось сделать книгу. Я понимаю, что это очень большая работа: перевести в письменную форму весь видео- и аудиоматериал. Это просто огромная работа. Кто ее сделал?

Из зала: Все! Все взяли по кусочку.

Лукас: Здрóрово! Тогда позвольте вам задать такой вопрос: что самое важное вы почерпнули для себя из прошлогоднего семинара? Есть ли среди вас такие, для которых материал был новым, и вам удалось в вашей деятельности, в вашем консультировании использовать то новое, что вы узнали? Что из содержательной стороны, какой материал был особенно значительным для вас?

Из зала: Весь семинар для нас был абсолютно невероятным. Он очень много дал, и для нас это был качественный скачок. Но особенно важным в моей практике (а я занимаюсь вопросами имажинации) оказался момент, когда вы, госпожа Лукас, рассказывали об истории четырехлетней девочки, утонувшей в известковом растворе. Я веду лекции в «Сити-классе» (такое у нас образовательное учреждение) и говорю о логотерапии. Ко мне пришел на приватную беседу слушатель. Он рассказал, что десять лет назад на Тянь-Шане у него погиб 27-летний сын. Он был руководителем группы, и его накрыла снежная лавина. Он погиб один, остальные остались живы.

Этот мужчина совершенно не верующий человек. Он уже, как он считает, достаточно старый, чтобы завести еще детей. У него совершенно пропал смысл жизни, он его не видел. Долго лечился медикаментозно, но и сейчас, через 10 лет, он выглядел как каменный. Хотя он и улыбался, но было ощущение, что он высечен из камня. Он сказал, что после первой лекции о Франкле он пошел в магазин и купил книгу «Сказать жизни „Да!“». Прочитал и решил, что он тоже

должен как-то сказать жизни «да». Я ему рассказала об этой истории с ребенком. Сказала ему: «Попробуйте поговорить со своим сыном, ведь он все равно с вами». К счастью, уже была готова книга с материалами того семинара, и он попросил ее, чтобы прочитать. «Ну, наверное, тот человек был верующим», — такое заключение он сделал позже. Я ответила: «Нет, тот человек был совсем не верующий, там об этом тоже написано». Он очень долго сопротивлялся. Я убеждала: «Вы не должны думать, что у вас **был** сын, вы должны думать, что у вас **есть** сын. И попробуйте все-таки с ним поговорить».

Потом у нас состоялись еще две беседы, и он задавал на эту тему много вопросов. Я поняла, что ему просто страшно, он боится этой встречи с сыном. Он закрылся на все замки от своего горя, все заблокировал и старается о сыне даже не вспоминать. Однако благодаря этой книге, благодаря рассказанной реальной ситуации, он приблизился к тому, чтобы сделать такую попытку. Но он боится ухудшения. Он почти все забыл за десять лет и теперь боится, что, если он поговорит с сыном, ему станет хуже. Вот такая сейчас ситуация.

Лукас: Случай этот интересен и удивляет нас тем, что мужчина до сих пор, несмотря ни на что, имеет страх перед встречей с сыном. Хотелось бы в качестве преддверия сказать две вещи относительно этой проблематики. Мы часто применяем в работе так называемый «внутренний диалог». Что принципиально в данном случае? Человек противопоставляет себе нечто и вступает с этим «нечто» в диалог. Если нет такого противопоставления, нет противоположной стороны, то и диалога не будет. Само слово «диалог» означает «два смысла».

Самый классический вариант внутреннего диалога бывает при применении метода парадоксальной интенции (правда, к этому случаю парадоксальная интенция не подходит). В парадоксальной интенции человек, можно так сказать, ведет беседу с частью самого себя. Духовная личность как таковая находится в диалоге со своим страхом (личность и страх этой личности). В отдельных случаях мы пытаемся побудить человека к этому диалогу на базе противоречий.

Например, «фантастический диалог». Автором его является Йозеф Фабри, один из учеников Виктора Франкла. В «фантастическом диалоге» присутствует попытка провести беседу между двумя умершими людьми. Не помню, говорила ли я об этом на прошлом семинаре. Если нет, то в течение этой недели мы еще можем уделить внимание этой теме. То, что пыталась сделать терапевт, это была попытка диалога между живущим человеком и умершим, погибшим. Прежде чем мы предложим человеку такой диалог, мы должны вы-

яснить, что именно этот живущий человек хотел бы сообщить умершему. Нужен про-мотив, который придает силу.

В каких-то случаях, например, для преодоления своих страхов, человеку требуется сила. Здесь мы видим типичный страх невротического характера, который вращается вокруг собственного «я». Мысль следующая: если я разговариваю с сыном, мне становится хуже. Это страх за самого себя. Вот почему надо открыть самотрансцендентность и выяснить, почему мне от этого будет хуже? Потому что я печален или горюю. А почему у меня печаль, когда я думаю о своем погибшем сыне? Потому что я его любил. Получается, что мы уже сталкиваемся с аспектом «любовь к сыну». Ведь и печаль, и горе, и любовь взаимосвязаны. Человек печалится по поводу потери другого, любимого человека. Если бы сын был ему безразличен, то и не было бы этого горевания.

А теперь давайте подойдем к вопросу с другой, несколько философской точки зрения. Когда мы имеем дело с ударами судьбы, всегда есть причина за что-то благодарить. Удар судьбы вызывает либо страшное и ужасное переживание, либо потерю чего-то чудесного, но при этом одновременно у нас появляется повод для благодарности. Если вы пережили что-то ужасное, тогда получается, что вы **выжили** в этой ситуации. Вы не умерли, не погибли. В случае гибели и проблемы такой не возникло бы! Тот факт, что вы выжили, дает вам новые шансы для новой жизни. Здесь мы имеем дело с благодарностью за выживание. В другом случае, если вы потеряли что-то дорогое и чудесное, значит, вы потеряли то, чем вы ранее обладали. Значит до этой потери вы имели возможность пережить нечто великолепное. И это тоже дает повод для выражения благодарности.

Хочу сказать, что целебная сила благодарности невероятно велика. В книге Виктора Франкла «Психолог в концлагере» речь идет о человеке, который пережил ужасный период своей жизни. Как же он сумел пережить этот посттравматический симптом? Только умея испытывать благодарность. Вы читали книгу и помните, как развивались события. Он преклонил колени и благодарил за свое освобождение: «Моя предыдущая жизнь закончилась, погибла в концлагере, но мне дарована вторая жизнь, и я хочу приложить все усилия, чтобы доказать, что я достоин этой жизни». Эта благодарность и спасла его.

В описанном выше случае мы имеем другую ситуацию. Этот мужчина жил с сыном долгое время, целых 27 лет. Мы понимаем, что сын для него много значил, иначе бы он не стал таким каменным от его потери. Эта окаменелость — типичный признак реактивной де-

прессии. Окаменелость, ригидность — классическое ее проявление. Это не просто горевание или печаль. Если мы говорим о нормальном, обычном переживании горя, то оно сопровождается нас без этого проявления. А вот в данном случае опускаются жалюзи, человек закрыт, как улитка в своем домике, полностью закрыт от внешнего мира. Реактивная депрессия — это отказ от внешнего мира: «Ничего не хочу иметь общего с внешним миром. Если у меня нет сына — не полагайтесь на меня».

Это можно разрушить, если привлечь сюда элемент благодарения. Человек должен осознать, как было здорово, когда в течение 27 лет у него был этот контакт, было совместное проживание с сыном. Теперь можно применить другую технику: «Что было бы, если?». Предположим, мы бы спросили его: «Что было бы лучше, если бы (давайте спросим в сослагательном наклонении) была возможность выбирать? Представьте ситуацию, что у вас никогда бы не было сына. Если бы он не родился, если бы у вас не было никакого общения, никакой связи с этим сыном...».

Представьте себе, что этого совместного проживания просто не было. Здесь, получается, и горевать не о чем. Никакого шока по поводу потери, никакого переживания. И вторая часть вопроса: «У вас был сын, в течение 27 лет вы сопровождали его по жизни и испытывали радость от этого. Но дальше придется горевать и оплакивать его. Что было бы для вас лучше?». Техника альтернативного вопроса. Спрашивали об этом?

Из зала: Он ответил: «Не знаю». Но мы будем еще встречаться и вернемся к этому вопросу.

Лукас: Думаю, что ему придется размышлять над этим вопросом. Ему можно немного помогать в те моменты, когда он рассказывает о своем сыне. Пусть он расскажет о том, что было особенно приятно. Какие были сильные впечатления, когда сын был жив? Какие были ситуации, когда он выступал в качестве отца? Может быть, у них было совместное альпинистское восхождение? И вообще, как они проводили вместе время как отец и сын?

Чем больше он будет вспоминать о тех переживаниях, связанных с его сыном, тем меньше у него будет сожаления по поводу того, что эти события не вернутся. Он будет меньше переживать, вспоминая эти подробности. Ведите его к мысли, что его жизнь стала существенно богаче именно благодаря тому, что в этой жизни был сын. Ведь если бы его не было, жизнь оказалась бы намного беднее. Если дать ему возможность больше рассказывать о том, что он предпри-

нимал совместно с сыном, у него появится больше содержательной стороны этого диалога.

Думаю, что нужно сопровождать этого мужчину до того момента, пока у него не появится идея того, что он хотел бы сказать своему сыну. Он должен это сказать независимо от того, причиняет ему это боль или нет, независимо от собственного страдания.

Предположим, сын к нему еще вернется, что он ему скажет в случае такого визита. Может быть, поблагодарит. Признаёт какие-то его поступки. А может быть, извинится за какие-то свои. Образ ценности сына следует перевести в реальность, в действительность, и попытаться сделать так, чтобы отец с любовью попрощался с сыном. И не просто ради себя, а ради сына, так, будто это его, сына, желание.

Из зала: Я хотела ему предложить написать книгу в таком ключе. Чтобы это стало смыслом его жизни — книга, обращенная к сыну.

Лукас: А какого содержания книгу?

Из зала: «Разговор с сыном».

Лукас: Слишком много требуете от него. Это непосильная для него задача.

Из зала: Может быть, но он очень одаренный человек.

Лукас: Понимаю, но ведь у него нет пока содержательной стороны, что бы он хотел сказать сыну. Он все-таки должен представить содержание. Прежде чем писать книгу, нужно представлять, каким содержанием она будет наполнена. Сам процесс написания далеко не так прост. Надо же нести какой-то «месседж», посыл. Он должен знать, что он хочет сказать сыну, найти ответ на вопрос: «Что в моей жизни значил сын?». Он должен это осознать. А вот в письменной ли или устной форме это сделать — неважно. Главное, он должен осознать: хорошо, что сын был в его жизни. Понять: лучше, что сын **был**, чем если бы его **не было**.

Ведь почему он сейчас такой окаменелый? Сын ушел, и ему плохо. Как он рассуждает: «Мне плохо оттого, что сына нет, поэтому я стараюсь отстраняться от этой темы. Мне становится только хуже, когда я пытаюсь понять». Нам необходимо сделать разворот: «Здорово, что сын был, я благодарен за это и с радостью об этом вспоминаю». А уже позже можно об этом писать, высказываться в устной или в письменной форме. Хотел бы еще кто-то задать вопрос?

Из зала: У меня вопрос по этому случаю и одновременно отзыв по прошлому семинару. Лично мне из прошлого семинара в моей работе с клиентами очень помогли те объяснения механизмов, каких-то структур, метафоры. Например, метафора жизни как чисто-

го белого или черного листа или мозаики. Я стала более осознанно смотреть на клиента. Мне это помогает понять жизнь клиента.

Вопрос мой связан с предыдущим случаем. Правильно ли я сейчас услышала, что это тот случай, когда клиент связан со своим страданием? И первое, что важно сделать, это разделить его самого и его страдание, перевести фокус внимания на сына? То есть, что называется, самодистанцироваться от своего страдания и, уже удерживая фокус на сыне, исследовать эти две части. Наполняясь радостью от мысли, что у него был сын, наполняясь этим позитивом, через самодистанцирование он сможет найти слова, чтобы сказать их сыну. Я просто уточняю, правильно ли я поняла суть работы с таким случаем?

Лукас: Не уверена, правильно ли я поняла вопрос. Цель не в том, чтобы пациент себя лучше, позитивнее чувствовал. Конечно же, он имеет право быть печальным в такой ситуации. Мы просто пытаемся расширить его угол зрения. Истина, правда гораздо шире, чем видит ее один человек. В истине существует много элементов, а человек видит только один или несколько. Если он видит только саму потерю, тогда он видит всего лишь кусочек большой жизни. А правда еще и в том, что он прожил эти 27 лет. И это не само собой разумеется. Ведь возможна такая ситуация, что сына могло бы и не быть. Сын мог бы умереть, будучи двухлетним ребенком. Человеку была дана возможность жить с сыном. Это подарок жизни. И это тоже правда. Возможно, есть еще и другие подарки, которые он получил от жизни и за которые ему следует быть благодарным. Например, тот факт, что он до сих пор жив, что ему дана долгая жизнь. Это тоже не само собой разумеется. Речь идет о том, что человек должен видеть не одну точку, а много моментов. Например, у человека могут быть другие дети или братья и сестры, которые могут ему помогать и поддерживать, или любящая жена.

Из зала: Значит, это все есть суть и смысл вот этого кусочка работы — чтобы человек перестал смотреть на самого себя, а вышел за пределы?

Лукас: Франкл определил жизнь как возможность на фоне действительности, и эту возможность можно изменить в реальности. Смерть сына — это возможность на фоне. Теперь, на основании этого факта, у человека есть возможности с этим фактом что-то сделать. Он, конечно, может закрыться и уйти в себя. Тогда ничего не будет. Кроме того, этим он словно обвинит сына в том, что тот причинил отцу боль. Человек закрывается и говорит: «Ты умер, и я больше ничего не будут делать, я закрываюсь. Ты, сын, создал катастрофу в мо-