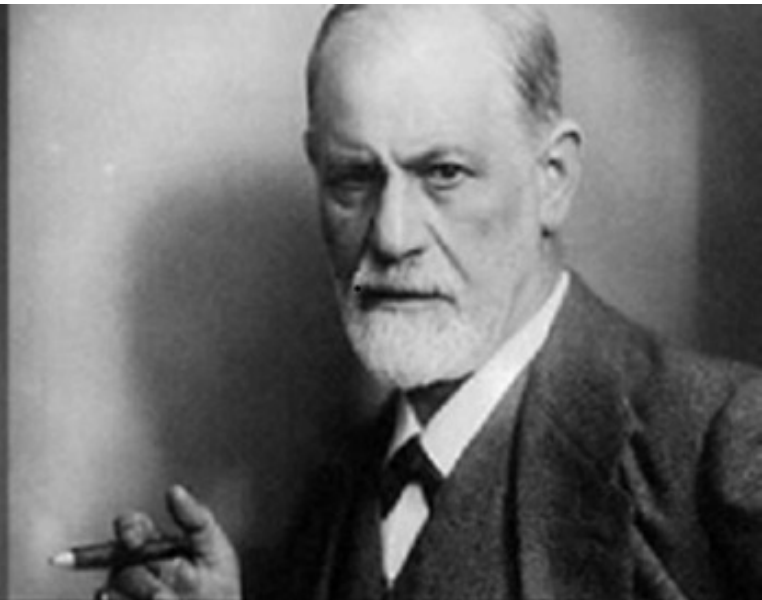




Лесман Артём

Сборник

Живые истории о психотерапии



Артём Лесман

**Сборник. Живые
истории о психотерапии**

«Издательские решения»

Лесман А.

Сборник. Живые истории о психотерапии / А. Лесман —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-935090-9

Истории и мифы, легенды и сказки — древнейшие способы хранения и передачи знаний. Наши предки, сидя у костров, рассказывали друг другу истории: соплеменники делились тем, что с ними произошло, старейшины рассказывали притчи и предания — делились архетипической мудростью. Информация, помещённая в живую историю, усваивается куда лучше, чем оторванные от реальности идеи. Поэтому замечательно, когда о психотерапии — интереснейшей сфере человеческой деятельности — можно рассказать в живых историях.

ISBN 978-5-44-935090-9

© Лесман А.

© Издательские решения

Содержание

ОТ АВТОРА	6
ВВЕДЕНИЕ	7
ИСТОРИЯ 1. ВИКТОР ФРАНКЛ И ЛИЧНЫЙ ВЫБОР	8
ИСТОРИЯ 2. РОЛЛО МЭЙ И ОШИБКА АЛЬФРЕДА АДЛЕРА	10
ИСТОРИЯ 3. РОЛЛО МЭЙ И ПРИЧИНЫ СТРАХА	12
ИСТОРИЯ 4. ЖАН ПИАЖЕ И ЛОЖНАЯ ПАМЯТЬ	14
ИСТОРИЯ 5. ФРЕДЕРИК ПЕРЛЗ И 27 ЛЕТ ПСИХОАНАЛИЗА	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Сборник. Живые истории о психотерапии

Артём Лесман

© Артём Лесман, 2018

ISBN 978-5-4493-5090-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТ АВТОРА

Я считаю, что идеи должны жить своей жизнью. Распространению их не должно что-либо препятствовать. Поэтому вся книга целиком или любая её часть могут свободно распространяться. Вам не нужно за неё платить. Если вы решите использовать какие-либо цитаты или мысли из книги – вам не обязательно указывать первоисточник. Хотя я был бы признателен, если бы вы всё-таки указали автора или организацию, в рамках которой этот труд был создан, – Психологический проект «Путь Сердца» (<http://wayofheart.ru>).

Книга не имеет законченного вида. Как не имеет законченного вида ничто живое. Я планирую и в дальнейшем редактировать, корректировать эту книгу, наполнять её новыми историями. И вы можете принять участие в этом процессе: если вы во время прочтения вспомните истории, которые, по вашему мнению, подойдут для этого сборника – вы можете отправить их нам на почту – info@wayofheart.ru. Истории эти должны соответствовать простым критериям: они должны быть о достаточно известных психологах и наглядно демонстрировать какие-то нюансы человеческой психики. Мы всё прочитаем, осмыслим, постараемся дать ответ, и, возможно, написанное вами станет основой для будущих изменений книги.

Книга родилась в недрах Психологического проекта «Путь Сердца». И если вы в какой-то момент захотите поддержать нас и наше стремление к тому, чтобы в мире было больше людей, идущих Путём Сердца, если вы захотите выразить материально свою благодарность за книгу – не останавливайте себя! По данным реквизитам вы сможете это сделать:

- 4276380135426620 (карта Сбербанка)
- 41001735173389 (Яндекс. Деньги)

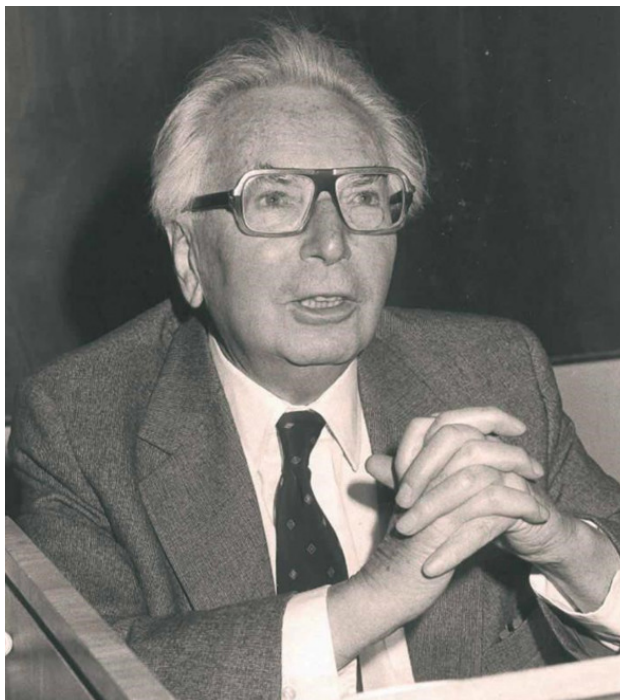
ВВЕДЕНИЕ

Истории и мифы, легенды и сказки – древнейшие способы хранения и передачи знаний. Наши предки ещё до появления письменности, сидя у костров, рассказывали друг другу истории: соплеменники делились тем, что произошло с ними за день, старейшины рассказывали притчи и предания – делились архетипической мудростью. Да и сейчас информация, помещённая в живую историю, усваивается куда лучше, чем оторванные от реальности идеи.

Поэтому замечательно, когда о практической психологии – интереснейшей сфере человеческой деятельности – можно рассказать в историях и притчах. Именно для этого я когда-то начал собирать из различных источников истории о психотерапии. Чтобы любой человек мог черпать из этих историй знания о себе, о мире, о других людях. Надеюсь, эти истории помогут оживить психологию, сделать её более близкой и понятной неспециалистам.

«Живые истории о психотерапии» – это истории из жизни психологов, которые иллюстрируют важные аспекты человеческой психики. Психологи могут быть именитыми и не очень, однако историям с известными психологами я всё же отдаю предпочтение. А знания, извлекаемые из этих былей, должны быть доходчивыми, понятными, не требующими специальной психологической подготовки.

ИСТОРИЯ 1. ВИКТОР ФРАНКЛ И ЛИЧНЫЙ ВЫБОР



Франкл известен тем, что во время Второй мировой войны длительное время был узником концентрационных лагерей в Германии. И даже в такой нечеловеческой ситуации он оставался настоящим психологом и исследователем: он сделал множество ценных наблюдений относительно природы поступков людей в условиях лагеря. Эти наблюдения в последствии легли в основу книги «Скажи жизни да!».

Виктор Франкл рассказывает, что среди надзирателей можно было встретить «саботажников», и их было не мало. Одним из таких «саботажников» был начальник того лагеря, в котором Виктор находился в последний период и из которого был освобождён.

После освобождения лагеря американскими солдатами открылись интересные обстоятельства, о которых знал только главный врач, тоже заключённый: начальник лагеря за свой счёт приобретал лекарства для заключённых и тратил на это немалые деньги.

Но на этом история не закончилась. Бывшие заключённые-евреи спрятали эсэсовца от американских солдат, опасаясь за его жизнь, здоровье и свободу, и поставили условие перед армейским командиром: они выдадут бывшего начальника лагеря только если ни один волос не упадёт с его головы.

Командир дал слово офицера, а в последствии американское командование вновь назначило его начальником лагеря, где он организовывал для бывших заключённых сбор еды и одежды среди населения ближайших деревень.

На фоне этой истории Виктор Франкл рассказывает и о старосте этого же лагеря, заключённом, который «был более жестоким, чем все эсэсовцы вместе взятые». Он бил заключённых где, когда и сколько мог, в то время как начальник лагеря ни разу не поднял руки на «своих» лагерников.

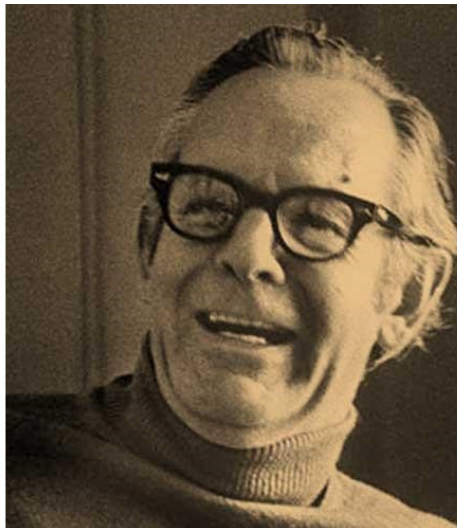
Надо понимать, что это за ситуация: концентрационный лагерь в фашистской Германии. И два человека в нём: староста-еврей – заключённый и эсэсовец – начальник лагеря. У первого не было явных внешних оснований быть жестоким к другим. Второго к жестокости и беспощадности принуждала система, которой он принадлежал. И если бы тайная благотворительность начальника лагеря оказалась раскрытой – он, скорее всего, поплатился бы за это жизнью.

Но не стоит на основании этой истории делать вывод, что эсэсовцы добрые, а заключённые в лагере становились жестокими друг к другу. Совсем нет – Франкл описывал множество человеческих заключённых, а эсэсовцы своими руками уничтожили миллионы людей.

Эта история призывает быть внимательным к людям и не торопиться делать поспешные выводы. Видение мира чёрно-белым облегчает жизнь, позволяет меньше задумываться, однако в действительности великих людей, каким, по моему убеждению, был начальник лагеря, можно встретить везде... как в прочем и последних мерзавцев.

Ещё эта история может показать нам то, как можно оставаться человеком несмотря ни на что. Как вы думаете, стал бы начальник лагеря рисковать всем, если бы считал себя жертвой сложившейся ситуации? Думаю, нет. Его поступок – это действие человека, который вопреки обстоятельствам находит способы делать то, что для него действительно важно и то, что именно он считает правильным. В лагере таких как он было меньшинство, но он такой там был далеко не один.

ИСТОРИЯ 2. РОЛЛО МЭЙ И ОШИБКА АЛЬФРЕДА АДЛЕРА



Ролло Мэй, известный экзистенциальный психотерапевт, разносторонне разбирает вопросы творчества в своей книге «Мужество творить». И, описывая различные психологические теории творчества, он так же упоминает о подходе Альфреда Адлера, который ярко проявился в одной истории.

Однажды летом Ролло Мэй с группой художников путешествовал по Центральной Европе. Там они практиковались в наблюдении и зарисовках бытовых сцен. И во время пребывания в Вене вся группа художников была приглашена на частную лекцию Альфреда Адлера.

На лекции Адлер рассказал о своей компенсационной теории творчества, согласно которой люди развивают науку, искусство и другие области культуры для того, чтобы компенсировать какие-то свои недостатки.

Красивой метафорой компенсационной теории выступает пример устрицы, которая создаёт жемчужину, скрывая песчинку в раковине. Другим примером, который использовал Адлер, была жизнь и творчество Бетховена, который в акте творчества стремился компенсировать свою глухоту.

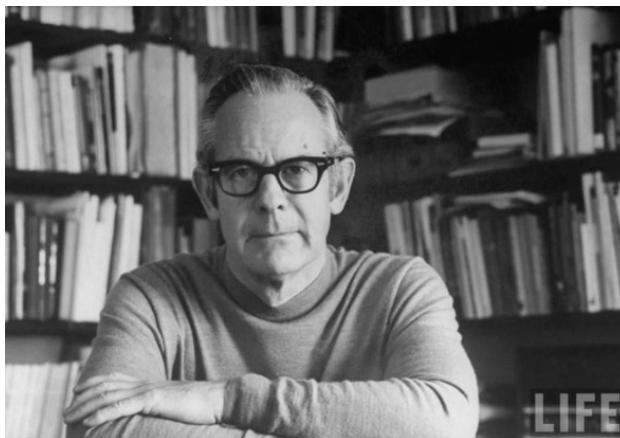
В конце лекции Адлер, совершенно забыв, что он обращается к художникам, оглядел комнату и сказал: «Поскольку лишь пара человек из вас носит очки, я делаю заключение, что вы не интересуетесь искусством».

Обращаясь к этой истории, я хочу поговорить не об искусстве, но об ошибках, которые совершаем все мы. Альфред Адлер – несомненно великий психолог и мыслитель, практик с хорошо развитым осознанием и рефлексией...

И нелепая ошибка, которую он совершил, очень показательна. Эта история отлично демонстрирует то, как все мы легко и незаметно сами для себя подменяем Реальность нашими представлениями о ней.

У Адлера была компенсационная теория, которая ослепила его и помешала увидеть действительность. Но абсолютно каждый из нас обладает своей теорией – реальностью, существующей лишь в голове. А где-то там, на расстоянии вытянутой руки, находится неизвестная нам Действительность. И об этом важно помнить!

ИСТОРИЯ 3. РОЛЛО МЭЙ И ПРИЧИНЫ СТРАХА



Этим воспоминанием Ролло Мэй поделился в своей книге «Мужество творить». Для Ролло оно служит демонстрацией процесса творчества, но я предлагаю обратить внимание на другой его ракурс и обсудить буквальное содержание этой истории.

Студентом Ролло Мэй собирал материал для своей книги «Проблемы страха»: проводил исследование в нью-йоркском доме опеки на группе незамужних будущих матерей – беременных девушек в возрасте от десяти до двадцати с небольшим лет.

У Ролло была гипотеза, апробированная и предложенная его учителями-профессорами, с которой и сам он был согласен. Гипотеза утверждала, что «склонность личности к страху прямо пропорциональна тому, в какой степени они были отвергнуты матерями». Это была общепринятая идея в психологии и психоанализе на тот момент.

Ролло Мэй полагал, что страх у молодых женщин в доме опеки возникал из-за ситуации, в которой они оказались – юные, незамужние, в ожидании ребёнка и оставленные родителями. Это предположение позволило Ролло исследовать источник их страха – отвергнутость матерью.

Вскоре он заметил, что половина исследуемых женщин отлично соответствовала изначальной гипотезе, однако вторая половина ей противоречила. Во второй группе были девушки из Гарлема и Лоуэр Сайда, которые были решительно отвергнуты своими матерями.

К примеру, одна из них жила в семье, где было двенадцать детей. Одним летом мать отвезла её к отцу на баржу, где он работал надсмотрщиком. Там она забеременела от отца... и когда она находилась в доме опеки – её отец отбывал наказание в тюрьме за изнасилование её старшей сестры. На фоне такой истории эта девушка в соответствии с гипотезой Ролло должна была испытывать сильный страх и тревогу. Но, как и другие женщины во второй группе, она могла бы сказать: «у меня есть проблемы, но я не принимаю их близко к сердцу».

Тесты Роршаха, ТТА и другие методики, не выявляли особого страха у девушек из второй группы. Не обнаруживалась тревога и в личных беседах. Выгнанные из дома, они находили друзей на улице, не испытывая при этом особого страха. Всё это никак не укладывалось в изначальную гипотезу.

Ролло Мэй долго ломал голову над противоречием, придумывая дополнительные гипотезы и отбрасывая их впоследствии... Одним вечером, отложив работу над этой проблемой, Ролло вышел на улицу и пошёл к метро. Уже рядом со станцией внезапно ему пришла мысль:

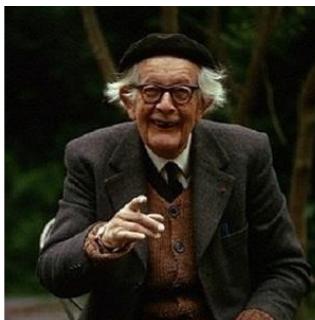
женщины, не вписывающиеся в изначальную гипотезу, были из семей рабочих. И не успел Ролло сделать следующего шага, как в голове родилась готовая гипотеза: причиной травмы и источником страха является не открытая отвергнутость матерью, как он полагал ранее, а скрытое отвержение, замаскированное ложью и лицемерием.

Матери из рабочих семей отказывались от своих детей ясно, открыто и безжалостно, и дети не воспринимали это столь болезненно. Они легче принимали отвержение и спокойней жили дальше – находили себе другое общество, заводили новых друзей. Девушки из среднего класса всегда оказывались обманутыми – матери отказывались от них, но делали вид, что любят. И именно факт обмана, а не отторжение, становился причиной страха. Страх возникал из неопределённости, непредсказуемости, невозможности понять мир и ориентироваться в нём.

Из желания смягчить правду, не травмировать близкого или из стремления самому выглядеть хорошим в глазах другого, многие из нас рассказывают полуправду, вводят в заблуждение... лгут и лицемерят. Эта история показывает, что, стремясь сделать как лучше, мы причиняем лишь дополнительные страдания.

Смягчая правду, мы лишаем другого возможности встретиться с ней и принять её. Мы сеем тревогу, подрываем уверенность в реальности, способность в ней ориентироваться и строить планы на будущее. И больше всего от этого страдают дети, поскольку родители во многом формируют их видение мира. Куда более выигрышной стратегией оказывается прямое и открытое признание действительности, даже если это является неприятным знанием.

ИСТОРИЯ 4. ЖАН ПИАЖЕ И ЛОЖНАЯ ПАМЯТЬ



Эта история известного психолога и философа Жана Пиаже о ложной памяти взята из книги Юлии Борисовны Гиппенрейтер и Валерия Яковлевича Романова «Психология памяти» (первоисточник истории, к сожалению, я найти не смог).

Одно из самых ранних воспоминаний Жана Пиаже относится к тому времени, когда ему шёл второй год. Будучи уже в преклонном возрасте, он всё ещё мог отчётливо видеть сцену, в достоверность которой верил до пятнадцати лет.

Няня катила коляску с маленьким Жаном по Елисейским полям, когда какой-то преступник захотел его похитить. Она доблестно заслонила коляску собой и отбивалась всеми силами от похитителя, получив при этом несколько царапин. Эта борьба привлекла внимание прохожих, собралась толпа, подошёл полицейский в короткой накидке и с белой палочкой, и преступник пустился наутёк.

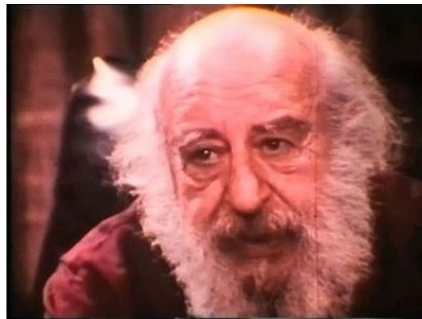
Для Жана Пиаже всё это воспоминание казалось невероятно реалистичным, наполненным разнообразными деталями и не вызывающим сомнений в правдоподобности. Но когда Жану было пятнадцать лет его родители получили письмо от бывшей няни, в котором она сообщала, что вступила в Армию спасения. В связи с этим ей важно было признаться в своих грехах и, насколько возможно, загладить вину за проступки прошлого. В письме она рассказывала, что всю историю с похищением полностью выдумала, подделав и царапины. А также вернула часы, которые ей подарили родители Жана в благодарность за спасение сына.

Получается, что Жан Пиаже в детстве слышал рассказы о неудавшемся похищении, в которое верили его родители, и уже сам спроецировал картину несуществующего происшествия в прошлое в виде зрительной памяти. Всё это «воспоминание» стало исключительно продуктом работы психики Жана.

История Жана Пиаже отлично демонстрирует неоднозначность нашей памяти. Чёткость и ясность воспоминаний отнюдь не являются критериями «настоящести». Как не говорит об истинности и то, что общими воспоминаниями обладают несколько человек.

Эта история поднимает важные вопросы: какие события из нашего прошлого происходили в действительности? Как отличить настоящие воспоминания от ложных? Что же такое память? Несомненным остаётся лишь то, что далеко не все наши воспоминания происходили на самом деле.

ИСТОРИЯ 5. ФРЕДЕРИК ПЕРЛЗ И 27 ЛЕТ ПСИХОАНАЛИЗА



Эту историю Фредерик Перлз, известный психотерапевт, основатель гештальт-терапии, рассказал в своей книге «Внутри и вне помойного ведра».

Однажды Перлз работал со скрипачом, который хотел стать солистом. Всё было хорошо, пока тот играл в оркестре. Но через 15 минут после того, как он начинал солировать, в его левой руке развивался спазм. Все неврологические обследования, которые проходил скрипач, дали отрицательный результат. Так что очевидно – дело было в психосоматике и требовалась психотерапевтическая работа.

Случай скрипача был примечателен тем, что на момент начала работы с Перлзом он уже 27 лет проходил психоанализ у шести различных аналитиков! За это время, естественно, в психотерапии были многократно пройдены все аспекты эдипова комплекса, рассмотрены все нюансы первых лет жизни и ранних отношений с родителями... но приблизиться к решению проблемы со спазмом в левой руке так и не удалось.

Когда скрипач пришёл к Перлзу, как опытный пациент психоаналитика, он сразу же пошёл к кушетке, но Фредерик остановил его и попросил принести скрипку.

– Зачем? – спросил скрипач.

– Я хочу увидеть, как вам удалось создать спазм. – ответил Перлз.

Скрипач принёс скрипку. Встал, опираясь на правую ногу, при этом левой ногой обвивая правую. 10 минут он великолепно играл, после чего начал немного покачиваться. В течении нескольких следующих минут амплитуда покачивания увеличилась, движения пальцев замедлились, ноты стали исполняться неаккуратно, пропала красота звучания мелодии и скрипач прервал игру.

– Вы видите? – сказал он – Становится трудно. Если я заставлю себя продолжать, разовьётся спазм, и я не смогу играть совсем.

– И у вас никогда не бывает спазм, когда вы играете в оркестре?

– Никогда.

– Вы сидите?

– Конечно, но как солист я должен стоять.

Перлз размял руки скрипачу и попросил встать, поставив ноги раздельно, слегка согнув в коленях. А после предложил опять сыграть на скрипке. Через 20 минут потрясающей игры, на глазах скрипача появились слёзы. Он повторял: «Я не хочу верить, я не могу верить...».

Сеанс закончился, но Перлз позволил ему ещё играть. Это было слишком важно!

Давайте немного посчитаем. Классический психоанализ – это 50минутные сессии 3—5 раз в неделю. Таким образом, на психоанализ скрипача ушло приблизительно от 3500 до 5800 часов чистого времени. Наверняка во время такого длительного анализа мужчина сумел поработать со многими темами, но спазм в левой руке так и остался неразрешённой проблемой. Проблемой, которую Перлз помог разрешить чуть более чем за 1 час (позже Перлз встречался со скрипачом несколько раз для работы с уже другими запросами).

Я не хочу сказать, что психоанализ плох, а гештальт – это мегаинструмент. Мне кажется, эта история про другое – про догматичность. Те шесть психоаналитиков, которые работали со скрипачом, были скованны своим подходом, технологией анализа и аналитическим мировоззрением настолько, что даже не заинтересовались очевидной вещью – чем был вызван этот спазм и как именно он развивался.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.