

Аспекты взаимоотношений помощи в свете персональной или личностной психологии

Мориц Нестор (Moritz Nestor)

Перевод с немецкого языка: Вальтер Хабиخت (Walter Habicht)

В любой помогающей профессии нужно создавать доверие в отношениях между оказывающим помощь и нуждающимся в совете. Такая связь является необходимым условием для того, чтобы нуждающийся в помощи общался и сотрудничал искренне. Это связано с тем, что нуждающийся в помощи – тоже человек, «с рождения свободный и располагающий одинаковым достоинством и одинаковыми правами». У него тонкая чувствительность по поводу уважения его достоинства. Именно ослабленные страданием люди более чувствительны и прекрасно понимают, уважают ли их помощники, понимают и уважают ли они их как равных. Аннемари Бухгольц-Кайзер (Annemarie Buchholz-Kaiser) говорила в 1985. году в Монреале в своем докладе на XVI конгрессе Международного Союза по индивидуальной психологии: «У помощника не должно быть ни тени высокомерия, и у него не должно быть стремления выступать в роли ментора. Это касается не только применяемой терапевтической методики, но и искренней установки.»¹

К сожалению в наши дни часто и непродуманно говорят учащимся в помогающих профессиях, что они должны соблюдать «профессиональную дистанцию от клиентов», и что они должны уметь «отмежёвываться». Но чаще всего это значит просто, что неопытный помощник напряжённо сосредотачивается на клиенте, и этим как раз прежде всего на себе, вместо того, чтобы проявлять чуткость перед человеком, нуждающимся в другом человеке, думая вместе с ним и сочувствуя его горю. В наличии отстранённости не может быть доверия, даже если она вроде бы «профессиональная». Когда помогают, не отмежёвываются, а нужна искренняя теплота. Именно начинающие цепляются за теории, которые они хотят применять. В итоге помощник выглядит надменно и холодно, даже если он этого не хочет. Из-за этого Сюзан Крэнцле (Susanne Kränzle) в статье требовала: «профессиональная дистанция? Вычеркнуть!». Напротив, она выступала за «профессиональную эмоциональную близость».²

Что это значит для отношения помощника к клиенту? Персональные школы аналитической психотерапии (называемые «глубинной психологией», а не собственно «психоанализом») и психологии развития открыли новые пути. По этой школе помощник пытается понимать представление, которое нуждающийся в помощи имеет о себе и о мире. Он пытается понять, почему человек потерпел неудачу и где и почему, из-за чего. С желанием продвигаться, он выявляет здоровые части личности и укрепляет их. У клиента самочувствие восстанавливается, и он изучает, как исправлять ошибки, позволившие ему потерпеть неудачу. Для этого ему нужны доверительные

¹ Бухгольц-Кайзер (Buchholz-Kaiser), 1985

² Крэнцле (Kränzle), 2010, 2017

отношения с профессионалом. Когда у него укрепилось умение строить человеческие отношения, можно перевести терапию в групповой метод, и клиент сможет конструктивно принимать участие и научиться сотрудничать для общего дела. Любая осмысленная деятельность в безопасных условиях может посеять семена того, чтобы упавший духом человек опять нашёл своё место в человеческом сообществе, чтобы его внутреннее уединение исчезло и его самочувствие окрепло. Для этого помощник должен обладать способностью называемой «сопереживанием, эмпатией или сочувствием». Он должен поставить себя на место клиента, думать как клиент (смена ракурса), проявить сочувствие и эмпатию, и в то же время уметь следить за эмоциональным ходом своей связи с клиентом. В какой-то мере он должен «понимать, сопереживая»: «На его месте я действовал бы так же». Таким способом он может представить, как клиент себя чувствует эмоционально, его «вести», и его выводить из его душевных метаний, и в конце вывести. Без такого рода персональной встречи, которую помощник должен проводить по свободной интуиции и в равенстве, нет душевного исцеления.

Помощник должен приобрести способность постоянно иметь ввиду личность другого человека и одновременно самого себя. Для этого он нуждается в профессиональном знании и в совершенствовании своей личности в «самовоспитании», в виде руководства («супервизии»), психологического коллоквиума («интервизии») и личной учебной аналитической психотерапии. Например, аффективный взрыв душевно страдающего человека может мешать восприятию помощника, потому что он воспринимает лично этот взрыв, пугается и уже не в состоянии отвечать адекватно. И это увеличивает аффекты страдающего. Тревожная реакция – «паратактическое искажение» (Сулливан, Sullivan) – значит, мешающий эмоциональный элемент помощника в своём восприятии о себе и о других – тот элемент, который нужно обнаружить и развязать, для того, чтобы восстановить способность «свободной интуиции».

Пример: Помощница при лечении глубоко депрессивной дамы боится допускать ошибки, и ведёт себя негибко и неловко. При обеде дама сказала другим людям: «Она же настоящая ведьма». Депрессивная дама ощущала угрозу из-за сдержанности помощницы. Это было чувство, мешающее ей вступить в человеческие отношения.

Очень часто мешают процессу оказания помощи тяга помощника к безопасности путём знания, и его иллюзия о том, что человек станет «другим человеком», если только его правильно «обучать». Неопытные терапевты хотят помогать «как следует» и исследовать нуждающегося в помощи по шаблону, для того, чтобы «знать, что нужно сделать». Именно вследствие этого человеческое эмоциональное взаимоотношение может прерваться, что клиент воспримет как дистанцию. Он не поймёт причину эмоциональной дистанции, но интерпретирует её как угрозу безопасности. У душевно расшатанных людей есть сверх-чувствительное восприятие душевной дистанции или разрыва отношения, из-за их внутренней изоляции, и они отвечают на такого рода контр-трансфер более болезненно, чем душевно устойчивые люди.

Такую эмоциональную дистанцию помощника можно сравнить с той, которая возникает между матерью и младенцем, если мать постоянно боится, делает ли она «всё правильно» и, «возможно, она не хорошая мать». Дети таких матерей могут страдать сильным чувством страха и гнева, или они могут вызвать у матери реакции другим способом, для того, чтобы преодолеть эту эмоциональную дистанцию. Душевные инвалиды тоже могут проявить такие чувства как раз тогда, когда помощник погружен в свои проблемы.

Помощник никогда не должен исходить из того, что лечение является успехом советчика. Адлер сказал, что «советчик может только указывать на заблуждения,

пациент должен сам найти решение.»³ При всех психических заболеваниях необходимо возбудить и поддерживать у клиента чувство ответственности для принятия собственного решения. Если я в терапевтической беседе буду думать о своём успехе, я промахнусь.⁴

Опасно, когда не умеют отличать собственное желание помочь от незнания как помочь. На пример, хороший помощник недооценивает умственные способности данного пациента и задаёт примитивные вопросы. Клиент почувствует эмоциональный холод и высокомерие и откажется отвечать. Помощник будет думать, что клиент «прячет» что-нибудь, возмутится «враньём» и захочет заставить собеседника высказываться – попытка помочь провалилась из-за несознательных предрассудков. Часто такие реакции выражаются потребностью в уверенности и признании самого помощника, которая объясняется его собственной биографией: он хочет «угодить другим». Подобное поведение нужно раскрыть и откорректировать в супервизии. Ибо помощник несёт человеческую ответственность. Если он хочет обнаруживать причины душевных проблем другого человека, то он должен уметь контролировать и откорректировать своё собственное противное, деструктивное или ему самому непонятное поведение. Человеческий род склонен к самообману. Справедливое возмущение у помощника из-за позорного поведения психически страдающего человека может незаметно перейти в эмоциональную холодность. Помощник должен оставаться гибким и способным к самокоррекции. Ему нужна способность откорректировать собственные чувства и взгляды с помощью чужого опыта и знания. Таким образом, помощник ощущает что-то вроде «эмоциональной свободы» (Хесс-Хэберли, Hess-Haeberli).

Но если помощник постоянно контролирует самого себя, он не способен действовать спонтанно. Знание, опыт и самопознание делает спонтанное и интуитивное понимание и действие более гуманным и превращает его в надёжный «инструмент». Вообще –помощником не рождаются, им становятся в процессе самообразования.

Всегда понимание и помощь исходят из всей личности и из жизненного пути индивида. Без этого любое наблюдение за поведением остаётся непонятным. Помощник всегда должен адекватно воспринимать мышление, чувства и действия нуждающегося в помощи: помощник должен думать в категориях диагностики. Помогать без учёта особенностей человеческой личности – это похоже на «shooting in the dark» (Александр, Alexander, «стрельба вслепую»). Профессиональное знание помощника о человеке, о психическом горе и об искусстве помогать, оказываются неэффективным, если мирозерцание помощника не пропитано принципиальной благосклонностью к другим людям. Только это и оживляет диагностический подход.

У Адольфа Адлера (Alfred Adler) – принцип: кто хочет помогать людям, тот должен в известной мере узнавать самого себя в других. Хотя и допуская различий, в том числе никак не одобряя негативные и антисоциальные установки клиента, помощник должен встречать нуждающегося в помощи принципиально с чувством равенства, и со всеобщим вниманием.

Нельзя понять до конца психически страдающего человека, если не уметь проявить спонтанную симпатию и общую благосклонность. И если не воспринимать уникальную и драгоценную личность именно этого несчастного человека, со всеми вытесненными, погубленными или слабыми человеческими способностями, которые есть у него и которые он разделяет со всеми членами человеческого рода. И он, и как раз он – «наш».

³ Адлер (Adler), 1933, 174

⁴ Адлер (Adler), 1929, 89

Но забота, эмпатия, человеколюбие и искреннее почитание личности психически страдающего человека останутся не вполне адекватными без знания о человеческой природе, о причинах психического горя и о природе взаимоотношений помощи. Человеколюбие и забота нуждаются в знании о природе человека. А о том, что значит бездушная наука, двадцатый век снабдил нас горьким опытом наглядно.

Клиенты воспринимают высокомерное, расчётливое, пристальное или схематическое отношение как холодное диагностическое наблюдение без человеческого интереса. По-этому, они замыкаются или противятся общению. Если помощник, вместо того, чтобы воспринимать целостную личность клиента, акцентируется только на невротических и негативных элементах его личности, желая их «убрать», то он тоже получит промах в оценке целостности личности клиента.

Начиная с первой встречи помощника с клиентом, диагностическое мышление и помощь как таковая – обоюдны. Из происходящего в рамках помогающих взаимоотношений помощник получает диагностическую информацию.

«Точное понимание терапевтических факторов важно как для усовершенствования нашей терапевтической методики, так и для развития нашего теоретического знания.»⁵ Помощник постоянно подстраивает свои диагностические указания на фоне развёртывающихся отношений. Убеждение в том, что диагностические предпосылки точны, возникает внутри взаимоотношения. Они является одновременно местом оказания помощи и местом проверки диагностической гипотезы: каждый раз, когда пациент почувствует в глубине души, что его по настоящему поняли, то это откорректирует его эмоциональный опыт и продвинет изменения в его душевной жизни.

Помогающее взаимоотношение формируется постепенно. Диагностическое мышление не должно тормозить их и держать в рамках жёсткой схемой. Таким ошибочным подходом мы можем не заметить, что клиент уже поборол частично или полностью данное состояние. Клиент почувствует себя недооцененным и отступит эмоционально или возмутится. Он будет обижаться из-за того, что другой его видит не в том свете. Не правильно понимая его, помощник не в состоянии душевно поддерживать нуждающегося в помощи. Так, помощник рискует истолковать собственное видение клиента в исключительно отрицательном свете и интерпретирует это как сопротивление клиента, которое надо преодолеть.

Процесс лечения постоянно способствует обновлению и изменению в душевной жизни клиента – нередко как раз тогда, когда терапевт этого никак не ожидает. Нельзя промахнуться, их нужно тщательно сравнить с «устаревшими» диагностическими результатами. В этом смысле в индивидуальной психологии диагностическое мышление всегда исходит из диагностики процесса (Меннингер, Menninger).

Началом каждой процессуальной диагностики является постоянная оценка уровня психической или социальной слабости неполноценного человека и соответствующее определение того, по какой мере можно ожидать от него умственного сотрудничества. По Аннемари Бухгольц-Кайзер (Annemarie Buchholz-Kaiser), «физически больной и выздоравливающий человек не может и не должен зайти за границы физической работоспособности. То же самое относится к человеку с ослабленной способностью к человеческим взаимоотношениям, он в праве защищаться».⁶ По Адлеру, «помощник с высокой способностью к человеческим взаимоотношениям должен не требовать от слабого то, что он сам смог бы делать только с развитым чувством общности, но никак без него. Ибо, нуждающийся в помощи не готов к столкновению с проблемой,

⁵ Александер (Alexander), 1950, 401

⁶ Кайзер (Kaiser), 1977, 52

требующей сильное взаимопонимание, и будет в шоке, и это вызовет в нём комплекс неполноценности и в последствии множество неудач.»⁷

Так, помощник не должен исходить только из дефектов инвалида, но и из здоровых элементов его психики и сознательно поощрять его, требуя от него то, что он в состоянии делать. Точно так же главная задача матери – быть хранительницей взаимоотношений между ней и ребёнком. Опытный помощник может найти здоровые элементы психики даже в тяжелых случаях неспособности к человеческим взаимоотношениям, в которых терапевтическая ориентация на дефекты психики особенно опасна из-за хрупкого чувства достоинства таких пациентов, из-за высокого уровня страха.

С помогающим взаимоотношением индивидуальная психология поднимает старую педагогическую формулу «поощрять требуя» в качестве психологическо-педагогического принципа оказания помощи. Но она всегда учитывает данный уровень психического развития нуждающегося в совете и приступает к помощи там, где он уже созрел до той степени отношений, когда уже можно требовать больше, но нельзя требовать сверх его сил.

В наше время нередко встречаются помощники, которые из-за ошибочных теорий отказываются от процесса эмоциональных взаимоотношений, потому что они думают, что взаимоотношение ставит клиента в зависимость. Они выступают профессионально по учебнику – и терпят поражение. Распространено ошибочное мнение о «синдроме спасителя», как будто услужливые люди страдают от своего желания помочь. Другие научились тому, что они всегда должны быть «аутентичны» в связи с клиентом и думают, что они должны сказать страдающему человеку прямо в глаза все свои негативные чувства, на пример когда они раздражаются из-за него.

Именно из-за того, что уровень развития личности помогающего всегда сказывается на диагностическом мышлении, такие и тому подобные недоразумения требуют тематических семинаров и готовности помогающего работать над собой. Собственная личность помогающего является его самым главным «инструментом». Из-за того он не должен пренебрегать своей психологической зрелостью, своей способностью наладить отношения и способностью соперничать другим людям.

Основные душевные силы, действующие в помощнике – те же самые, как и во всех людях. Он тоже хочет расширять свои собственные психические способности, добывается зрелости своей личности и наращивать способности преодолевать своё неумение и свои недостатки. Если он это сознает, то это его глубинно связывает с клиентом. Ибо он знает: Преодолевать недостатки, неумения и страдания – это наша общая человеческая судьба. «Ты здесь, где я тоже когда-то был или мог бы быть». «Я тебе показываю обратную дорогу к людям».

Любые помогающие взаимоотношения предъявляют высокие требования к помощнику. Никто нам не пообещал молочные реки и кисельные берега. Но такие взаимоотношения могут его вознаградить чем-то чудесным: Помогая он зреет психически. В каком-то смысле, он учится на примере каждого нуждающегося в помощи. Быть важным для другого человека, видеть, как распавшаяся личность распрямляется, крепнет психически, становится более свободной, способной к эмоциональным отношениям и становится самостоятельной, всё это – огромное счастье.

С этой точки зрения помогающие взаимоотношения являются для обоих шансом психически созреть, как для психически здорового человека, так и для психически больного человека. Они не изнуряют помощника, если ему удастся создать настоящий

⁷ Адлер (Adler), 1974, 73

контакт. И клиент не станет зависимым, напротив: оба человека растут и зреют психически, потому что они связаны свободно, на равных и с доверием. Это самая большая свобода, доступная человеку. По Адлеру, такая этика максимальной защиты именно слабых, больных и неполноценных является не только ядром любой человеческой помощи, но и любой цивилизации.

Литература

- Alexander, F. G., *Analyse der therapeutischen Faktoren in der Psychoanalytischen Behandlung*. In: *Psyche*, 1950, Band 4, S. 401-416
- Александр, Ф. Г.. Анализ терапевтических факторов в психоаналитической терапии. в: *Психэ*, 1950, том IV, стр. 401-416
- Adler, A. (1933). *Sinn des Lebens*. Frankfurt/Main: Fischer 1974
- Адлер, А. (1933). Смысл жизни. Франкфурт на Майне: Фишер 1974
- Adler, A. (1912). *Über den nervösen Charakter*. Frankfurt/Main: Fischer 1997
- Адлер, А. (1912). О нервном характере. Франкфурт на Майне: Фишер 1997
- Adler, A. (1912). *Über den nervösen Charakter*. Frankfurt/Main: Fischer 1972
- Адлер, А. (1912). О нервном характере. Франкфурт на Майне: Фишер 1972
- Adler, A. *Neurosen*. 1929
- Адлер, А. Неврозы. 1929
- Kaiser, A. *Das Gemeinschaftsgefühl. Entstehung und Bedeutung für die menschliche Entwicklung. Eine Darstellung wichtiger Befunde aus der modernen Psychologie*. Dissertation zur Erlangung der Doktorwürde. Universität Zürich, 1977
- Кайзер, А. Чувство общности, возникновение и значение для человеческого развития. Изложение достижений современной психологии. Докторская диссертация. Цюрихский университет, 1977.
- Buchholz-Kaiser, A., *Individualpsychologische Bildungsarbeit. Aspekte der analytischen Bearbeitung von Persönlichkeitsproblemen in Gruppen*. Vortrag, gehalten am 16. Kongress der Internationalen Vereinigung für Individualpsychologie vom 7.–10. Juli 1985 in Montreal. Zürich: Verlag Menschenkenntnis 1985
- Бухгольц-Кайзер, А., Образовательная работа в индивидуальной психологии. Элементы аналитической групповой работы над личностными проблемами. Доклад на XVI Конгрессе Международного союза по индивидуальной психологии 7 – 10 июля 1985 в Монреале. Цюрих: Издательство «Menschenkenntnis» («Понимание человеческой природы»), 1985.

Примечание к переводу

В настоящем тексте немецкий термин «Personale Psychologie» переводится как «персональная психология», значит «личностная психология». Но в данном контексте «personal» употребляется специфически, для того, чтобы отмежевывать учение от других школ психоанализа и психологии. Эта школа и не называется психоанализом, но индивидуальной психологией. Из-за этого я перевожу « personale Psychologie » именно через «персональная психология».