

Отрывки сообщений из выступлений на конференции «Психотерапия временная и с вечностью» на Международном фестивале экзистенциальной психологии и психотерапии «Время и вечность», 5-12 июня 2016 года, г.Самара

[Виктор Ефимович Каган]

Егор Рогожников (ведущий): Что такое психотерапия для Вас?

В.К.: У меня есть определение психотерапии для себя. Я его просто вам оглашу. Психотерапия – это мирская, светская профессия, задача которой – помогать обратившемуся человеку, совладать с теми проблемами, с которыми он пришел. Вот это для меня психотерапия. Много чего приходится в терапии делать, но есть вещь, без которой ничего не сделаешь. Она для меня основная. Слушать. Я слушаю. У меня есть образ терапии: в старину музыканты репетировали в углу. Еще звукотехники не было. Они становились в угол и играли. Угол резонировал, и они слышали свою игру. Вот когда пациент приходит, я должен быть таким углом, только не каменным, а таким подвижным, отвечающим на его изменения. Чтобы он мог слышать самого себя. Это первая моя задача. Если она не выполняется, все остальные задачи выполнены не будут, либо я (*поспешу*) сейчас получу на этой сессии, а на следующую (*сессию*) он придет бог знает с чем. Я должен его услышать. И если отсюда бросать мостик в психотерапию, я думаю или верю, как вам угодно, что приходя ко мне, пациент, гораздо лучше меня, знает пути совладания, знает пути выхода, просто почему-то не может сделать это сам. Поэтому я должен слушать не для того, чтобы понять его проблему, я должен слушать, чтобы постоянно сверяться с тем, идем ли мы его путем, потому что не свой путь он все равно отвергнет. Возникнет сопротивление, еще что-нибудь, еще что-нибудь, будут завалы. Приходиться быть углом... Это очень интересный процесс. Человек говорит в десять раз медленнее, чем он думает. Когда пациент говорит, он сам себя слышит, он не гонит на большой скорости. А вот когда он думает, он своего голоса не слышит. И вот не торопясь, медленно проговаривая то, что нужно, и слыша себя, он делает прекрасную работу. Если я вот таким углом работаю, то все остальное приложиться. Это к вопросу, что я делаю? Углом работаю! Мне интересно, как я сам переживаю время в сессии. Бывает так, что время тянется мучительно долго, а пролетает (*мгновенно*). Бывает так, что время несется вскачь и стоит на месте. Многие для меня зависят, когда я сижу в кресле терапевта, от моего собственного состояния. Мне всегда интересно в сессиях, но если я устал, то мне становится не интересно. Пока вдруг на него глаза не поднимешь наконец-то, и что-то перещелкнет. Он оказывается интересным. У меня так было в опыте, я воспроизвожу реальные события. Вдруг смотришь на человека, а он интересен и красив. И мы с какой-то группой выработали критерий терапевтического присутствия. Как знать, присутствуешь ты сейчас в терапевтическом смысле в сессии или нет? Когда пациент становится красивым. Он может быть Квазимодо..., он может быть кем угодно, ты присутствуешь в сессии, когда вдруг он красив. А тогда ты вообще о времени не думаешь. Тогда оно не тянется и не летит. Оно происходит как бы само собой. И еще одна вещь интересная, то, как время проходит, как оно переживается в процессе хода, и как оно оценивается потом. Потом, когда событие проходит, оно может казаться очень большим по времени или очень маленьким. Это такие интересные вещи. Там вопрос был: как делается (*психотерапия*). Одна женщина сказала: «Ну как делается, как делается – щепотку перца, щепотку соли и тридцать лет у плиты».

[Александр Алексейчик]

Егор Рогожников (ведущий): Александр Ефимович, что такое психотерапия для Вас?

Александр Алексейчик: Слышал я, что такое психотерапия. Самый краткий ответ – это кто такое психотерапия, не «что», а «кто». Но, а действительно, варианты очень разные. Одно из событий в моей психотерапии, имеющее наиболее важные последствия для меня. Вы знаете, Иисус Христос говорил мало слов, наверное, на рассказик не наберется. Но все его слова имели последствия. ... [психотерапия – это когда слова имеют последствия].

Е.Р.: Какая связь психотерапии с временем и вечностью.

А.А.: Я думаю, что основанная связь психотерапии с временем и вечностью в том, что психотерапия ведет клиента в свое время, именно в его время. Притом время - это цельность прошлого, настоящего и будущего, и она помогает осваивать, делать по-настоящему своим и прошлое, и настоящее, и будущее. Она мешает или устраняет даже возможность прошлому давить над настоящим и над будущим, или даже превращать настоящее и будущее в тень, в тень прошлого. ... Что такое свое время?... Одно из определений здоровья – это когда все у нас происходит во время. Во время смотрим, видим, увидим, услышим, воспринимаем и других, и себя. Во время чувствуем, во время просыпаются наши потребности и наши инстинкты. Во время включаются все процессы нашего внутреннего мира и внешнего мира.

Тезисы (рефлексии) доктора А.Е. Алексейчика к практической работе на группе ИТЖ в Самаре "Время и Вечность психотерапии".

1. Без интенсивности невозможна полнота, цельность жизни, здоровья, вы-здоровления.
2. Для интенсивности лучше всего ко времени добавлять вечность. Именно тогда по-я-вляется, про-я-вляется цельность, и вечность. Чело-вечность. В любом возрасте проявляется вечность детства, юности, зрелости, отцовства, материнства, сеньорства. Жизнь при-обретает полноту, когда человек живет не только "здесь и сейчас", но и "везде и всегда", не только как "Я", но и как "Мы", "по-роду", "на-роду". Нередко наши пациенты об-я-с-ня-ют свои трудности тем, что они не-до-пережили, не-до-получили нечто важное, существенное в детстве, юности...И "должны постоянно возвращаться туди и пытаться это пережить именно там и тогда..." Поэтому они застревают в своём развитии, бывают "вечными детьми", "вечными мамами"...А человеку ("человеку") не-об-ход-имо жить "на своём веку", а не только, в часто не своём "здесь и сейчас". Как, например, пишет Виктор Франкл в своих воспоминаниях: "Я и в старости не стою на месте, а продолжаю развиваться: не могу не исправлять текст, который написал всего две недели тому назад"
3. Практически вечность привносится в наше время терапии жизни нашим восприятием и воспроизведением, со-пере-живанием, о-жив-лением нашего опыта "прошлости" и "будущности", "с-прашиванием", "про-щением", "умалением", "молением", "об-раще-нием" к нашему опыту детства, сыновства, отцовства...

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "I международный фестиваль экзистенциальной психологии и психотерапии "Время и вечность"" (5-12 июня 2016 года, Самара)

<http://psy.su/psyche/projects/1790/>

4. Поэтому мы заранее просим коллег подготовиться трудиться в ис-целении во всём разнообразии и полноте своих времён жизни, тяготеющей вечности."

[Галихан Идрисов]

Егор Рогожников (ведущий): В чем смысл и суть вашей психотерапии?

Галихан Идрисов: Ну тоже образами, скорее всего, потому что тут каждый вопрос можно вечно рассказывать, думать, переживать... Есть у Амброзо Бирса «Словарь Сатаны». Там есть такое слово – самоочевидность. Самоочевидный – это очевидный только для самого себя. Образ такой: пациент приходит ко мне, и моя задача не что-то ему сказать или показать, а во-первых, достучаться до него. Это ближе всего. Прежде всего, сделать так, чтобы он до-верял. Сначала может быть мне, потом себе (в большей степени), потом нам. И образ такой: вы сидите и видите какой-то сектор, я попробую вас повернуть, чтобы вы еще что-то увидели в себе, в своей жизни, в отношении к своей жизни, в отношениях с другими. Куда вы будете двигаться – это будет уже ваш выбор. Если я увижу, что вы идете в пропасть, моя задача будет – остановить вас, убедиться, что вы в здравом уме и рассудке, показать вам, куда вы идете. Ну а дальше все равно выбор за вами. И еще один образ. Как-то я разговаривал с человеком, с психотерапевтом, и мы говорили о детской психотерапии, о психотерапии творчеством. Там тоже очень много видно. Вы знаете, ребенок, которого в семье не замечают, не видят, он получает час жизни с человеком, жизнь которого в этот момент посвящена только ему. Там не важно, они играют, песочки, рисуют и т.д. И вот одно из рабочих определений слова любовь, это я услышал от Александра (*Алексейчика*), это память, тогда я человека люблю. Это мышление: думаю о нем – люблю. Это действие: делаю что-то с ним, для него – люблю. И часть только чувствую. В этот момент психотерапевт делает что-то с ребенком, когда тот уходит, он помнит о нем. И ребенок это знает, что он придет, и о нем помнят. Можно так сказать еще, что любовь ты можешь дать другому человеку через внимание, через действие, через память и т.д.