

Роль терапии

Роль терапии

Несколько отрезвляющих замечаний по поводу «психотерапии»

Если я не ошибаюсь в своей оценке, лучшие дни «психотерапии» прошли. Двадцатый век был эпохой психологии и психотерапии. Эти науки, обещавшие великие открытия в области человеческого сознания и новые методы изменения поведения и исцеления психических проблем и заболеваний, породили большие ожидания. Однако результат оказался противоположным. Большинство «открытий», подобно многим идеям фрейдистской и неофрейдистской школ, оказались иллюзорными - даже если они по-прежнему находят своих упрямых последователей. Психотерапия преуспела не лучше. Бум на психотерапевтические методики (справочник Херинка по психотерапии 1980-го года перечисляет более 250), похоже, подошел к концу; хотя практика психотерапии и получила признание общества - неоправданно быстро, надо сказать, - надежда на то, что она принесет грандиозные плоды, угасла. Первые сомнения имели отношение к иллюзиям психоанализа. Перед Второй мировой войной такой опытный психоаналитик, как Вильгельм Штекель, говорил своим ученикам, что «если мы не сделаем по-настоящему новых открытий, психоанализ обречен». В 60-х годах вера в психолого-терапевтические методы была вытеснена казавшейся более научной «поведенческой терапией», но и она не оправдала своих притязаний. То же случилось и с весьма многочисленными новыми школами и «техниками», которые были провозглашены научными прорывами, а зачастую и даже как самые легкие пути к исцелению и счастью. На самом деле, большинство из них состояли из «подогретых объедков» старых идей, перефразированных и превращенных в источник прибыли.

После того как столько красивых теорий и методов развеялись, как дым (процесс, продолжающийся до сих пор), осталось лишь несколько относительно простых идей и общих представлений. Немного, но все же что-то. Большей частью мы вернулись к традиционному знанию и пониманию психологии, возможно, углубились в некоторых ее областях, но без сенсационных прорывов, как в физике или астрономии. Да, становится все яснее, что мы должны «заново открывать» старые истины, загороженные видимым превосходством новых учений в области психологии и психотерапии. Например, нужно снова обратиться к вопросу существования и функционирования совести, значимости таких ценностей, как смелость, довольство малым, терпение, альтруизм как противоположность эгоцентризму, и т.п. Что же касается эффективности психотерапевтических методов, ситуацию можно сравнить с попыткой исправить говор, на котором говорят с детства (и это тоже возможно), или с методами бросить курить: вы можете преуспеть при условии, что боретесь с привычкой. Я употребляю слово «боретесь», потому что не следует ожидать чудесных исцелений. Также не существует и способов преодоления комплекса гомосексуальности, при которых можно с удобством оставаться в пассивном состоянии («загипнотизируйте меня, и я проснусь новым человеком»). Методы или техники полезны, но их эффективность во многом зависит от ясного понимания своего характера и мотивов и от искренней и непреклонной воли.

Здравая «психотерапия» может предложить ценную помощь в понимании происхождения и характера назойливых эмоциональных и сексуальных привычек, но не предлагает открытий, могущих привести к моментальным изменениям. Например, никакая психотерапия не может обеспечить полного освобождения, как это пытаются представить некоторые «школы», путем разблокирования подавленных воспоминаний или эмоций. Также нельзя сократить путь с помощью искусно разработанных обучающих методик, основанных на якобы новом понимании законов обучения. Скорее, здесь требуется здравый смысл и спокойный, каждодневный труд.

Нужда в терапевте

Так нужен ли терапевт? За исключением крайних случаев, принцип, который необходимо помнить, таков: никто не может идти по этому пути в одиночку. Обычно человек, пытающийся избавиться от невротического комплекса, сильно нуждается в ком-то, кто бы его направлял или наставлял. В нашей культуре на этом специализируется психотерапевт. К сожалению, многие психотерапевты не компетентны для оказания помощи гомосексуалистам в преодолении их комплекса, так как они слабо представляют себе природу этого состояния и разделяют предубеждение, будто с ним ничего нельзя или не нужно делать. Поэтому для многих желающих измениться, но не могущих найти профессионального помощника, «терапевтом» должен стать человек с большой долей здравого смысла и знанием основ психологии, умеющий наблюдать и имеющий опыт руководства людьми. Этот человек должен обладать развитым интеллектом и уметь устанавливать доверительный контакт (раппорт). Прежде всего, он сам должен быть человеком уравновешенным, здоровым психически и нравственно. Это может быть пастор, священник или другой церковнослужитель, врач, учитель, социальный работник – хотя эти профессии отнюдь не гарантируют наличие терапевтических талантов. Страдающим гомосексуальностью я рекомендовал бы попросить руководить ими такого человека, в котором они видят присутствие вышеуказанных качеств. Пусть такой добровольный терапевт-любитель рассматривает себя в качестве старшего друга-помощника, отца, кто безо всяких научных притязаний, но трезво руководствуется своим умом и здравым смыслом. Несомненно, он должен будет узнать, что представляет собой гомосексуальность, и я предлагаю ему этот материал для углубления своего понимания. Не рекомендуется, однако, читать слишком много книг по данному предмету, так как большая часть подобной литературы только вводит в заблуждение.

«Клиенту» нужен руководитель. Ему нужно выпустить свои эмоции, выразить свои мысли, рассказать об истории своей жизни. Он должен обсудить, как развивалась его гомосексуальность, как действует его комплекс. Его нужно побуждать к методичной, спокойной и трезвой борьбе; также нужно проверять, как он продвигается в своей борьбе. Каждый, кто учится играть на музыкальном инструменте, знает, что без регулярных уроков не обойтись. Преподаватель объясняет, поправляет, поощряет; ученик трудится урок за уроком. Так же и с любой формой психотерапии.

Иногда «экс-гомосексуалисты» помогают другим преодолевать их проблемы. У них есть то преимущество, что они на собственном опыте знают внутреннюю жизнь и трудности гомосексуалиста. Более того, если они действительно полностью изменились, то для своих друзей они являют собой обнадеживающую возможность изменения. И все-таки я не всегда проявляю энтузиазм по поводу подобного, несомненно, благонамеренного решения терапевтического вопроса. Такой невроз, как гомосексуальность, может быть уже в огромной степени преодоленным, но различные невротические привычки и образ мыслей, не говоря уже о периодических рецидивах, все же могут еще долго оставаться. В таких случаях не следует слишком рано пытаться стать терапевтом; прежде чем взяться за такое дело, человек должен прожить как минимум лет пять в состоянии полного внутреннего изменения, включая приобретение гетеросексуальных чувств. Однако, как правило, именно «настоящий» гетеросексуал лучше всех может стимулировать гетеросексуальность в гомосексуальном клиенте, ведь тот, у кого нет проблем с мужской самоидентификацией, может лучше всех стимулировать мужскую уверенность в себе у тех, кому ее недостает. К тому же, стремление «исцелять» других может несознательно быть средством самоутверждения для того, кто избегает серьезной работы над собой. А иногда, скрытое желание продолжать контакты с гомосексуальной «сферой жизни» может смешиваться с искренним намерением помочь тем, кто испытывает хорошо знакомые ему самому сложности.

Я упомянул терапевта-«отца» или его заместителя из непрофессионалов. А как насчет женщин? Я не думаю, что для такого рода терапии с взрослыми людьми женщины были бы лучшим вариантом, даже для клиентов-лесбиянок. Искренние беседы и поддержка со стороны подруг и наставниц, конечно же, могут быть полезны; тем не менее, длительная (занимающая годы) работа по твердому и последовательному наставлению и направлению гомосексуалиста требует присутствия человека, представляющего собой фигуру отца. Я не считаю это дискриминацией женщин, поскольку педагогика и воспитание состоят из двух элементов - мужского и женского. Мать - это более личный, непосредственный, эмоциональный воспитатель. Отец - больше лидер, тренер, наставник, узда и власть. Терапевты-женщины больше подходят для терапии детей и девочек-подростков, мужчины - для такого рода педагогики, для которого требуются мужские лидерские качества. Вспомните о таком жизненном факте, что, когда рядом нет отца с его мужской властью, матери обычно испытывают трудности в воспитании сыновей (и нередко и дочерей!) в подростковом и юношеском возрасте.