**Психотерапия: событие настоящего времени**

**Фактически: психотерапия, ориентированная на опыт**

**Традиционные перспективы**

Наиболее привычное рациональное объяснение психотерапии может быть дано как тщательно развиваемые взаимоотношения, в которых клиент и психотерапевт пересматривают прошлую жизнь и жизненные установки, чтобы определить, где им не удалось совпасть с реальностью. Затем терапевт очень тонко подает клиенту информацию, чтобы обеспечить изменения в комфортности клиента и/или удовлетворенности жизнью.

Исторически процесс психотерапии - это процесс накопления и переработки информации о клиенте, затем эта информация выборочно возвращается терапевтом клиенту. Конечно, клиент является активным участником и партнером в этом процессе, но ключевой составляющей является мудрость терапевта и его умение работать с информацией о клиенте. Искусный и чувствительный терапевт внимательно относится и к содержанию собираемой информации, и в процессу ее сбора, переработки и подачи клиенту в виде обратной связи.

Когда инсайты, вытекающие из информации, достаточно точны и достаточно хорошо принимаемы клиентом, можно ожидать, что произойдет исцеление или необходимые изменения.

**Новое измерение: непосредственный опыт**

Самым существенным является перенос акцента с информации о клиенте на тот опыт, который клиент испытывает в настоящий момент. С этой точки зрения терапевт концентрируется прежде всего на непосредственном опыте клиента, а не рассматривает опыт клиента, как нечто вторичное по отношению к лежащим в основе паттерну или проблеме. Например, клиент может обращаться к терапевту за советом относительно того, как вести себя (как действовать) во время сеанса; и в зависимости от трудности проблемы, находящейся в рассмотрении, у терапевта может возникнуть сильное желание адресовать взаимоотношения клиента на эту проблему. Тем не менее фокус внимания должен оставаться на текущем моменте. Клиент может реагировать мириадом способов - смущением, сопротивлением, молчанием, разочарованием, злостью - это только некоторые из возможных реакций. Клиент может бороться, чтобы почувствовать, что его понимают - особенно когда терапевт упорно придерживается сконцентрированности на опыте клиента, невзирая на настойчивое требование клиента, что “проблема” лежит в основе излагаемого им беспокойства (огорчения). “Проблема” может быть самой разной, включая проблемы брака, работы, детей, стареющих родителей, потерь и многого другого. Когда история психотерапии пропитывается историей данного конкретного случая, возникает большое искушение попросить клиента рассказать о проблеме побольше. Но на самом деле актуальна не проблема, а клиент, сидящий напротив терапевта. Точно также только те слова, которые вы читаете в настоящий момент, - это то, что происходит в настоящий момент.

Чтобы клиент не делал - в данный момент - это работа. Да, психотерапия это работа. Это рабочее сотрудничество в данный момент. Извлечь из настоящего момента все, что в нем есть. Вся информация, которая нужна психотерапевту и клиенту происходит в этот момент. Работа терапевта - донести реальность до осознания. Это осознание часто может включать наблюдения терапевта в отношении клиента такие как, например “Я заметил, что Вы сдерживаете дыхание” или “Я заметил, что Вы качаете ногой”. Перенесение центра внимания на сиюминутный опыт клиента, открывает новые перспективы для нашей работы, включая взаимоотношения между клиентом и терапевтом здесь и сейчас.

**То, что живо, то и есть настоящее**

Очень важно строго различать собственно опыт и информацию об опыте, обстоятельствах и/или событиях. Опыт имеет место в настоящий момент. Информация может рассказать о жизни, но не является самой жизнью. Информация - это то, что уже отторгнуто от опыта.

То, что живет, находится в движении, в процессе выбора, изменения, действия, дыхания. В некотором отношении то, что живо всегда непредсказуемо, вне определенности. Жизнь есть непрерывное движение, всегда направленное к следующему моменту. Изменяется тело, изменяются мысли, утекают эмоции - не существует никаких фиксированных и конечных форм в любом аспекте жизни. Организм без изменений - мертвый организм. Поскольку жизнь отнимает смерть, в тяжелых утратах нет никаких статических моментов.

Психологически реально только настоящее время. Психологическая реальность - это всегда настоящее, вечно движущееся, никогда не повторяющееся настоящее. Когда одна клиентка мучительно переживала горе от потери своей сестры, я не знала, что произойдет в следующий момент - слезы по поводу того, что она больше никогда не увидит сестру, или смех над рассказанной мною шуткой.

**Изменения пронизывают каждый момент**

Большинство идей в области теории личности и практике психотерапии имеет тенденцию предполагать, что терапевт и клиент объединены в каком-то вневременном королевстве, в котором жизни наших клиентов и наша терапевтическая работа не усложняются изменениями. Понятно, что это совершенно не так. Наши представления о каждом из нас как о личности может быть информативным, но они несут на себе печать времени и непосредственно связаны с тем, что они описывают. Психодинамическая теория фиксирует клиента в пространстве. Клиент никогда не находится в статике. Диагноз, данный клиенту на первой сессии, может совершенно отличаться от диагноза, поставленного в течение десятой сессии. Фактически, то, как рассматривается терапевтом в первые минуты сессии может существенно отличаться от последних десяти минут сессии.

**Исторический детерминизм и альтернатива**

Наша концепция нашей собственной природы служит препятствием на пути реальных прорывов в теории и практике психотерапии. Мы мало продвинулись в нашей концепции человеческой природы со времен Фрейда, который первым распространил рационализм и объективность на психологическую реальность и увел ее из-под морального и духовного pou sto (греческое понятие, обозначающее место нахождения, основу для деятельности и используемое для обозначения ментальной, эмоциональной и моральной почвы, которая служит основой, для конкретного психотерапевта).

Фрейд выдвинул идею о психоанализе как естественной науке и многие из наших учителей все еще стремятся к этой цели. Отсюда - акцент на описании, классификации и объективных свидетельствах. Наше образование и тренинги, а также другие моменты говорят нам о том, что эти принципы могут действительно служить руководством. Как писал в 1958 г. Ролло Мэй в своей книге “Существование”, Экзистенциальная Психология не стремится основать новую школу, которая бы противостояла другим школам, или создать новую технику, противостоящую другим техникам (R. May, 1958, стр.7). Но исключительно важно помнить, что каждый клиент - это уникальная территория с единственной в своем роде топографией. Никакой клиент не существует в одном измерении. На каждом сеансе, с каждым клиентом, мы отправляется в новое странствие. Терапевт присоединяется к клиенту, отправляющемуся в путь на поиски большей реализации его или ее жизни. Истинно человеческая психотерапия должна провозглашать уникальность человечества.

**Список литературы**

Бюдженталь Дж., Хиири М. Психотерапия: событие настоящего времению