

*Мік Купер, професор консультативної психології Університету Роухемтона, співавтор Дейва Мірнза у виданні книги «Робота з глибиною стосунків в консультуванні та психотерапії»*

*Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy (2nd ed., Sage, 2018)*

*Translated by Svitlana Antonets*

## **РОБОТА НАД ГЛИБИНОЮ СТОСУНКІВ**

**Поверхневі змінні, що мають відношення до стосунків, добре обґрунтовані в терапевтичних дослідженнях. В цій статті Мік Купер аналізує яким чином центральні терапевтичні умови можуть стати суцільним засобом буття, щоб уможливити побудову глибших та більш корисних\* стосунків.**

«Домінік»: Я не знаю вірити собі чи ні.

Дейв Мірнз: Кажіть, Дом.

Домінік: Я просто суцільне лайно.

Дейв: Ви не знаєте довіряти собі чи ні.

Домінік: Я гадаю, що я серйозний... щирий. Але насправді я лише п'яниця, довбаний п'яниця.

Дейв: Ви думаєте, що ви серйозний та щирий. Але насправді ви просто довбаний п'яниця.

Домінік: Так.

Дейв: Довбаний п'яниця – це все, що ви є.

Домінік: (сльози навертаються)

Дейв: Довбаний п'яниця.

Домінік (Б'є кулаком по підлокітнику крісла в справжньому гніві ... і плаче)

Дейв: Дом, ви злий ... і ви плачете.

Домінік: Я повне, самісіньке лайно (плаче).

Дейв: (наближається до Домініка і обіймає його рукою)

Домінік: (плаче все більше і більше)

Дейв: Здається, що це дуже самотнє місце.

У цьому уривку, запозиченому з опублікованої нещодавно книги 'Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy', передано зміст в якому «Домінік» переживає потужний момент терапії. Цей 'частково' алкоголік, як напівжартома він називає себе, здається, зустрічається із

глибоким відчуттям власної відрази та виказує деякий страх, вразливість та смуток, що викликає подібне ставлення до себе. Проте, сила цього терапевтичного моменту не походить лише від інсайту чи катарсису. Уявіть, наприклад, що Домінік промовляв ці речі до себе наодинці. Тут, може здатися, він поглиблював власне відчуття відрази до себе й сором замість того, щоб намагатися подолати його. Що надає словам і почуттям Домініка більшого терапевтичного значення є факт того, що він виражав їх у стосунках з іншою людською істотою. Тобто, він дістається глибин своєї сутності й ділиться чимось з того із людиною, яка здатна це прийняти і зрозуміти. Саме глибина терапевтичного споріднення, а не окреме самотійне висловлювання, надає цьому моменту такої сили.

Останніми роками дослідження й теорія в сфері психотерапії та консультування – як і в суміжних сферах, таких як психологія та філософія – підсилюють підтримку ідеї, що якість терапевтичних стосунків є беззаперечно важливою для ефективності терапії. Так, у 1999 році Американською психологічною асоціацією було створено підрозділ «Task Force» («Цільова група») для проведення найбільшого в історії дослідження терапевтичних стосунків, квінтесенція доказів якого складала більше 400 сторінок. Спираючись на результати численних кількісних та експериментальних досліджень, дійшли висновків, що «терапевтичні стосунки... роблять істотний та стійкий внесок в результати психотерапії незалежно від конкретного виду лікування».

Майк Ламберт, напевно найбільш провідний дослідник психотерапії у світі, прийшов до такого ж самого висновку, коли він визначив, що терапевтичні стосунки забезпечують приблизно 30 відсотків результатів терапевтичних змін. Що робить їх другим за значенням чинником у визначенні ефективності терапії після «клієнтських перемінних та поза-терапевтичних подій» (таких як рівень мотивації клієнта).

## Нові змінні

Такі напрацювання призвели до чогось на кшталт «реляційного повороту» в консультуванні і психотерапевтичному світі.

Останні роки свідчили не лише про появу різних "міжособистісних", "реляційних" та "діалогічних" методів терапії, а й про створення реляційних модифікацій у багатьох домінуючих терапевтичних методах.

Разом з тим, багато сучасних поглядів і досліджень щодо терапевтичних стосунків, зосереджуються на відносно «поверхневих рівнях» показників стосунків. До прикладу, емпірична література в першу чергу розглядає такі показники: «терапевтичний альянс» або рівні «співпраці» між терапевтом і клієнтом, однак приділяє замало уваги більш глибоким почуттям залучення, зв'язку та взаємності, які для багатьох терапевтів та клієнтів є сутністю їх терапевтичної роботи. Деякі теоретики галузі почали описувати подібний досвід: Деніел Стерн, наприклад, написав про «моменти зустрічі», а Джудіт Джордан говорить про «взаємну інтерсуб'єктивність». Хоча ще багато чого ми не знаємо про те, що ж, власне, відбувається під час глибинних зустрічей.

«Глибина стосунків» (реляційна глибина) – термін, запропонований Дейвом Мірнзом у 1990-х роках, для опису, по-перше, саме моментів зустрічі, а також типу стосунків, у яких є постійне почуття контакту та взаємозв'язку між двома людьми. Дейв описав таку глибину стосунків головним чином у термінах особистісно-центрованої терапії: як терапевтичні стосунки, в яких терапевт відчуває високий і стійкий рівень емпатії та прийняття у ставленні до клієнта в найбільш відповідний спосіб. Одна з речей, яку Дейв любляв підкреслювати, це те, що слухачів особистісно-центрованого підходу часто навчають мислити про «центральні терапевтичні умови» – емпатію, прийняття і конгруентність – як окремі змінні, хоча, коли вони діють на вищому рівні, більшого сенсу набуває сприйняття їх як суцільного способу буття:

«емпатичне розуміння, яке є істинно приймаючим» або «істинно емпатичне прийняття».

### Більш ніж присутність

В межах літератури особистісно-центрованої терапії, поєднання центральних умов було прирівняне до «присутності». Джеймс Бюдженталь, американський «екзистенційно-гуманістичний» психотерапевт, також використовує цей термін, доречно розрізняючи «доступність» (те, що ми називаємо «сприйнятливістю») як одну із сторін присутності та «експресивність» (вираження). «Сприйнятливість» означає готовність дозволити тому, що відбувається в ситуації, мати значення для себе самого: сприймати і приймати світ; в той час як «вираження» означає готовність ділитися власним досвідом у ситуації (Рис. 1).

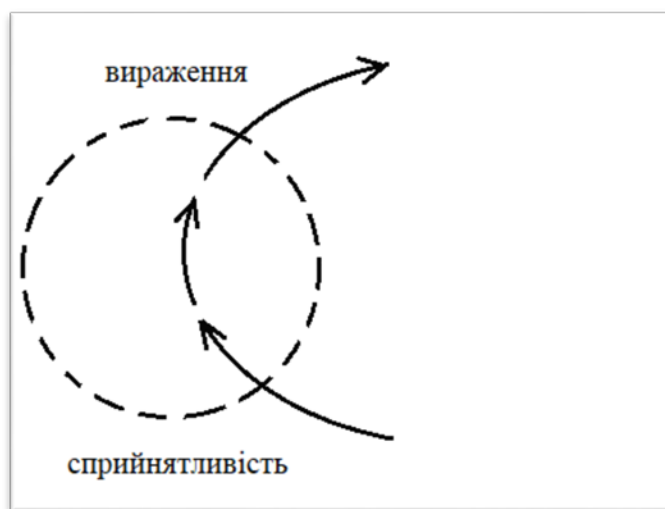


Рис. 1. Присутність

Однак, існує одна основна відмінність між «присутністю» та «глибиною стосунків». Глибина стосунків, за своєю природою, потребує залучення двох людей: це принципово діадне явище. Тому в особистісно-центрованому та гуманістичному трактуванні, ми маємо думати про глибину стосунків як про «співприсутність»; стосунки, в яких обидві людини здатні сприймати іншу та висловлювати іншому хто вони є. Більш того, «глибина стосунків» стосується часу, коли дві людини здатні сприймати сутність буття

одна одної у безперервному, взаємопроникному циклі (Рис. 2). У площині терапії ми не просто говоримо про випадок, коли клієнт є тим, хто виражає, а терапевт є тим хто сприймає.

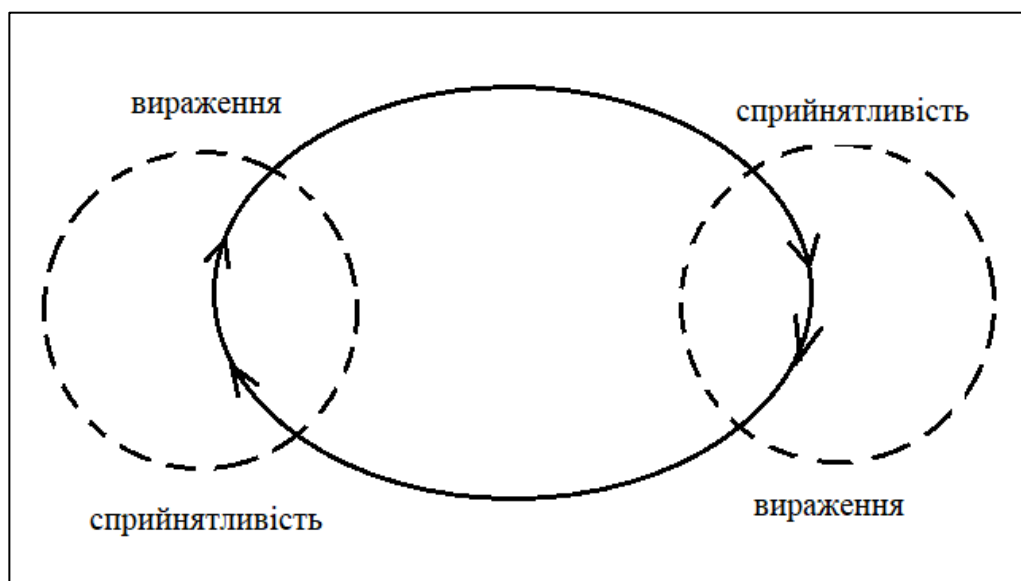


Рис. 2. Співприсутність

Імовірноше, ми говоримо про той випадок, коли терапевт сприймає висловлювання клієнта, а клієнт знає, що терапевт знає те, що терапевт отримав його або її вираження, й терапевт знає, що клієнт знає, що терапевт знає, і т. д.

### Докази

Коли ми опитували терапевтів для книги про глибину стосунків, а також проводили майстер-класи на цю тематику, одна з речей, що нас дуже вразила, була кількість терапевтів, які з легкістю розпізнають цей досвід із клієнтами. Ще більш дивовижною була схожість у тому, яким чином такий тип стосунків усвідомлювався. Наприклад, практично всі терапевти говорили не тільки про відчуття високого рівня емпатії, конгруентності й прийняття в моменти глибини стосунків, але більшість із них відмічали відчуття занурення, фізичного резонансу зі своїми клієнтами в такі моменти (це дуже подібно до того, що ми з Бабет Ротшільд визначаємо як втілену емпатію).

Іншим характерним досвідом в такі моменти було відчуття занурення в терапевтичну роботу: відчуття свободи від відволікань, усвідомлення себе живим, сповненим енергії, збудженим. Почуття глибокого взаємозв'язку було також описане багатьма респондентами та учасниками майстер-класів: «абсолютна довіра один одному», «злагода», «дотик душ». (Відмічається багато аналогій з концепцією Джона Рона про «з'єднання» на трансперсональному рівні терапії). До того ж, декілька терапевтів описали яке задоволення приносили їм моменти глибини стосунків. Насправді, для одного чи двох консультантів, яких ми опитували, це були такі моменти єдності, які підтримували їх, незважаючи на труднощі й обмеження терапевтичної роботи. І це викликає важливі питання щодо того, чи деякі терапевти дійсно можуть набувати відповідного рівня компетенції, щоб досягати такого відчуття поєднання з іншими.

### **Цінність для клієнта**

Проте, зрозуміло, що якби переживання глибини стосунків було цінним лише для терапевта, його важливість в терапевтичній царині була би відносно обмежена. Якою тоді може бути цінність глибини стосунків для клієнтів? По-перше, особисті терапевтичні зустрічі можуть цілком прислужитися «коригуючим досвідом стосунків» для клієнтів, які відчували нестачу прив'язаності в минулі роки. Якщо, як припущено раніше, людина має базову потребу зв'язку з іншими, тоді фрустрація цього бажання завдяки «холодним» батькам може призвести до глибокого почуття втрати та невдоволеності життям. В такому разі для цієї людини, переживання поглибленого зв'язку з терапевтом може бути дуже сприятливим, і не тільки в найближчому сьогоденні, а й зі сподіваннями на відтворення в майбутніх стосунках. Насправді, якщо клієнт може навчитися, через встановлення поглиблених стосунків зі своїм терапевтом будувати глибокі стосунки з іншими, тоді це саме ті навички, які клієнт може взяти в зовнішній світ та використовувати для того, щоб відтворювати міжособистісні стосунки, що приносять більше

задоволення та насолоди: стосунки, які могли би діяти як бар'єр проти психологічного дистресу.

По-друге, але тісно пов'язане з вищеозначеним, досвід поглибленої прив'язаності може допомогти клієнтові вийти за межі відчуття того, що він є абсолютно самотнім у світі (почуття, що часто асоціюється із психологічним дистресом) й прийти до почуття, що хоча б одна людина в світі знає, що відбувається з ним. І нехай це тільки одна людина, але різниця між відчуттям цілковитої самотності та переживанням прив'язаності до іншого може бути колосальною.

Переживання глибини стосунків може бути так само важливим для того, щоб допомогти клієнтам змінити власне ставлення до себе. Для багатьох клієнтів психологічні проблеми можуть бути тісно пов'язані зі ставленням до себе (або «частини» себе), яке є критичним, зневажливим, призводить до деперсоналізації та об'єктивації. Тому переживаючи глибину стосунків з іншим, вони можуть прийти до інтерналізації самоприйняття, емпатичних та чесних стосунків із собою: таких, у яких вони є більш здатними прислухатися, та спілкуватися з різними «сторонами» себе.

### **Почуття безпеки**

Таким чином, зустріч на глибині стосунків може мати пряму терапевтичну цінність для клієнта. Але клінічна значимість також є похідною від змін, які ці зустрічі можуть надати поточним терапевтичним стосункам. Відчуваючи терапевта на глибині стосунків, клієнт може отримати почуття безпеки, яке значно перевищує норму терапевтичних стосунків. Саме через це почуття безпеки клієнт може розпочати дослідження тих аспектів власного self, які є для нього найбільш глибокими – аспекти, з якими він навряд чи може зіткнутися за інших обставин і ніколи би не поділився з іншими. Тепер терапія може працювати з 90% матеріалу\*\*, який на більш поверхневому рівні терапевтичних стосунків ніколи не був би висвітлений. В цій поглибленій

концепції «реляційної» терапії є потенціал для роботи з клінічною вибіркою, коли конфлікти\*\*\* є настільки серйозними, що деякі клініцисти скидають з рахунку можливість встановлення терапевтичних стосунків. Прикладом може бути робота Дейва з німим клієнтом, травмованим під час військових дій, про що описано в шостій частині *Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy*, де саме бажання Дейва бути поруч з клієнтом день у день сприяє терапевтичному прориву.

То ж, як саме терапевти можуть сприяти зустрічі на глибині стосунків? Зрозуміло одне: терапевти не можуть примусити таку зустріч статися, частково тому що вона вимагає присутності двох людей, частково тому що це явище, яке легко сполохати. Разом з тим, є речі, які терапевт, все ж, може забезпечити, щоб зробити цю зустріч більш імовірною, і Рис. 2 дає корисні підказки щодо того, що може тому сприяти. Тут ми бачимо, що зустріч на глибині стосунків потребує чотири компоненти– терапевт повинен бути спроможним до сприйняття, терапевт має виражати себе, клієнт має виражати себе і клієнт має бути спроможним до сприйняття – і кожен із зазначених компонентів зустрічі на глибині стосунків має сприятливі умови для впровадження.

### **Досягнення глибини**

Якщо ми розпочинаємо з того, як терапевтам підвищити свою сприйнятливість, можливо найбільш важливим з того, що терапевти можуть зробити, це більш ґрунтовно слухати своїх клієнтів. Багато студентів, які приходять на курси навчання консультиванню, думають, що слухання – це найлегша частина. Але те, що ми зазвичай маємо на увазі під слуханням, є набагато більше, ніж надання клієнтові простору для висловлювань (що само по собі може бути достатньо складним). Під слуханням ми розуміємо справжню уважність до клієнта, сприйняття його сутності емоційними, пізнавальними та тілесними засобами. У нашій новій книзі ми з Дейвом вводимо термін «цілісного(холістичного) слухання», для позначення такого



типу слухання, яке «вдихає»\*\*\*\* клієнта. Це «спостереження», яке сприймає всі різноманітні деталі, відображувані клієнтом, зв'язки між ними, а не фокусується лише на одному чи двох аспектах його розповіді. Справжня сприйнятливості до клієнта також вимагає від терапевтів здатності відійти від своїх теорій про те, чому клієнт є таким який він є, та будь-якого намагання «зробити» щось клієнтові (навіть якщо це має йому допомогти). Навпаки, вона вимагає від терапевта дозволити клієнту впливати на себе самого: бути відкритим і чуйним до унікальної людини, з якою він зустрічається там у кімнаті.

### **Сприйнятливості терапевта**

Всупереч стереотипу про поступливого особистісно-центрованого консультанта що довічно рефлексує, рис. 2 показує нам, що зустріч на глибині стосунків вимагає від терапевта вираження того, хто він є – щоб привести себе у стосунки. Зрозуміло, що це має відбуватися по відношенню до клієнта (напр., було би недоцільним, якби терапевт сказав клієнту «Чи знаєте ви о котрій годині мій автобус?»), але саме з позицій терапевта, а не з будь-якої іншої ролі в терапії. В стані сприйнятливості до свого клієнта, терапевт, ймовірно, отримує розмаїття думок, почуттів та тілесних відчуттів, і саме донесення цього матеріалу клієнтові зворотно – коли це зроблено заради клієнта – може принести чи не найпотужніші моменти контакту. Один із терапевтів, яких ми опитували, навів нам наступний приклад, який в значній мірі відображає тілесну форму, яку глибина стосунків часто приймає:

«Ця клієнтка розповідала мені про досвід у її молодості, і коли вона мені це розповідала, я відчув в собі надзвичайне почуття, що моя енергія вичерпується, і я просто відчув себе раптом спустошеним. Це було досить глибоко. Я так їй і сказав. Я сказав: «Щось трапилось зі мною щойно і я відчуваю себе абсолютно знесиленим». Вона негайно пов'язала це із собою й сказала, що вона відчувала себе знехтуваною в той час її життя, і вона нехтувала собою. Вона говорила про це незначний час, а потім повернулася до

контакту зі мною, і промовила: «Ви справді відчули це, чи не так?» і то було глибоким досвідом для нас обох.

### **Експресивність (вираження) клієнта.**

Що стосується допомоги клієнтові стати більш експресивним у терапевтичних стосунках, мабуть найважливіше, що терапевт може забезпечити - це спробувати зробити терапевтичний простір якомога більш «безпечним». Для багатьох клієнтів, ідея поділитися з іншою людиною своїми найглибшими, найбільш особистими переживаннями викликає глибоку тривогу. Тоді такий клієнт, ймовірно, буде тримати терапевта на відстані витягнутої руки, доки не відчує, що може повністю довіритися, що ця людина йому не нашкодить.

Як терапевт може заслужити таку довіру? По-перше, не намагаючись змусити клієнта щось казати чи робити; іншими словами, по-справжньому поважаючи процеси самозахисту клієнта. По-друге, гарантуючи, що його позиція щодо своїх клієнтів є такою неосудливою (безоцічною), якою вона може бути для того, щоб у клієнтів було менше страху відкритості. По-третє, намагаючись бути відносно стабільним, надійним та передбачуваним компаньйоном для своїх клієнтів; саме тим, хто на їх думку не буде вести себе в хаотичній, неконтрольованій або згубній манері. Отже, хоча забезпечення проведення зустрічі на глибині стосунків означає бути справжнім, це також означає підтримання відповідних меж. Цього можна досягти шляхом узгодження домовленостей, дотримання часових рамок, відмовою в неформальному спілкуванні з клієнтами – адже без цього клієнти можуть вважати терапевтичну ситуацію занадто непередбачуваною та небезпечною, щоб впустити свого терапевта до неї в будь-якому дійсному сенсі.

### **Сприйнятливність клієнтів.**

Нарешті існує питання, як терапевти могли би допомогти клієнтам бути більш сприйнятливими до них. Це, можливо, сфера, в якій терапевти мають

найменше шансів впливати на зміни: зробити когось більш сприймаючим до вас є практично неможливим. Насправді, якщо дивитись на це під таким кутом, одним з найбільших бар'єрів до ефективної терапії є те, що клієнти будуть інколи «відмовлятися» сприймати своїх терапевтів, і терапевти мають мало впливу на те. Тим не менш, за умови створення безпечного оточення, клієнти можуть почати вірити в те, що їх терапевти не здійснюватимуть насильства, отже починають відкриватися до зустрічі з іншим.

Ось декілька кроків, які терапевти можуть зробити, щоб зустріч на глибині стосунків була більш вірогідною. Але безперечно, що пропозиція такої можливості кожному клієнтові, незалежно від того, наскільки «важко доступними» він є, становить значні труднощі для терапевта. Ці труднощі існують не тільки в безпосередньому терапевтичному процесі, але і в плані розвитку особистості терапевта.

У останній статті, яку буде надано до Терапії Сьогодні, Дейв Мірнз окреслить нашу роботу над «програмою розвитку» для консультанта чи психотерапевта.

### ***Пояснення-коментарі деяких ідей від М. Купера:***

*\*'Useful' means more helpful and valuable to the client. Корисний означає більш допоміжний та цінний для клієнта.*

*\*\* '90%' means nearly all the material. So not comparative but the largest proportion. 90% означає майже увесь матеріал. Це не порівняльний показник, а найбільша пропорція.*

*\*\*\* 'Conflicts' means inner tensions and struggles. Where the person is torn within themselves. 'Конфлікти' означає внутрішню напругу та боротьбу. Коли людина внутрішньо розірвана.*

*\*\*\*\* 'breathes in' it's about really taking someone in, listening to them deeply, getting a sense of who they are. Maybe, just a term for deep empathy would be fine. 'вдихати' – дійсно сприймати когось слухати глибоко, сягаючи сенсу його буття. Відчувати глибоку емпатію.*

## References

1. Mearns D, Cooper M. Working at relational depth in counselling and psychotherapy. London: Sage; 2005.
2. Norcross JC. (ed) Psychotherapy relationships that work- therapist contributions and responsiveness to patients. Oxford: Oxford University Press; 2002.
3. Steering Committee. Empirically supported therapy relationships: conclusions and recommendations on the Division 29 task force. In: Norcross JC. (ed) Psychotherapy relationships that work: therapist contributions and responsiveness to patients. Oxford: Oxford University Press; 2002.
4. Asay TP, Lambert MJ. Therapist relational variables. In: Cain DJ, Seeman J. (eds) Humanistic psychotherapies: handbook of theory and practice. Washington, DC: American Psychological Association; 1999.
5. Stern DN. The present moment in psychotherapy and everyday life. New York: WW Norton; 2004.
6. Jordan JV. The development of women's sense of self. In: Jordan JV et al. (eds) Women's growth in connection: writings from the Stone Centre. New York: The Guilford Press; 1991.
7. Rogers CR. A client-centered/person-centered approach to therapy. In: Kutash IL, Wolf A. (eds) Psychotherapist's casebook. San Francisco, CA- Jossey-Bass; 1986.
8. Bugental JFT. The search for existential identity: patient- therapist dialogues in humanistic psychotherapy. San Fransisco: Jossey-Bass Publishers; 1976.
9. Cooper M. Embodied empathy. In: Empathy. Haugh S, Merry T. (eds) Ross-on-Wye: PCCS Books; 2001.
10. Rothschild B. The physiology of empathy. CPJ. 2004; 15(9):11-15.
11. Rowan J. Three levels of therapy. CPJ. 2004; 15(9):20-22.