**«Контакт» в психотерапии**

Мое знакомство с психотерапией началось двадцать пять лет назад, когда я поступила в Москве в только что открывшуюся пролонгированную программу обучения психотерапии, в Высшую школу гуманитарной психотерапии.

С тех пор позади годы и годы обучения, работы с клиентами и с группами, супервизии, внутренней работы и осмысления. Теперь я могу сказать, что важнейшим аспектом психотерапии, то, что делает человека более свободным, целостным, открытым его опыту, является контакт с собой – настоящий, глубокий контакт. Однажды у известного французского психоаналитика  Ж. Лакана спросили о том, когда можно считать, что психотерапия закончена. Он дал такую формулу: «Клиент приходит к вам в начале терапии и говорит вам, но не говорит о себе. Дальше он научается говорить о себе, но говорит не вам. Вот когда он говорит о себе и говорит вам, считайте, что терапия закончена». То есть в начале пути клиент не находится в контакте с собой. Чаще он говорит либо о том, что с ним происходило в прошлом, либо о своем внешнем окружении.  Знаменитый психоаналитик  хотел показать, что прежде всего человек в терапии учится контакту с собой, это основа нашей работы. Далее, когда этот навык начинает осваиваться, второй шаг – научиться, удерживая контакт с собой, быть в контакте с окружающим миром, одновременно осознавать, что в данный момент происходит со мной, каковы мои чувства, ощущения, мысли, и при этом  видеть, понимать, осознавать присутствие другого человека.

Итак, контакт. И терапия, хорошая терапия – это постепенный путь в глубь внутреннего мира, когда клиент как будто познает все более глубокие слои собственной личности, и при этом отбрасывает наносное, чуждое, то, что было приобретено для защиты от внешнего мира, но что больше не является адекватной защитой, а скорее мешает подлинной жизни человека. Мы это называем масками, фасадами.

На этом пути каждый из нас сталкивается с серьезным сопротивлением. Вы замечали, что очень многие проживают свою жизнь в заботах о своем окружении, все свободное время и энергию отдавая другим? Человек вовлекается в дела, переживания других, а на себя нет времени? Часто окружение этих людей «задыхается» от такой заботы, воспринимая ее как тотальный контроль. Но со временем это окружение привыкает и начинают еще больше эксплуатировать своих самоотверженных близких, а те, в свою очередь, не получая благодарности, испытывают обиду. Кстати, происхождение слова «самоотверженный» весьма впечатляет. Такой человек отвергает себя. Возможно ли быть счастливым и осчастливить других, отвергая себя?  Иисус Христос  оставил нам заповедь «Любить себя». Но эту тему мы пока оставим. Она очень не проста, и я часто протестую  против примитивного объяснения любви к себе. Мы говорим о сопротивлении контакту с собой. Самая частая форма такого сопротивления – фокусировка на внешнем мире и окружении. Расписать все свое время так, чтоб не было свободной минуты, работать до ночи до изнеможения (трудоголизм), решать проблемы родственников и друзей или хотя бы посплетничать о знакомых и болтать, не закрывая рта, избегая пауз … мало ли что еще. Этот список может быть многократно дополнен. У нас нет культуры быть наедине с собой в полноценном творческом контакте. Часто  люди, которые проходят психотерапию или посещают психологические группы и успели почувствовать на себе  положительное влияние занятий, сетуют на то, что такие занятия надо начинать проводить в школе, потом в вузе, что они необходимы каждому человеку. Но увы!

Причины сопротивления тоже понятны. Каждый человек, проживший двадцать, тридцать лет и больше, накопил внутри достаточное количество боли, которая была «благополучно» отправлена в подвалы бессознательного. Не многие осознают, что она продолжает отравлять нашу душу и тело. Эту боль можно перерабатывать и последовательно избавляться от нее. Но чтобы переработать, нужно прежде всего войти с ней в контакт, снова почувствовать ее. Кто же решится добровольно снова  испытывать боль? Наша природа такова, что мы, напротив, стремимся избегать любой боли: душевной или физической. Это должен быть очень зрелый и осознанный шаг. Другая причина того, что мы часто предпочитаем все оставить, как есть, в том, что на самом деле у каждой проблемы есть свои неосознанные выгоды. Мы уже приспособились жить именно так, более того, какой – то части нашей личности очень даже неплохо от того, что есть проблема. Например, я могу не брать ответственность за какие-то аспекты своей жизни или получаю внимание, которого бы иначе не получил. Так, дети часто «понимают», что болеть выгодно, когда родители вынуждены оставаться дома и давать внимание своим чадам. Для нашего «Эго» опять же выгодно постоянство. Ему все равно, счастливы мы или нет. Все, что ему нужно, - это постоянство. И у «Эго» есть тысяча способов, как убедить человека в том, чтобы все оставить, как есть. Появляются тревоги, избыточные страхи изменений, или мы отрицаем существование трудностей, проецируем то, что нам не нравится в нашей жизни на других…

Если говорить о себе, мне знакомо, что такое убегание от контакта с собой, порой я замечаю в себе сопротивление этому контакту. Но все же я выбираю контакт! Да, порой приходится пройти через боль, случаются периоды «темной ночи» души, но перерабатывая тяжелые переживания и освобождаясь от них, я чувствую себя более свободной, наполненной, творческой. Теперь я способна самостоятельно осуществлять внутреннюю работу, но также знаю, что иногда необходима помощь другого человека. И тогда я обращаюсь к специалисту. Если много лет назад такая работа больше была связана с переработкой так называемых проблем и трудностей, то сейчас это все чаще связано с развитием.

Не надо думать, что стоит только захотеть измениться, и все волшебным образом придет само собой. Для понимания себя необходимы и знания психологии, психологических законов и механизмов функционирования психики, и навык пребывания в длительном  и глубоком контакте с собой, и терпение, и устойчивая зрелая мотивация на внутреннюю  работу. Пройдет немало времени, прежде чем мы начинаем чувствовать удовольствие от такого контакта. А, научившись быть с собой, мы начинаем по-другому общаться и с внешним миром, чувствуя при этом большую полноту жизни и радость бытия.

**Автор статьи**

[Елена Антонова](http://mipopp.com/index.php/profffi/53-antonova-elena-vladimirovna)**-** Ведущий тренер супервизор МИПОПП, психолог, магистр клинической психологии, дипломированный процесс-ориентированный терапевт (IAPOP), член IAPOP, действительный член ППЛ. Сертифицированный гештальт – терапевт, интегрально-соматический терапевт («Работа со стрессом и с травмой» Los-Angeles – Moscow).