Автор: admin
25.02.2011 15:24 - Обновлено 29.10.2014 08:42

Есть ли в жизни Правда? Рассуждая о феноменологии

Как жить, если принять за аксиому, что правды про окружающий меня Мир и про Другого – нет, и что реальность – и моя, и Другого – дается только в моих ощущениях/эмоциях/смыслах? Которыми я и пытаюсь «оформить» свой жизненный опыт? Тут, мне кажется, в попытках сориентироваться «кто я, что я, кто все эти люди» на первый план выходят качества контакта – с собой, с моим окружением, с миром…

А что такое правда? Это такое… фиксированное, раз и навсегда установленное знание. Которое есть независимо от моих ощущений в данный момент… За которое можно подержаться, как за буек, если вдруг «накроет» страхом и неопределенностью.

Если правды – нет, за что мне держаться в этой жизни? Получается, что в основном за себя. Я становлюсь центром своей Вселенной. Которую населяют феномены моего сознания. Одиноко как-то сразу… Но вроде переносимо.

За что в себе держаться-то? За свои ощущения, эмоции, представления, проекции. Только вместо привычного «Я знаю, что ты – такой, а ты – такая» говорить: «Когда ты мне это говоришь – делаешь так или так, я ощущаю (вижу, слышу) тебя таким». Это честно. И это действительно может хорошо поддерживать. Если много доверия к себе. Если чувствуешь себя таким… прочным, что ли… Устойчивым.

Знания, которые для профессии психолога собираешь, при таком подходе вместо твоего «твердого основания» становятся одним из возможных способов ориентироваться. Например, знание психиатрических симптомов/синдромов/диагнозов или психоаналитических подходов, или гештальтистких.

Но основной критерий психического здоровья – «адекватное тестирование реальности», становится малонадежным… Так как одинаковой для всех правды про реальность – нет, у каждого реальность – своя.

И на первый план выходит возможность опираться на качество моего контакта с собой и

с миром.

Реальность – то, что происходит на границе контакта. Феномены границы – то, что дается мне в ощущениях. И моя реальность – то, какими смыслами я эти феномены наделяю. А смыслы формируются из воспоминаний, фантазий, устойчивых представлений, моего актуального «на сейчас» голода…

И тогда терапия контакта – это наблюдение за встречей или совместным «бытием» людей с разными смыслами и за попытками и способами их взаимодействия. Тот, кто наблюдает (психолог), является и непосредственным участником. Наверно, именно поэтому он здесь деньги получает. Потому что наблюдать за собой/клиентом/развитием ситуации контакта, принимать решения, что привносить в контакт, а что удерживать, при этом оставаться – по возможности – живым и включенным в происходящее «между», осознавать, что то, что ты сейчас про клиента знаешь – это материал твоих проекций, принимать клиента по-возможности безоценочно – это много… Уверена, список можно еще долго продолжать…

Наблюдение возможно только при наличии своих границ.

Что помогает ощущать границу? Осознавание своих реакций. Да, в момент реакции ты вся здесь, в ситуации. Но уже в следующий момент ты – опять как отдельное «Я». Со своим смыслом – как ты отреагировала. И зачем. И с внимательным интересом к реакции Другого, к его способам восприятия.

Много соблазна «кормить» Другого именно своими смыслами. Особенно в психологической консультации. Часто у клиента на поверхности – запрос на изменение себя (читай: корректировка привычных способов восприятия себя и мира). От которых он сейчас страдает. Или думает, что страдает. И тут психологу легче всего «по-быстрому» попытаться ему линзы в «очках» поменять. Например, его «всегда» близорукость сделать «хоть иногда» дальнозоркостью. Ну или смягчить как-то невыносимые для него оттенки, расширить угол зрения. Цвет фильтра поменять. Дать свои очки «напрокат» в конце концов. За весьма скромное вознаграждение…

И для клиента такое взаимодействие очень привычное. Родительские «очки» морально

устарели – вот, меняем на «психологические»…

При такой рамке хорошо, если клиент все-таки со своим принятием/отвержением дружит и хоть отчасти, но выбирает из предложений психолога… Что ему подходит, а что – «в сад».

А вот как бы все-таки психологу в этом контакте воздерживаться от таких… судьбоносных предложений клиенту? От попыток его жизнь «организовать»? Сделать клиенту «как лучше»? И с какой стати то, что предлагает психолог – лучше? Если Правды – нет? А есть встреча двух равноценных и равнозначных Вселенных?

И вот тут я упираюсь в очень трудное для меня качество. Качество просто быть. Да, рядом с Другим. Да, на терапевтический час вроде как «в распоряжении Другого». Но со всеми своими ощущениями, реакциями, смыслами и ценностями. С вниманием к Другому. К его миру. В попытке прожить это время в контакте друг с другом. Иногда приятном, иногда – очень трудном.

И если доверия и безопасности «между» уже достаточно, попробовать ощутить вкус своих привычных впечатлений чуть-чуть по-другому. Увидеть мир по-новому… Услышать новую ноту в мелодии своих «заезженных» историй…

Отход от «фиксированной» правды – про себя, про Других, про Мир – это, прежде всего, расширение возможностей встречаться с жизнью каждый раз по-новому. Опираясь на доверие к себе. На интерес к тому, что сейчас происходит.

Новое – всегда страшит и напрягает. Но если я чувствую достаточно доверия к себе в новой ситуации – эти напряжение и тревога становятся такими… вполне посильными. И их энергия – в сочетании с любопытством и предвкушением – дарит мне возможность прожить ситуацию по-другому… Оставив чуть-чуть в стороне свои привычные смыслы. Получить непосредственную «радость открытия». Себя, Другого, Мира… Пусть совсем маленькую… Сиюминутную… Но очень вкусную… И всегда свою.

Автор - Ирина Лопатухина
Источник