

## ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

Второе издание "Избранных лекций по психотерапии" Виктора Викторовича Макарова еще более необычно, нежели первое. Необычно, прежде всего, потому, что необычен сам автор, ставший известным психотерапевтом, истинным демократом в отечественной психотерапии, особенно после крушения советской власти. Профессору В.В. Макарову мы обязаны тем, что **наша психотерапия признана сегодня равноправной и содержательно яркой частью психотерапии Европы и, по существу, мира.** На Втором Всемирном Конгрессе по психотерапии в Вене (4-8 июля 1999 г.) русский язык уже был одним из рабочих языков Конгресса. Правление Европейской Ассоциации Психотерапевтов (ЕАП) 3 июля 1999 г. в одном из залов роскошного, сказочно-синеглазого здания Министерства здравоохранения Австрии (я там присутствовал) избрало автора этой книги вице-президентом ЕАП. Это означает, что **X Международный, итоговый, Конгресс ЕАП в 2001 г. состоится в России.** Конечно, такая светлая перемена в международном положении отечественной психотерапии была бы невозможна, если бы наша психотерапия, как, например, другие области медицины, существенно зависела от современной техники, фармакологии, лаборатории (то есть от того, в чем мы так серьезно отстали). Но психотерапия прежде всего область духовной культуры народа. И наша психотерапия исторически, генетически обусловлена, напоена сложным душевным, духовным богатством России. Это богатство как-то сказывалось или, во всяком случае, чутко дремало в нашей психотерапии, как и вообще в нашей культуре, даже в самые суровые, тоталитарные времена. Однако именно Виктор Викторович оказался профессионалом, который в счастливо сложившихся для всех нас обстоятельствах (переехал из Сибири в Москву, стал заведующим кафедрой психотерапии и медицинской психологии Российской Медицинской Академии (РМА) и т.д.) сумел подготовить это наше официальное вхождение (полнокровную интеграцию) в мировую психотерапию. Как же это удалось?

Весной-летом 1996 г. в России была создана и зарегистрирована Профессиональная Психотерапевтическая Лига (ППЛ). Подробно об этом в лекциях №№ 3, 12, 41. В мае 1998 г. на международной конференции ППЛ (с правами съезда) "Психотерапия на рубеже тысячелетий: опыт прошлого - взгляд в будущее" В.В. Макаров избирается Президентом ППЛ. К тому времени профессор Макаров уже

Я сам—психиатр-клиницист с большим опытом работы, но вынужден признать, что автор книги по складу своего живого ума несравненно более психолог, педагог, философ в психотерапии, нежели я. Иначе и не было бы этой книги, широко обобщающей его психотерапевтическую практику, исследовательский и педагогический опыт.

Плюралистически-демократическими особенностями личности автора во многом определяются и его психотерапевтические подходы. Не случаен особый интерес к трансактному анализу: осознанное приглушение авторитарности Родителя и непосредственности Ребенка с высвечиванием диалектического всепонимания Взрослого. Совершенно согласен с автором в том, что трансактный анализ является необходимой частью нашего психотерапевтического образования. **Трансактный анализ В.В.Макарова российски трансформирован** — преломлен и усилен авторским технически остроумным **методом кристаллизации проблем**, помогающим прочувствовать, осознать свои истинно важные, главные проблемы, спрятанные в проблемах внешних. Не забыта и пошатнувшаяся биология, сома душевно напряженного человека (биологически активные добавки с их, к тому же, опосредованно психотерапевтическим воздействием). Не случайны проникнутость психотерапевтического мировоззрения автора идеями ментальной экологии человека, размышления о "профессиональной ментальной экологии терапевта", включающей в себя кроме всего прочего "душевное и духовное здоровье, чистоту". Кратко обрисовав новейшую историю отечественной психотерапии, автор набрасывает многогранную картину — панораму развития отечественной психотерапии в широком понимании, опираясь на европейские, в частности австрийские нормы. При этом

отмечает, что ЕАП и ВОП, подчеркивая необходимость разнообразия психотерапевтических подходов, методов, серьезного изучения психотерапевтической классики, поистине уважают культуральную самобытность психотерапии в каждой стране и **способствуют развитию именно своей, национальной психотерапии**. В задачи сегодняшнего развития отечественной психотерапии автор включает "формирование запроса общества именно на современную психотерапию, а не парапсихотерапию", формирование "достойного образа психотерапии в обществе" (не только, как это часто бывает, гипноз и кодирование).

Книга лекций дышит тревожной свежестью сегодняшнего дня и в том смысле, что рассказывает **о наших душевно потерянных людях с поломанными в них советскими мифами и о том, как им помогать**. Лекция профессора В.В. Макарова на эту тему на недавнем Втором

Всемирном Конгрессе по психотерапии в Вене (июль 1999 г.) вызвала озабоченные, интересные вопросы западных коллег, человеческую и профессиональную благодарность лектору.

Одной из новых лекций во втором издании книги является откровенно смелая (даже для сегодняшнего дня) среди нашей российской стыдливости лекция **"Деньги в профессии и в жизни"**. Да, мы отвыкли от денег за время советской власти. Не в том смысле, что денег может быть мало, а в том смысле, что возможно их много добыть честными способами. В том смысле, что бедный человек чувствует себя беспомощным, беззащитным перед серьезной болезнью, от которой не на что лечиться современными способами (в отличие от богатого). В том смысле, что возможно сегодня испытывать острый стыд перед детьми за то, что они одеты заметно хуже детей тех родителей, которые умеют зарабатывать. И игрушки у тех детей совсем другие. В том смысле, что горько не оставить детям наследства, тогда как другие оставляют. И т.п. Автор, в том числе и с помощью своего специального тренинга (документальный пример тренинга описывается в печально-смешных красках), помогает обрести новое, живое отношение к деньгам. Да, мы сегодня за все платим. И о психотерапевтической помощи автор справедливо **избегает говорить "бесплатная"**. Потому что всегда кто-то платит за это: если не сам пациент, то город, государство и т.д. Понятно, думается мне, из этого "всегда" могут быть исключения. Например, психотерапевтически поможешь нуждающемуся в твоей помощи соседу или кому-то в поезде дальнего следования и т.п., но это все исключения из правила, и они не помешают необходимому у нас укреплению людского уважения к тому, кто профессионально тебе помогает. Хотя и ясно проглядывает в этой лекции убеждение автора в том, что без денег не будет успеха в жизни, автор и здесь остается демократом, уважающим иные взгляды, и предлагает лишь определить каждому из нас, продумать, осознать свое отношение к деньгам в сегодняшней жизни (может быть, для иного по каким-то причинам довольно и "сводить концы с концами"). Этому осознанию помогут "либо глубокий самоанализ, либо психологический тренинг". В самом деле мы знаем немало людей (и в том числе психотерапевтов), которым было бы тягостно неловко от своего богатства, когда многие вокруг бедствуют или еле "сводят концы с концами". Это наше традиционное российское переживание. Этим людям болезненно трудно тратить силы, отрывать время на дополнительное зарабатывание денег от и так немногих часов духовного самосовершенствования, творчества, потому что именно это их поистине лечит.

Своеобразием отечественной психотерапии, в отличие от западной, В.В. Макаров считает ее **эkleктизм**. Думается, этот эkleктизм по большей части объясняется многолетней фундаментальной клинической школой нашей отечественной психотерапии (Бехтерев, Яроцкий, Консторум), суть которой в том, что самые разнообразные психотерапевтические методы (гипноз, рациональная психотерапия, самовнушение, психоанализ, "коллективная", воспитательная, активирующая психотерапия и т.д.) применялись в России еще в первой трети XX века сообразно клинической картине заболевания и обычно более или менее перемешивались между собой в едином лечебном

процессе.

Созвучен мне и обнаруженный автором "набор вариантов, осознанно или неосознанно используемых для восстановления и развития ментальной экологии". И в том числе "возможность вернуться в прошлое", "присоединяться к животным, растениям, горам, реке, ночи или закату", долгие размышления о себе, когда "вклад времени может быть важнее вклада денег". Но, радуясь созданному автором образу состоявшегося, счастливого, материально независимого психотерапевта, познающего истину в своей полной самореализации, — опытом своей психотерапевтической жизни убежден, что тревожный небогатый психотерапевт способен помочь многим тревожным небоатым пациентам существенно глубже, нежели психотерапевт благополучный, счастливый.

Желаю второму изданию книги Виктора Викторовича интересных, непростых дорог к душам читателей.

*Доктор медицинских наук, профессор Август 1999 г.*

**М.Е. Бурно**

## ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ

Перед вами необычная книга.

Виктор Викторович Макаров, ее автор,—известный российский ученый, педагог и организатор, много лет посвятивший подготовке психотерапевтов.

"Избранные лекции по психотерапии" являются обобщающим трудом, подводящим черту под определенным этапом развития психотерапии и одновременно интегрирующим прошлое и будущее российской психотерапии.

Эта книга уникальна тем, что она **написана для россиян и жителей других государств СНГ**. Она прямо обращена к российским психотерапевтам; в ней описываются особенности именно российских пациентов. Для этого автору потребовалось не просто обобщить свой обширный психотерапевтический опыт, но и совершить экскурс в социальную и этническую психологию россиян. Тем самым удалось избежать изъяна, которым страдают многие издания, посвященные психотерапии. Я имею в виду книги о "психотерапии вообще", о психотерапии, оторванной от менталитета пациента и общества, вырванной из социокультурального контекста. Рекомендации, которые даются в таких изданиях, мало пригодны для использования в нашей стране, а порой и вовсе неадекватны.

Анализируя существующее положение дел с подготовкой психотерапевтов в России, автор приходит к неутешительным выводам: сегодня готовится явно недостаточно специалистов, что позволяет разного рода "альтернативным психотерапевтам" (40) быть востребованными на рынке психотерапевтических услуг; господствует односторонняя модель подготовки, что препятствует вовлечению в оказание психотерапевтической помощи представителей других ментальных профессий; программа образования психотерапевтов не вполне соответствует современным стандартам.

Это несоответствие очевидно, когда автор сравнивает подготовку психотерапевтов в нашей стране и в Австрии со стандартами Европейской психотерапевтической ассоциации. Надо заметить, что В.В. Макаров хорошо ориентируется в этом вопросе еще и потому, что является **вице-президентом Европейской Ассоциации Психотерапии и президентом Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ППЛ)** — национальной зонтичной организации Европейской Психотерапевтической Ассоциации.

В настоящее время ППЛ стремится исправить сложившееся положение и внедрить в России европейский стандарт, соответствие

которому позволит психотерапевту стать обладателем европейского сертификата по психотерапии.

Большое значение автор уделяет такому методу психотерапии, как трансактный анализ (ТА), и это вполне закономерно. Разработанный Э. Берном менее полувека назад трансактный анализ сегодня признан во всем мире и бурно прогрессирует.

Можно прямо сказать, что В.В. Макаров является одним из немногих мастеров,

творчески развивающих ТА в России. Здесь-то и пригодился масштабный социокультурный подход автора. **Изучение национального менталитета** позволило описать жизненные сценарии наших соотечественников, варианты основных жизненных позиций и многое другое, необходимое для проведения психотерапии.

Даже зависимость от алкоголя и табака автор сумел проанализировать в координатах ТА. Особенно полезными могут оказаться детальный анализ и рекомендации автора по психотерапии зависимости от табака (никотинизма). К слову, психотерапия зависимостей дана в новом, нетрадиционном ключе — с пересмотром уже, казалось бы, сложившихся представлений о таких, например, методах, как подход А.Р. Довженко.

Автор разработал и свой вариант психотерапии — **метод кристаллизации проблем**.

Метод эклектичен, его ядро составляют оригинальные процедуры: упрощение проблемы, отделение проблемы от личности, доведение проблемы до абсурда, доведение проблемы до завершения, технология языковых замен, технология логической последовательности, технология работы с амбивалентностью, приостановление и разрушение апперцепции. Используется динамический подход, включающий ряд фаз: присоединение—кристаллизация проблемы—терапевтическое завершение — отсоединение.

Интересно, что автору удалось даже выявить типовые проблемы, возникающие у наших граждан и побуждающие их обращаться за психотерапевтической помощью, — проблемы выбора, ответственности, контроля, вины, тупика, утраты доверия к себе и к другим, потери цели.

Принципиально новым выглядит и подход автора к психотерапии с позиций **алкогольной экологии**. Это оригинальное, хотя и не бесспорное направление, цель которого — достижение оптимального способа употребления спиртных напитков, позволяющего получать максимальный позитивный и минимальный негативный эффект. Такой подход уже выходит за узкие рамки психотерапии. Однако именно такой подход обосновывает необходимое, по мнению автора, широкое применение биологически активных добавок (БАД).

Автор рекомендует БАД как средство, дополняющее психотерапию. В настоящем издании приводятся лишь отдельные, в полном смысле слова **избранные лекции по психотерапии**. Потенциал автора, безусловно, более велик. Будем надеяться, что не за горами и следующие издания этой же серии.

*Доктор медицинских наук, профессор Ю.В. Валентик*

Посвящается моим любимым детям —  
Александру, Марии, Екатерине, Ксении.

## **ИЗБРАННЫЕ ЛЕКЦИИ ПО ПСИХОТЕРАПИИ**

### **ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА**

Психотерапия в нашей стране развивается столь быстро, что вчера еще самые новые методы и техники сегодня воспринимаются как вполне привычные и даже архаичные. А деятели, которые вчера олицетворяли прогресс нашей профессии, сегодня могут оказаться тормозом в ее развитии. То же происходит и с профессиональной литературой. Если в восьмидесятых, начале девяностых годов мы переводили основные работы зарубежных специалистов и в результате по стране распространялись сотни и тысячи ксерокопий книг по психотерапии, то сегодня вся издающаяся литература уже не может быть прочитана полностью одним специалистом. Или же ему придется стать профессиональным читателем и посвятить все свое время непрерывному чтению литературы по психотерапии и смежным областям. Поэтому часто приходится делать трудный выбор. Отказывать себе в удовольствии чтения некоторой части профессиональной литературы. Изменения в нашей области совершаются чрезвычайно быстро. Ведь те годы дефицита и сегодняшний день изобилия разделяют каких-то неполных десять лет.

Конечно, еще не все классические и современные издания по психотерапии вышли на русском языке. И далеко не все издания представляются ценными и информативными. Только сегодня основной вопрос для читателя, что выбрать из такого большого и доступного предложения книг. В этих условиях мы стремимся помочь нашему читателю, нашим коллегам с выбором. И с этой целью издаем "Библиотеку психологии, психоанализа и психотерапии". А некоторые издания этой библиотеки рекомендуем в качестве учебных пособий при обучении психотерапии.

Сказанное относится и к данной книге. В минувшем году вышло первое издание "Избранных лекций по психотерапии". Оно содержало тридцать лекций. И, к сожалению, часть информации в том издании уже устарела. Что же, психотерапия прогрессирует слишком стремительно! Одни положения, теории и технологии, зарождаясь и овладевая умами профессионалов, быстро стареют и уходят в историю. Для них важны психотерапевтические издания газетного типа. Ведь свежую газету разыскивают, с интересом читают и тут же забывают о ней. Мало кому придет в голову читать старые газеты. Здесь нужен какой-то специальный интерес. И зачастую выигрывает тот, кто быстрее других овладеет новейшей информацией и максимально использует этот капитал. Другие идеи, теории и технологии долго властвуют над умами профессионалов. Здесь преимущества получает тот, кто полнее, фундаментальнее других усвоит эти идеи, обучится технологиям.

Есть и иной тип публикаций. В нем новейшая информация сочетается с фундаментальными знаниями, проверенными результатами. Данное издание, с точки зрения автора, несет в себе оптимальное соотношение новейших и фундаментальных идей и технологий в области психотерапии. Кроме того в нем обобщается опыт отечественной психотерапии последнего десятилетия.

А в течение последних десятилетий в развитых странах психотерапия интенсивно прогрессирует. В России также отмечается не виданное ранее бурное развитие психотерапии. Причем оно происходит не только в медицине, а зачастую и за пределами государственных медицинских структур. Более того, численность психотерапевтов, работающих в государственных медицинских структурах, в ряде регионов сокращается. И возникает вопрос — а может быть, мы сами здесь что-то делаем не так?

Так по данным Министерства здравоохранения в государственных учреждениях здравоохранения Российской Федерации работает: врачей психиатров — 15 000; врачей психиатров-наркологов — 4 000; врачей психотерапевтов — 2 000; медицинских психологов — 2 000. И вместе с тем зарегистрировано 300 000 народных целителей. А ведь еще во

времена перестройки, когда психотерапевты уже были, официально зарегистрированных народных целителей не было совсем. Прошло только одно десятилетие, и теперь психотерапевты государственных медицинских структур составляют 0,66% от общего количества народных целителей. Может быть, нам пора подвести итоги сделанного и разобраться в том, что же произошло?

Новейшая специальность — психотерапия — на наших глазах и с нашим непосредственным участием перерастает в сверхновую профессию — психотерапию. История отечественной психотерапии творится на наших глазах и нашими усилиями! Многие наши действия или бездействие тут же отражаются на состоянии и перспективах психотерапии в Российской Федерации и далеко за ее пределами.

*Москва, август 1999 г.*

## ВВОДНАЯ ЛЕКЦИЯ

### Лекция № 1

*Психотерапевты располагают профессиональной способностью адаптироваться в изменяющемся, кризисном и даже патологическом мире России. И важнейшая задача психотерапевтов — помочь адаптироваться другим людям.*

Дела, которые трудно делать, — легко не делать. Дела, которые легко делать, — еще легче не делать.

Предлагаемый читателям авторский курс избранных лекций по психотерапии складывался в течение двух десятилетий.

Это было время ожидания перемен в стране и наступивших бурных перемен. Время, когда единственной постоянной, стабильной характеристикой жизни является ее нестабильность. События развивались с удивительной быстротой, как и во всякую переломную, по своей сути революционную эпоху. Идеи, едва возникнув, очень быстро проживали свою жизнь и старели. И поэтому мы приводим далеко не все лекции курса, а лишь избранные.

Данные лекции читались для различных аудиторий, поэтому они не представляют собой единую систему.

Книга содержит размышления автора, обобщение научного и практического опыта, пакеты предложений по образованию в области психотерапии, по сохранению и развитию личности профессионала в области психотерапии, по опосредованной психотерапии, по экологической помощи и поддержке при формировании зависимостей от психически активных веществ. А также в других областях психотерапии. Эти пакеты читатель сможет сам выбрать для себя, изучив текст лекций.

Полный курс психотерапии состоит, с нашей точки зрения, из введения, общей психотерапии, или пропедевтики, и частной психотерапии.

Введение включает историю психотерапии, ее определение и границы, взаимоотношение с другими специальностями и профессиями.

К пропедевтике в нашей стране можно отнести техники гипнотизирования и наведения трансов, технологии вербальной психотерапии, методики проведения групповой психотерапии и опосредования в психотерапии и другие техники и технологии.

К частной психотерапии относятся методы психотерапии и конкретное применение методов, техник и технологий в различных моделях психотерапии: медицинской, психологической, педагогической, социальной (политической), философской, недифференцированной.

ПСИХОТЕРАПИЯ — УЗКАЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ В МЕДИЦИНЕ ИЛИ ОТДЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИЯ?

Психотерапия как неотъемлемая часть культуры и самостоятельная профессия в нашей стране только начинает развиваться. До настоящего времени она отдана медицине, а внутри медицины стала отдельной специальностью только в 1985 году. И не мудрено, что врачи — хирурги, акушеры, инфекционисты и другие — не считают психотерапию

полностью медицинской специальностью.

Причины ограничения психотерапии медициной, что означает резкое сужение поля ее деятельности в нашей стране, достаточно ясны. До революции 1917 года могущественная Православная Церковь возражала против широкого участия светской науки в исследовании и лечении души. В советскую эпоху специальной социальной психотерапией занимались идеологические работники коммунистической партии — теперь уже партия противодействовала распространению идеологически чуждых ей учений: большинство западных концепций в области психотерапии не только противоречат коммунистическому мировоззрению, но даже готовы заменить его. Поэтому учения современной западной психотерапии начали развиваться в нашей стране только тогда, когда ослаб коммунистический аппарат манипулирования и подавления личности.

Сегодня, оглядываясь на прошлое, можно уверенно сказать, что медицина, психиатрия — это первая любовь психотерапии. Первая любовь оказывает самое большое, формирующее влияние. И все же она далеко не всегда самая сильная. И совсем уж редко единственная. Сегодня психотерапия готова к равным, партнерским отношениям с медициной и психиатрией.

#### КТО ЗАНИМАЕТСЯ ПСИХОТЕРАПИЕЙ?

В развитых странах, а теперь уже и у нас, развиваются две модели психотерапии.

По первой модели психотерапия является *врачебной специальностью*, я к занятию ею допускается также некоторое число психологов.

По второй модели психотерапия — *самостоятельная гуманитарная профессия*, заниматься которой могут специалисты, получившие специальную подготовку.

В метафорической форме сторонники этих моделей так высказывают свои убеждения. "Пусть расцветет тысяча роз!?" — говорит сторонник первой модели. "Каждый цветок в букете красив, неповторим и найдет свое место!" — говорит защитник второй модели.

Нужна ли тысяча роз? Конечно, далеко не все цветы — розы; да и розы бывают разными. А вот вторая метафора по поводу психотерапии носит более определенный характер. Каждый цветок — и полевой, и луговой, и садовый, и лесной — найдет свое место в букете, каждый получит признание. И еще один акцент — только в букете можно увидеть достоинства каждого цветка. В букетах особенно заметна прелесть роз. И совсем редко розы можно встретить в сборных букетах вместе с другими цветами.

Вначале важно высказать одну из главных идей, одно из глубоких убеждений автора.

**Каждый человек, по роду своей деятельности соприкасающийся с людьми, занимается психотерапией!** И делает это вербально и невербально, осознанно и (или) бессознательно, принося своими действиями облегчение и пользу людям или усугубляя их проблемы. Каждое взаимодействие между людьми несет в себе и психотерапевтическое послание. И важно, как донор передает это послание, а реципиент принимает его. Насколько они чувствуют и присоединились друг к другу.

#### ВЛИЯНИЕ ПСИХОТЕРАПИИ НА ОБЩЕСТВО

Психотерапия будучи новой системой общества и насчитывая в своей истории не более двух веков, уже внесла свой, пока не полностью оцениваемый вклад в развитие и культуру западного общества. Так А.С. Сосланд (1999) анализируя историю психотерапии приходит к заключению, что психоанализ, вызвав особый интерес к сексуальности, тем самым явился одной из основных иницилирующих сил сексуальной революции. Ее победа значительно повлияла на культуру, ослабив систему моральных запретов в обществе. Конечно, культуру западного мира завершающегося столетия попросту трудно или даже невозможно представить без идей психоанализа.

Еще один более свежий, пусть и менее яркий пример с гуманистической психотерапией приводит автор. Получив широкое распространение в шестидесятые-семидесятые годы она оказала значительное влияние на стиль жизни в развитых индустриальных странах.

Сделав отношения между людьми значительно менее агрессивными, более гуманными.

В нашей стране психотерапия пока не обрела такого влияния. К тому, что важно сделать

нам, профессионалам, для приближения этого времени, мы обратимся несколько раз в наших лекциях, в том числе в заключительной, посвященной будущему психотерапии.

**КАКОВА ЖЕ ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ПСИХОТЕРАПИИ?**

Основная цель, вернее цели, психотерапии — воспитание гибкости, умения находить новые, эффективные стратегии поведения; накапливать и рационально использовать энергетические ресурсы; изыскивать, сохранять и развивать ресурсные состояния; обеспечивать активность, энтузиазм, оптимизм, сохранять и развивать здоровье.

Психотерапия больше занимается не постановкой этих целей, а средствами их достижения. Поэтому для многих психотерапия в первую очередь — набор технологий для достижения поставленных целей.

**ВАЖНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В НАШЕЙ ЖИЗНИ**

Все вышесказанное особенно важно для жителей нашей страны. Ведь сейчас все мы оказались в чужой стране, и многие ищут себя, свою родину. Для этого вовсе не обязательно уезжать за границу. Родину важно искать и найти в себе.

Все мы строили светлое будущее — коммунизм, а построили прошлое — капитализм. Причем в далеко не лучшем, демократическом его варианте.

Мы шли к светлому будущему. Наш путь становился все трудней. Сомнений все больше, а ресурсов все меньше. Затем нам скомандовали: "Кругом, марш!" И мы пошли в противоположном направлении.

Далеко не все сделали это. Многие продолжают движение или думают, что двигаются в прежнем направлении.

Изменить направление движения в жизни значительно легче, чем изменить мировоззрение, ментальность народа. Резкий диссонанс между направлением движения и ментальностью приводит к психологическим срывам, к психической дезадаптации и расстройствам. Сегодня в нашей стране попросту трудно встретить человека без проблем психологической адаптации или же психических расстройств. У кого не обнаруживается названных нарушений, те часто Демонстрируют зависимость от психически активных веществ.

Жизнь общества сегодня трудно представить без алкоголя, табака. Все более властно заявляют о себе наркотики. Когда у человека не выявляется психологических проблем, психической дезадаптации или зависимостей от психически активных веществ, важно измерить его интеллект. И если результаты измерения интеллекта показывают норму, можно говорить о человеке, составляющем счастливое исключение из жестких правил нашего бытия.

В нашей стране, как и других, самым главным национальным богатством и основными национальными ресурсами являются люди, граждане страны. Нееколько поколений людей в нашей стране были зажаты, зачарованы, заморожены одним, признанным единственно правильным взглядом на вещи, на жизнь, на себя и других людей. И это приводило в тупик. Люди в нашей стране многие годы походили на гвозди, забитые по самую шляпку. Многие не осознавали своего положения. Затем эти "гвозди" начали двигать "шляпками", оглядываться, выбираться из своего тесного ложа. Это было очень трудно и удавалось немногим.

Теперь возможны разные точки зрения, а народ наш по-прежнему поражает весь мир своей незлобивостью, долготерпением и способностью восстанавливаться, своим талантом.

**ДОЛГОЙ ЛИ БУДЕТ ВЫСОКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ПСИХОТЕРАПЕВТАХ?**

Насколько долго будет возрастать и удерживаться на высоком уровне потребность в специалистах в области психотерапии? Давать такой прогноз сложно и ответственно. И все же попытаемся.

Три или даже четыре поколения жителей нашей страны жили в советскую эпоху. Время, вполне достаточное для того, чтобы эти люди стали носителями особого мировоззрения, занявшего прочное место в сознании и в бессознательном каждого человека.

А для формирования жизненного сценария, или неосознаваемого плана жизни, нужно три поколения, что убедительно показал Э. Берн (1971). Это важное открытие он выразил в совсем краткой фразе: "Для того, чтобы воспитать леди, нужно начать с бабушки".

По нашим данным, сегодня уже родились эти самые бабушки, внуки которых смогут стать леди. Сейчас им, этим бабушкам, не более семи— девяти лет.

Теперь мы живем в иной реальности или даже в иных реальностях, резко отличающихся от советской. Противоречия сложившихся жизненных сценариев и требований социальной жизни приводят к психологической нестабильности, к психосоматическим, психическим и наркологическим расстройствам. И даже если в жизни нашей Страны больше не будет столь резких потрясений и поворотов, то высокая потребность в специалистах в области психического здоровья будет удерживаться на протяжении жизни не менее чем трех-четырех поколений, то есть в течение целого века. Впрочем трудно представить нашу страну без резких поворотов в развитие.

Есть аспекты жизни, традиционно излишне ярко выраженные в нашей культуре. Это стремление к страданиям, самобичеванию, низкая самооценка. Это магическое мышление и стремление доверить себя случаю. С другой стороны, необходимо обратить внимание на фундаментальные основы современной жизни, которые недостаточно представлены в нашей культуре, в нашей ментальное™. Это индивидуализм, здоровая конкуренция, высокая самооценка, переживание счастья и радости своих достижений; отношение к деньгам; положительное отношение к постоянному, ежедневному и кропотливому труду, заинтересованность и детальная проработка технологий достижения результата.

Изменения во всех областях жизни, свершившиеся и продолжающие происходить в поистине бешеном темпе, приводят, по заключению психологов, к тому, что мысль человека, приученная к социальной определенности, инструкциям, догмам, лозунгам и т.д., которые повторялись десятки лет, приходит в тупик перед этой пестротой и разнообразием информации и способами ее интерпретации. Впрочем другая особенность нашего менталитета—способность мобилизоваться и достичь невероятных результатов за короткий промежуток времени — здесь может играть спасительную роль. Только после такой мобилизации нам необходим достаточно длительный период восстановления сил, бездействия. И это тоже наша особенность.

Несколько поколений людей в нашей стране жили в одной реальности — в реальности построения коммунизма. У нас была своя великая цель, система мифов. Для многих сегодня этой цели больше нет. И сразу же обнаружилось, что люди в нашем обществе живут в разных реальностях. Назовем основные из них: реальность строителей коммунизма, реальность дикого капитализма, реальность уголовного мира, реальность нарождающегося демократического общества. Многих не устраивает ни одна из этих реальностей, и они стремятся изменить свое сознание и жить в фантастической, вымышленной реальности.

После разрушения идеологии индивидуальное развитие человека у нас в стране стало ничьей территорией. А между тем индивидуальное развитие человека — территория культуры. Психотерапия здесь и составляет значительную часть культуры. Психотерапия — это, с одной стороны, мировоззрение и практическая философия жизни, с другой стороны—система практических психологических приемов и технологий достижения поставленных целей.

Нужно обратить внимание на то парадоксальное обстоятельство, что психотерапия создавалась в большей степени мужчинами и для мужчин. Оно парадоксально уже потому, что среди клиентов и пациентов больше женщин. Да и среди профессионалов-психотерапевтов преобладают женщины. Данный недостаток в нашей профессии теперь осознается. И в этой книге проводятся попытки исправления создавшейся ситуации. Хотя в полной мере это задача на будущее.

Нам важно, чтобы "Избранные лекции" передали не только информацию о психотерапии, но и то большое воодушевление и охватывающий энтузиазм, которыми

наполнен автор, сотрудники автора, многие члены Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги.

Завершая введение, хочется сказать: хорошо и спокойно быть таким человеком, как большинство людей в нашем обществе — ироничным, слегка разочарованным, немного апатичным и очень бедным. В прошлом — интеллигентом, а ныне — бюджетником. Тем, кому государство всячески демонстрирует свое безразличие.

Особенно хорошо и спокойно отставать на один шаг. Сидеть в своем окопе и учиться на ошибках тех, кто идет впереди. Никогда ничем не рисковать и самому не совершать ошибок.

Можно шагать на шаг вперед и чувствовать затылком дыхание догоняющих. Это вызывает напряжение, стресс, невротизирует, приводит к психосоматическим расстройствам.

Можно двигаться на два шага вперед. Тогда можно рассчитывать на успех, на результат, на полную самореализацию и, конечно, слышать осуждающие возгласы и угрозы тех, кто сзади, кто отстает на шаг, кто сидит в своем окопе и не рискует!

Можно быть впереди на три шага, только это уже слишком опасно! А может быть попробовать?

Эти лекции написаны для тех, кто может позволить себе роскошь быть впереди!

## НОВЕЙШАЯ ИСТОРИЯ ПСИХОТЕРАПИИ. ПЯТЬ РЕАЛЬНОСТЕЙ ПСИХОТЕРАПИИ В РОССИИ

Лекция № 2

Пока ты никто — тебя никто не услышит.

*С. Парамонов, участник тренинговой группы  
16.07.1999, г. Рига*

Предлагаю назначить нашего руководителя  
управляющим демократией.

*Н. Ковальская, участница тренинговой группы  
31.10.1998, г. Омск*

История психотерапии берет свое начало в глубине тысячелетий. Как способ целебного воздействия психотерапию несомненно использовали самые первые врачи и самые первые в истории человечества священнослужители. А если говорить о психотерапии как о специальности, то особый интерес вызывает точка зрения известного американского психотерапевта Э.Л. Росси (1998). Автор выделяет пять этапов в развитии психотерапии. Первый из них спиритический или шаманский был единственным более двухсот лет назад. И он уходил в глубины тысячелетий. Его дополнил ранний гипноз. Наиболее яркий представитель которого, венский врач Антон Месмер и признается большинством специалистов родоначальником современной психотерапии. Два следующих этапа связаны с анализом Зигмунда Фрейда и синтезом Карла Юнга. Пятый этап автор связывает с современной недирективной психотерапией и вкладом Мил-тона Эриксона. Следующий, наступающий этап развития мировой психотерапии, по нашему мнению, связан с синтетическими, эклектическими обобщениями различных методов психотерапии. Одним из таких подходов является нейролингвистическое программирование. Сам метод представляется несомненно интересным. А вот его изложение авторами таково, что он не был принят многими психотерапевтами в мире. Наступающий этап характеризуется также развитием современной психотерапии в большинстве стран мира. И ее обогащением культурой этих стран.

### **ПЯТЬ РЕАЛЬНОСТЕЙ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

в России

К данным пяти вариантам реальностей в области психотерапии относятся: советская психотерапия; психотерапия проповедников за-  
рубежных направлений психотерапии; современная зарубежная психотерапия;

современная зарубежная психотерапия, адаптированная к условиям Российской Федерации; российская психотерапия в системе европейской психотерапии. Все данные реальности существуют одновременно. Сфера одних уменьшается, другие разрастаются. Одни все больше становятся достоянием истории, другие определяют перспективы и с каждым днем приобретают все возрастающее значение в настоящем. Впрочем обо всем по порядку.

### **СОВЕТСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ — ПЕРВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ**

Психотерапия — социально зависимая область. Тоталитарное общество не поощряло индивидуальные различия, а стремилось создать унифицированного человека, судьба которого определялась бы спущенными сверху инструкциями и догмами. И психотерапия в этом обществе нужна была особая: простая, понятная, материалистическая и легко тиражируемая.

В 1966 году в Московском Центральном институте усовершенствования врачей была открыта кафедра психотерапии. Ее заведующим стал профессор В.Е. Рожнов.

На базе кафедры в последующем был сформирован Всесоюзный центр психотерапии. Кафедра и центр занимались в основном гипнозом, аутогенной тренировкой, рациональной психотерапией.

Центру удалось сформировать у населения и даже у врачей представление, что в психотерапии нет ничего интересного и важного, кроме клинической психотерапии. Ему удавалось не допускать в профессиональную среду информацию о множестве других методах психотерапии, получивших распространение в мире.

### ***Московская и Ленинградская школы***

Сложившаяся школа психотерапии называлась Московской. Она соответствовала заказу тоталитарного общества. А такое общество в любой стране всегда подавляет разнообразие психотерапии. Несмотря на это, в недрах Московской школы складывались новые, авторские направления психотерапии. Например, развивая концепцию эмоционально-стрессовой психотерапии, во Всесоюзном Центре развивалась клиническая терапия духовной культуры (терапия творческим самовыражением).

Иной точки зрения придерживались ученые, принадлежавшие к Ленинградской школе психотерапии. Многие из них работали в Научно-исследовательском психоневрологическом институте им. В.Н. Бехтерева и развивали идеи В.Н. Мясищева. Здесь избегали гипноза и занимались личностно-ориентированной психотерапией, причем индивидуальной, так и групповой. На базе этой школы в последующем сложился Всероссийский Федеральный научно-методический центр по психотерапии и медицинской психологии.

Кроме двух главных, официальных школ развивались и другие правления в психотерапии. Среди них в первую очередь "Метод интенсивной психотерапевтической жизни" доктора А.Е. Алексейчика из Вильнюса и "Спасительный круг" доктора М.Н. Малкина из Нижнего Новгорода.

Применительно к сегодняшнему дню уже не точно говорить о Московской и Санкт-Петербургской школах психотерапии: и в Москве, и в Санкт-Петербурге существует множество психотерапевтических начинаний, направлений, концепций, коллективов и групп.

Мы живем в невероятное время, когда история делается каждый день, прямо у нас на глазах и зачастую с нашим участием. В большой мере это касается и психотерапии. Из всех медицинских специальностей, занятых психическим здоровьем, психотерапия претерпела наибольшие изменения.

### ***Введение врачебной специальности "Психотерапия"***

Отсчет эпохи новейшей психотерапии в СССР можно начинать с 1985 года. В этом году в результате усилий Всесоюзного центра по психотерапии был издан известный приказ № 750 Минздрава СССР по психотерапии: **в СССР впервые появилась специальность врача-психотерапевта.**

Вышла в свет книга профессора Б. Д. Карвасарского "Психотерапия". В нашей официальной, профессиональной литературе наконец-то появились описания современных западных методов психотерапии. И это было не огульно критическое описание, как раньше. В книге научно излагались концепции и подходы, приводились факты. А при описании теоретических основ психотерапии было убедительно показано, что психотерапия представляет собой интердисциплинарную специальность, теоретические и практические основы которой находятся в психологии и в значительно меньшей степени в пограничной психиатрии. То есть в большей степени гуманитарная область, чем естественно научная.

Специалисты и общественность нашей страны начинают с восторгом знакомиться с западными методами психотерапии. Теперь это уже очное знакомство, знакомство из первых рук. К нам приезжает целый ряд западных специалистов, среди которых и весьма известные. Более того, многие наши профессионалы выезжают за рубеж.

Первая реальность — советская психотерапия — все больше становится достоянием истории. И все же важно осознавать крайнюю медлительность в изменении общественного сознания. Поэтому методы и подходы советской психотерапии еще долго будут востребованы гражданами нашей страны. Для этого у нас есть и подготовленные профессионалы. В модели советской психотерапии подготовкой специалистов занимались институты и факультеты усовершенствования врачей. Выдавались государственные сертификаты. Они признавались государством по всей стране и в отдельных случаях могли быть признаны и за рубежом. Достаточно стройная система такой подготовки до настоящего времени сохранилась и функционирует.

#### **ПСИХОТЕРАПИЯ ПРОПОВЕДНИКОВ ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ - ВТОРАЯ РЕАЛЬНОСТЬ**

Новое движение в психотерапии началось далеко за пределами профессионального сообщества, в среде, критиковавшей советский строй и ставящей своей целью его свержение, — в среде диссидентов. Это еще раз подчеркивает антагонизм современной психотерапии и тоталитарного государственного устройства. Из-за железного занавеса, разделявшего нашу страну и развитые страны к нам попадали отдельные психотерапевтические издания. Они переводились и распространялись в ксерокопиях. А когда этот занавес лишь немного приподнялся, таких изданий стало больше. В большей степени они касались психотерапии западного мира. Впрочем не обходили стороной и концепции Востока, чаще опять же через призму западного опыта. Этими изданиями интересовались научные сотрудники, представители творческой интеллигенции, некоторые врачи и отдельные психологи. Переводились книги. И каждая такая книга становилась событием, открывающим новые горизонты. Ксерокопии книг распространялись по стране. Сложились группы людей, специализирующиеся на распространении ксерокопий переводов книг. В последующем часть этих переводов была издана типографским способом. Появились сторонники тех или иных направлений психотерапии, проповедующие эти учения. Вслед за ними появились те, кто проповедовал свои авторские подходы, основанные на зарубежных концепциях. И те и другие самоучки почти всегда талантливы и мало образованы как профессионалы психотерапии.

Собрания интересующихся новыми подходами проходили негласно в малых неформальных группах. Впрочем начались единичные и более многочисленные встречи. Так в рамках свобод, дарованных Советским правительством Новосибирскому Академгородку, в 1980 году прошла первая конференция по социально-психологическому тренингу. Где не только читались лекции, но и проводились тренинги. Несколькими годами позже такие тренинги стали проводиться в столицах. Появились первые сертификаты участия в семинарах и тренингах, которые выдавали эти специалисты. Данные документы, признавали только сами выдававшие их проповедники методов и их слушатели. Проповедники зарубежной психотерапии сосредоточились на пропаганде новых психотерапевтических подходов и образовании своих сторонников. И в меньшей

степени, точнее даже лишь единицы из них, занимались психотерапевтической практикой. Обученные ими специалисты сразу приступали к обучению новых желающих, благо недостатка в таких желающих не было. Так осуществлялось наше первое открытие зарубежной психотерапии.

### ***Наше открытие мировой психотерапии***

Наиболее значительные явления прошедших лет—разрушение системы здравоохранения СССР и освоение отечественными специалистами современных методов зарубежной психотерапии. В большей степени западной, в меньшей — восточной.

За истекшие четырнадцать лет произошли события, последствия которых таковы: разочарование специалистов в отечественной психотерапии; бурное вторжение зарубежных, в основном западных, концепций, методик и техник; размежевание и автономное развитие специалистов республик, регионов, отдельных направлений психотерапии; выход психотерапии за рамки медицины; интерес к познанию психотерапии широких слоев профессионалов и парапрофессионалов; формирование негосударственных структур, занятых психотерапией, центров и общественных организаций в области психотерапии.

### ***Новый этап: приказ № 294 МЗ РФ "О психиатрической и психотерапевтической помощи"***

30 октября 1995 года вышел приказ № 294 Министерства здравоохранения России "О психиатрической и психотерапевтической помощи". Он по-новому определял роль и место отечественной психотерапии в здравоохранении. В нем, по сути дела, психотерапевт рассматривается как врач-психиатр.

Но если, по свидетельству профессора Вайса, в Федеративной Республике Германии "психотерапия стала осью психиатрической терапии, вокруг которой группируются соматотерапия, социотерапия и реабилитационные программы", то у нас это привело к тому, что к психотерапии общество начало относиться как к психиатрии. Правда, у психотерапии не было причин для той социальной критики, которой подвергалась психиатрия. И пока тень "пороков" психиатрии не в полной мере легла на психотерапию.

Сама же психотерапия была занята освоением новых методов и технологий.

Наиболее интенсивно освоение новых методов началось в Сибири. Там отсутствовали сложившиеся школы "советской психотерапии", да и административные ограничения по идеологическим мотивам были менее последовательны. Этот своеобразный взрыв на востоке страны характеризовался: демократичностью, экспансией во внеклиническую среду и интересом передовой интеллигенции к психотерапии; убеждением, что концепции являются порождением своего времени, но многие техники психотерапии с ними не связаны и даже прослеживаются с древних времен; резким опережением практики по сравнению с теорией.

В регионах без глубоких профессиональных традиций, без сковывающих профессиональных сообществ особенно ярко проявлялись увлечения новыми методами. Они принимали характер моды, поветрия, болезни.

### ***Трансактный анализ и нейролингвистическое программирование***

Вторая половина семидесятых и восьмидесятые годы открыли **трансактный анализ**. Эта мировоззренческая концепция в нашу страну пришла из диссидентского движения. Представители технической интеллигенции переводили и распространяли книги Э. Берна. Они, по понятным причинам, интересовались философской стороной концепции. В последующем врачи и психологи увлеклись анализом взаимодействий как новой возможностью лечения психических расстройств и коррекции психологических проблем. Позже других профессионалов к трансактному анализу обратились педагоги.

В некоторых профессиональных кругах трансактный анализ занимал ведущее место среди заимствованных методов психотерапии до середины восьмидесятых годов. Он составил основу профессионального мировоззрения многих практикующих терапевтов, а в последующем и педагогов. К этому времени выявились не только многие его достоинства,

но и недостатки. К недостаткам прежде всего относятся: длительность анализа, важность глубокого личностного включения терапевта в работу, недостаточный набор специальных терапевтических техник, необходимость длительной профессиональной подготовки терапевта.

Впрочем, в последние годы отмечается новый рост интереса к транзактному анализу, уже успевшему стать классическим. Интересна его концепция детского развития, понимание мира. Сегодня на русский язык переведены почти все классические работы. Транзактный анализ представляется необходимой частью образования терапевта, необходимым методом терапии и, наконец, мировоззрением специалистов, работающих в нашей стране. Важно, что последователи концепции транзактного анализа охотно взаимодействуют со сторонниками других направлений терапии, даже критически настроенными и конкурентно активными. В дальнейших лекциях мы подробно остановимся на теории и практике транзактного анализа.

В середине восьмидесятых годов специалисты, пытавшиеся получить литературу по транзактному анализу, которая хранилась лишь в секретных спецхранах самых больших библиотек, наткнулись на работы по **нейролингвистическому программированию (НЛП)**.

С того дня до начала эпидемии НЛП прошло только два года. Столь короткое время понадобилось для освоения этого метода и перевода основных источников литературы.

Бурная активность, энтузиазм и невероятная работоспособность группы молодых психотерапевтов и любителей в Новосибирске привели к быстрому распространению "мифа НЛП" и его техник в различных регионах страны. Чем меньше тот или иной регион имел традиций в области психотерапии, чем активнее внедрялось НЛП, тем больший успех имел этот метод. НЛП безоговорочно и с энтузиазмом приняла значительная часть молодежи, начинающей свое образование по специальности, но мало кто из состоявшихся профессионалов.

Визиты в США, в страну основоположников и видных деятелей НЛП, резко увеличили популярность этого метода у нас. Вместе с тем они показали, что основанное на языковых, поведенческих и других культурных традициях нейролингвистическое программирование в англоязычных странах и странах русского языка — очень разные методы. И если там научные перспективы этого метода во многом исчерпаны, то у нас они обширны.

Революционный дух метода, жесткий критический подход к другим вариантам психотерапии, манипулятивная направленность привели к определенной изоляции специалистов по НЛП в субкультуре психотерапии. Да и сами специалисты развиваются, претерпевая жестокие кризисы формирования.

Противопоставление НЛП другим методам психотерапии, его задиристость и критическая настроенность постепенно становятся второстепенными. Многие приверженцы метода, ранее демонстрировавшие большой энтузиазм, сегодня создают свои авторские методики, включая в них и НЛП.

С нашей точки зрения нейролингвистическое программирование — прекрасный метод скорой психотерапевтической помощи. Не только очень быстрый, но и очень эффективный. После оказания скорой помощи часть пациентов вовсе не нуждается в контактах с терапевтами, другим необходима терапия иными методами.

Теряющее популярность НЛП было потеснено голотропным дыханием. Казалось, этот метод может вызвать новый бум и всеобщее увлечение. Однако этого не произошло. Для смягчения метода с сохранением его эффективности, специалисты начали активно использовать "свободное дыхание", ребефинг. Многие создают свои авторские программы на основе своего профессионального и личностного опыта.

Другим методом, получившим достаточно широкое распространение, является гештальт-терапия. У нас не было столь высокой волны увлечения гештальт-терапией, какая прослежена в Западной Европе, но данный подход достаточно быстро занял свою довольно обширную нишу. Гештальт-терапия в нашей стране часто соседствует или даже

объединяется с психодрамой. Еще одним современным классическим методом западной психотерапии.

Надо отметить, что последние годы неуклонно растет популярность психотерапии по Милтону Эриксону, психодрамы, телесно ориентированной терапии, символдрамы. Вновь становится популярным психоанализ. В настоящее время у нас более 15 ассоциаций и профессиональных групп, занимающихся психоанализом. Они зачастую не находят общего языка. Президент России в 1996 году даже издал специальный указ о развитии психоанализа. И особенно важно то, что на основе западных методов создаются авторские подходы. Одним из них является созданный нами метод кристаллизации проблем. О нем будет прочитана специальная лекция.

### **СОВРЕМЕННАЯ ЗАРУБЕЖНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ — ТРЕТЬЯ РЕАЛЬНОСТЬ**

Психотерапия Запада и Востока что называется "из первых рук" или в исполнении авторов методов и школ или ведущих специалистов стала доступна жителям нашей страны в конце восьмидесятих годов. В это время к нам в Советский Союз начали приезжать ведущие западные специалисты среди которых были основатели школ, в том числе: Джон Гриндер, Станислав Гроф, Карл Р. Роджерс, Вирджиния Сатир, Виктор Франкл и другие. Каждый такой визит становился большим событием и давал мощный толчок развитию целых направлений психотерапии. Вместе с тем специалисты из нашей страны начали выезжать за рубеж с целью получения образования в той или другой школе психотерапии. Конечно, отдельные психотерапевты и в годы "железного занавеса" бывали за рубежом и знакомились с широким спектром современной психотерапии. Однако современная зарубежная психотерапия в результате таких знакомств в нашу страну не проникла. Западные специалисты и зарубежные "бные структуры выдавали обучающимся свои сертификаты. Эти Сертификаты признаются профессиональными сообществами тех стран где они выданы. Западные специалисты не занимались регулярной практикой в нашей стране. Обычно они ограничивались демонстрацией своих методов на отдельных избранных клиентах и пациентах. Впрочем и сами клиенты зачастую рекрутировались из участников обучающих семинаров. Таким образом, третья реальность современной психотерапии характеризуется тем, что отечественные специалисты получили возможность знакомства внутри страны "из первых рук" и обучения за рубежом современным методам психотерапии.

### **СОВРЕМЕННАЯ ЗАРУБЕЖНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ, АДАПТИРОВАННАЯ К УСЛОВИЯМ РОССИИ--- ЧЕТВЕРТАЯ РЕАЛЬНОСТЬ**

Обученные за рубежом специалисты начали преподавать в Российской Федерации. Они достаточно быстро сформировали свой рынок, что позволило им открыть небольшие образовательные структуры. И если третья реальность касалась в основном столиц — Москвы и Санкт-Петербурга, то теперь обучение было организовано и в регионах. Более того, отечественные специалисты оказались успешными в трансляции западных методов психотерапии, чем их зарубежные коллеги и наставники. Это и понятно. Российские специалисты хорошо информированы в специфике менталитета своих сограждан, особенностях их обучаемости. Отличие от западных — отечественные наставники могут уделить обучающимся больше времени. В настоящее время сложились обучающие структуры по гештальт-терапии, психодраме, нейролингвистическому программированию, психотерапии по М. Эриксону, трансперсональной терапии и некоторым другим направлениям современной Западной психотерапии. Данные структуры выдают сертификаты, признаваемые этими структурами, их материнскими учреждениями за рубежом и складывающимися у нас сообществами профессионалов данного направления психотерапии. Российские профессионалы, обученные зарубежным методам психотерапии, обычно посвящают себя образовательной деятельности. Меньший интерес у них вы-

зывает участие в психотерапевтической практике. Таким образом в четвертой современной реальности психотерапии западные методы транслируются в различные

регионы нашей страны отечественными профессионалам<sup>^</sup>, получившими образование за рубежом. Есть и пятая, новейшая реальность психотерапии.

#### **РОССИЙСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В СИСТЕМЕ ЕВРОПЕЙСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ---ПЯТАЯ РЕАЛЬНОСТЬ**

Этой новейшей реальности нет еще и полного года. Это совсем еще младенец. Только с каким будущим и уже с каким настоящим! С самых последних дней зимы и первых дней весны 1999 года началось осознанное восприятие нашей психотерапии как входящей в систему европейской психотерапии. Причем это движение навстречу! Крупнейшее сообщество психотерапевтов — Европейская Ассоциация Психотерапии, которое объединяет по принципу принадлежности к профессии, а не к какой-то одной конкретной школе, совместно с Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лигой приступила к реализации образовательных проектов Европейского сертификата психотерапевта. Специалисты, работающие в России впервые получили реальную и широкую возможность получить образование европейского уровня. Причем такое образование могут получить не отдельные профессионалы, проживающие в столицах, а сотни, а в последующем и тысячи желающих во всех концах нашей большой страны. Данное образование полностью признает программу подготовки по Российскому сертификату врача-психотерапевта. И полностью включает ее как первую ступень обучения по программе Европейского сертификата психотерапевта. Последний диплом задуман как единый документ, позволяющий специалистам свободно работать в странах объединенной Европы без сдачи экзамена по специальности.

Важно отметить, что все своеобразие отечественной психотерапии бережно сохраняется. И вместе с тем мы выходим на уровень образования европейского уровня. Важнейшее отличие отечественной психотерапии, ее эклектизм. Есть эклектизм старый— когда специалисты пытались использовать все знания и умения, которые они могли получить, в своей практике. Эклектизм современный, новый основывается на том, что профессионалы выбирают из огромного числа предложений то, что подходит им. И это можно получить в рамках обучения по программе Европейского сертификата психотерапевта. А в Европе стандарты образования в области психотерапии сложились с двадцатых годов. То есть уже имеют семидесятилетнюю историю.

К оме того психотерапия уже не принадлежит какой-то другой альности, а успешно складывается в самостоятельную про-5"ссию весьма востребованную обществом.

Таким образом, в пятой, новейшей реальности отечественной

хотерапии мы входим в качестве равноправных членов в систему европейской психотерапии.

Советская психотерапия; психотерапия проповедников зарубежных направлений психотерапии; современная зарубежная психотерапия; современная зарубежная психотерапия, адаптированная к условиям России; российская психотерапия в системе европейской психотерапии — вот те реальности современной психотерапии, которые одновременно существуют в Российской Федерации. Одни из них постоянно уменьшаются, другие расширяют свое пространство. Основной тенденцией, зоной нашего профессионального роста ближайших лет и десятилетий является пятая реальность. Наше вхождение и интеграция в систему европейской психотерапии. Это длительный и достаточно медленный процесс. Он во многом зависит от активности каждого профессионала. И каждый специалист, желая или не желая этого, участвует в создании истории современной психотерапии!

#### **НОВЕЙШАЯ ИСТОРИЯ ПСИХОТЕРАПИИ**

(продолжение).

#### **ОБЩЕСТВЕННЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ В ПСИХОТЕРАПИИ.**

#### **ДВА ЭТАПА РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В РОССИИ**

### Лекция № 3

#### ***Образ психотерапии в глазах жителей страны***

В последующие годы освоением новых методов активно занялись и государственные, и негосударственные учебные структуры по всей стране. В числе методов, приобретших стабильную популярность можно назвать: гештальт-терапию, групп-анализ, нейролингвистическое программирование, психодраму, психосинтез, телесно ориентированную психотерапию, трансперсональную психотерапию, транзактный анализ, символдраму, психоанализ.

А в представлении широких слоев населения образ психотерапии, сложившийся в советскую эпоху и исчерпывавшийся гипнозом, в последнее десятилетие повсеместно дополнился антиалкогольным кодированием, а в некоторых регионах еще и нейролингвистическим программированием. А психоанализ часто воспринимается просто как анализ психики. Такой анализ могут проводить как различные специалисты, так и непрофессионалы.

За истекшее десятилетие психотерапевтам не удалось сформировать полноценный рынок услуг в своей области. Действительно, наиболее распространенные формы патологии эпохи — реакции адаптации на стресс, реактивные состояния, неврозы, зависимости, психосоматические заболевания. А врачи эпохи — парапсихотерапевты (экстрасенсы, целители, колдуны). По свидетельству директора Восточно-Европейского института психоанализа профессора М.М. Решетникова, объем денежных средств, проходящий через парапсихотерапевтов, сравним с бюджетом всех учреждений системы Министерства здравоохранения.

Важно отметить, что психотерапия оказалась не подготовленной для работы в новых условиях. Неготовыми оказались и кадры, и организационные структуры.

#### ***Общественные организации в психотерапии—РПА и ОППЛ***

В последние годы возникли новые общественные организации в области психотерапии. Прежде только в Обществе невропатологов и психиатров была Секция психотерапии. Да некоторые отдельные направления психотерапии создавали свои сообщества. Среди них можно назвать Всесоюзную ассоциацию транзактного анализа, Ассоциацию эриксоновской психотерапии и нейролингвистического программирования.

В 1994 году состоялся учредительный съезд **Российской Психотерапевтической Ассоциации (РПА)**.

Эта общественная организация объединила врачей-психотерапевтов и некоторую часть медицинских психологов большинства регионов Российской Федерации. Она очень тесно сотрудничает с Обществом врачей-психиатров России. Участвует в разработке приказов и других методических материалов Министерства здравоохранения. Развивает сотрудничество с зарубежными партнерами. Активно занимается научно-исследовательской и педагогической работой.

РПА несомненно является одним из двух наиболее крупных в России общественных объединений врачей-психотерапевтов, тесно связанным, а часто и слитым с государственной медицинской службой.

Второй заметной общественной структурой является созданная в 1996 году **Профессиональная Психотерапевтическая Лига (ППЛ)**. Она объединяет различных специалистов в области психотерапии. Членом лиги может стать каждый, кто использует психотерапию в своей профессиональной деятельности или обучается психотерапии.

ППЛ входит в **Европейскую Ассоциацию Психотерапии (ЕАП)**. Она является зонтичной организацией (единственным официальным представителем) ЕАП на территории России.

Сама ЕАП является молодой, динамично развивающейся, включающей в себя 38 стран Европы и самым крупным объединением профессионалов по принципу принадлежности к профессии психотерапевта. Ей всего девять лет, и по Европейским стандартам ее можно

отнести к совсем юным общественным объединениям.

Лига разделяет положения **Страсбургской декларации по психотерапии**. А значит, признает психотерапию отдельной, самостоятельной профессией.

ППЛ представляет российскую психотерапию и во Всемирной Организации Психотерапии. Это также молодая организация, возникшая по инициативе ЕАП семь лет назад. Сегодня она объединяет крупнейшие национальные психотерапевтические ассоциации со всех континентов из более 90 стран мира.

Таким образом, новая мировая волна развития психотерапии набирает силу. Она идет из Европы, родины психотерапии. И важно что наша отечественная психотерапия включена и достойно представлена как в европейском, так и в мировом процессе развития нашей профессии.

Профессиональная психотерапевтическая лига в настоящее время—занимается образовательной деятельностью в области психотерапии и смежных областей. Реализует большие образовательные проекты с сертификатами ППЛ, сертификатами Европейской Ассоциации Психотерапии, сертификатами супервизоров ППЛ. Проводит обучение специалистов в регионах, в Москве, за рубежом. Европейские сертификаты психотерапевта в Российской Федерации выдаются через ППЛ;

- объединяет усилия ведущих российских и зарубежных специалистов в области образования. Публикует перечень школ и отдельных профессионалов, признаваемых ППЛ компетентными для реализации образовательных программ ППЛ;

- содействует развитию и поддержанию творческих и деловых отношений внутри лиги, с другими лицами и организациями, с зарубежными партнерами и международными организациями;

- занимается научными исследованиями в области психотерапии. Собирает и обобщает опыт научно-практических разработок в области психотерапии, в том числе полученный членами ППЛ;

- организует съезды, конференции, семинары в России и за рубежом;

- занимается психотерапевтической практикой. Создает психотерапевтические подразделения, где внедряет новые подходы терапии, передовые технологии;

- защищает профессиональные интересы членов ППЛ. Предпринимает усилия по распространению цивилизованной психотерапии;

- пропагандирует психотерапию, в том числе в средствах массовой информации;

- содействует формированию в обществе цивилизованного рынка услуг в области психотерапии;

- создает рабочие места для психотерапевтов;

- занимается издательской деятельностью и распространением профессиональных изданий. Издает библиотеку психологии, психоанализа и психотерапии;

- объединяет специалистов, профессиональные группы и общественные организации в области психотерапии. Внутри ППЛ ее члены объединяются по интересам к отдельным направлениям психотерапии и в секции по профессиям;

- оценивает вклад организаций и отдельных деятелей в развитие психотерапии, в сохранение и развитие психологического здоровья и

аует их медалями и дипломами ППЛ. По данным направления-<sup>НаГра</sup>»дятся номинации-  
"Специалист года", "Организация года",  
"Постижение года".

С едства ППЛ формируются из вступительных и членских взно-обровольных и целевых взносов, доходов от образовательной и „шможной предпринимательской деятельности.

Как нетрудно убедиться, ППЛ и РПА имеют значительные отличия.

РПА объединяет лучших врачей-психотерапевтов и небольшую

<sup>чи</sup>сть психологов, специалистов генетически связанных с психиатри-

<sup>ч</sup>" ППЛ\_\_широкое общественное объединение, включающее в

свои ряды тех, кто занимается или обучается психотерапии. Цели и задачи обеих

общественных организаций во многом совпадают. А вот пути достижения их значительно разнятся. РПА стремится достичь поставленных целей, двигаясь сверху вниз по социальной лестнице. ППЛ совершает обратный путь — снизу вверх.

Первый подход можно назвать государственным. Второй — персональным, или личностным.

Государственный подход предполагает примат интересов государства над интересами личности. Разрабатываются различного рода документы, регламентирующие деятельность профессионалов и развитие профессии в обществе. Данные документы внедряются через государственную властную вертикаль. Это позволяет упорядочить профессиональную деятельность специалистов. Оказывать на них влияние по государственным каналам.

При втором, **персональном** подходе прежде всего учитываются интересы каждой отдельной личности специалиста. Личность готовится таким образом, чтобы она могла адаптироваться в условиях нестабильного государства. Все подходы и программы внедряются через отдельно взятых профессионалов. Широко используется инициативная деятельность специалистов. И если подразумевается, что "государственники" берут на себя ответственность за действия государства, то "персоналытики" должны отвечать за отдельных подготовленных ими профессионалов. "Государственники", начиная возведение здания, главное внимание концентрируют на проекте и строительстве крыши, тогда как "персоналытики" больше всего озабочены добротностью отдельных элементов будущего здания: кирпичей, труб, других конструкций, которые будут пригодны и необходимы при строительстве разных зданий. И совсем нетрудно заметить, что сочетание двух этих подходов может обеспечить выраженный прогресс в развитии психотерапии.

Кроме названных организаций федерального уровня во многих республиках, краях и областях возникают **региональные общественные объединения**. Их может быть несколько. Одно может объеди-

нять врачей-психотерапевтов, другое — психологов. Сложился ряд сообществ **по направлениям психотерапии**. Известны объединения гипнологов, специалистов в области транзактного анализа, гештальт-терапии, нейролингвистического программирования, арт-терапии, символдрамы и другие. Зачастую это небольшие объединения с коротким периодом активной жизни и низким уровнем юридической защищенности. До настоящего времени явно преобладала тенденция к все большему их делению и размежеванию. Так только в области психоанализа в российских столицах известно 15 самостоятельно работающих общественных организаций.

Важно отметить, что ППЛ будучи крупнейшим общественным объединением в области психотерапии в стране, согласно своего устава, стремится к сотрудничеству со всеми организациями, объединяющими психотерапевтов.

#### ***Первый этап новейшей истории психотерапии***

Первый этап, переходный от советского к современному, постсоветскому периоду, длился двенадцать лет. Он завершился в 1998 году II съездом Российской психотерапевтической ассоциации и изданием "**Психотерапевтической энциклопедии**" под редакцией профессора Б.Д. Карвасарского. Это уникальное, первое в российской и мировой практике издание. Оно посвящено российским психотерапевтам, описывает состояние отечественной психотерапии и наше понимание истории и состояния мировой психотерапии. Завершением первого этапа была учредительная конференция Профессиональной Психотерапевтической Лиги.

#### ***Второй этап современной психотерапии в России***

Этот этап характеризуется: заметным снижением интереса к ней со стороны врачей и парапрофессионалов; некоторым разочарованием специалистов в эффективности западных подходов в наших условиях; возобновлением интереса к отечественным теориям и методам психотерапии; развитием отечественных школ психотерапии; стремлением профессионалов к консолидации; началом формирования цивилизованного рынка услуг в области психотерапии в обществе, формированием партнерских отношений психотерапии

с психиатрией, наркологией, с другими смежными областями медицины, а также с психологией и педагогикой.

Снижение интереса обусловлено как насыщением психотерапевтической информацией, так и иными открывшимися за рамками психотерапии возможностями воздействия на психику.

Механическое перенесение западных подходов в наши условия привело к разочарованию в их эффективности. Вместе с тем адаптация ряда методов приводит к их укоренению в нашей культуре. Возобновляется интерес к отечественным концепциям и практикам психотерапии. Особенно таким, которые учитывают зарубежные достижения. Вызвано это тем, что они адаптированы к менталитету советского человека. А он меняется очень медленно. Процесс изменения будет происходить на протяжении нескольких поколений.

Свобода получения информации, публикаций, практики приводит к формированию ряда школ в различных регионах постсоветского пространства. Им предстоит длительное выживание в условиях жесткой конкуренции с уже сформировавшимися и занявшими свои ниши концепциями и методами.

Своего решения ждет и **проблема использования лекарств**, в частности при тех формах патологии, где доминирующим лечением традиционно является психотерапия. Сегодня здесь преобладают крайние подходы. Одни врачи используют *только психотерапию*, совершенно отказавшись от лекарств. Другие используют *только лекарства*, полностью игнорируя психотерапию. В первом случае лечение становится весьма трудоемким и длительным. Во втором, когда больные пресыщаются транквилизаторами, антидепрессантами и нейролептиками, лечение неэффективно. Оно часто протекает с осложнениями и побочными действиями от препаратов, да и дорого стоит.

Важно *сбалансированное лечение* с минимальным использованием лекарственных средств. Особый интерес здесь вызывают **биологически активные добавки**. По нашим данным, они особо эффективны в сочетании с психотерапией и редко имеют побочные действия, ограничивающиеся аллергическими реакциями. Психотерапия в этих ситуациях позволяет мобилизовать ресурсы организма. Позволяет сконцентрировать их на процессе саногенеза. Подробно на использовании биологически активных добавок мы остановимся в лекциях, касающихся помощи при зависимостях и психосоматических расстройствах.

Стремление профессионалов к консолидации вызвано осознанием общих интересов, необходимостью выживания в медицинской среде и конкуренции с непрофессионалами.

Здесь обнаружили два подхода. Кроме традиционно конкурентных отношений, набирает силу стремление психотерапевтов **инкорпорировать в свои ряды лучших парапрофессионалов**. Так Профессорская Психотерапевтическая Лига рассматривает психотерапию как *отдельную гуманитарную профессию*. Психотерапевтами смогут стать лучшие из тех, кто сейчас является парапрофессионалом. Для этого им необходимо получить **специальное образование по программе Европейского сертификата психотерапевта, по сути дела второго высшего образования**.

В отличие от этого на II съезде Российской Психотерапевтической Ассоциации в июне 1998 года была подтверждена позиция, согласно которой РПА занимается психотерапией как областью врачебной практики и объединяет наиболее подготовленных врачей-психотерапевтов и некоторую часть медицинских психологов, генетически связанных с психиатрией.

Оба подхода находят свое отражение и на международном уровне. Параллельное развитие двух подходов в психотерапии составит основное своеобразие второго этапа новейшей истории психотерапии Российской Федерации.

Важно также, чтобы в области психотерапии создавались и активно функционировали общественные организации *с различными парадигмами психотерапии*. Настоятельной необходимостью представляется и широкое вхождение отечественной психотерапии в

*международные профессиональные сообщества.*

Объединение профессионалов само по себе уже создает условия для зарождения рынка услуг. Вместе с тем формирование такого рынка — процесс, несомненно, длительный. И, что особенно важно, в современных условиях только профессиональные объединения способны развивать такой рынок в обществе.

Нам предстоит большая просветительская и образовательная работа по формированию достойного образа психотерапии в обществе. Здесь можно выделить три основных уровня работы: для всего общества; для тех, кто работает с людьми; для профессионалов в области психотерапии.

**Психотерапия из новой специальности быстро перерастает в новейшую профессию.** Это одна из важнейших характеристик современного этапа. Из субспециальности в психиатрии в гуманитарную профессию, необходимую составляющую культуры. Фактически это происходит как в столицах, так и в регионах. Для новейшей профессии необходимы новые концепции и технологии. Важнейшим здесь представляется интегративно-синтетически-эклектическое переосмысление достижений психотерапии, создание в ней новой реальности.

И хотя условия жизни и работы в нашей стране меняются так быстро, что единственной постоянной характеристикой нашего времени являются постоянные изменения, второе десятилетие развития современной психотерапии, несомненно, принесет свои особые плоды, даст незаурядные результаты. Это делает оптимистической оценку настоящего и ближайшего будущего. Нашим представлениям об этом посвящена заключительная лекция данной книги.

#### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОТЕРАПИИ. МОДЕЛИ ПСИХОТЕРАПИИ Лекция № 4

Мир психотерапии необозрим. Многие профессионалы, видя только часть психотерапии, уверены, что именно эта часть и есть вся психотерапия.

#### **НЕОБОЗРИМЫЙ МИР ПСИХОТЕРАПИИ**

Мир психотерапии не просто разнообразен — он необозрим. Каждый специалист видит лишь какую-то его часть. И называет только эту часть психотерапией.

Здесь уместна популярная восточная метафора о том, как слепые люди, ничего не знавшие о слонах, получили задание описать слона. И с этой целью им была предоставлена возможность ощупать слона. Они это сделали, и каждый счел слонем ту часть этого огромного животного, которую ему удалось ощупать. У каждого было свое мнение, в котором он был уверен и отстаивал его: слон — это веревка (считал тот, кто потрогал слоновий хвост); слон — это столб (считал тот, кто потрогал слоновью ногу); слон похож на большую змею (уверял ощупывающий хобот) и так далее.

Психотерапия принадлежит западному миру. А когда продвигаешься по пути психотерапии достаточно далеко, все яснее начинаешь осознавать и понимать, что психотерапия и восточные учения в конце пути ведут в одно место, к одним вершинам, к одним результатам. Священная японская гора Фудзияма, одна и вершина у нее одна, а вот дорог к вершине может быть несколько.

В федеральном законе о психотерапии Австрийской Республики (1990) психотерапия определяется как чуткая забота о жизни, уме, душе, настроении. А первоначальный смысл самого термина психотерапия в Психотерапевтической энциклопедии (1998) определяется как исцеление душой. Два приведенных кратких определения психотерапии позволяют сформулировать две ее важнейшие характеристики:

1- Психотерапия объясняет неуспешность, расстройства здоровья, иные проблемы человека в психологических понятиях, в терминах духа.

2. Психотерапия устраняет или смягчает неуспешность, расстройства здоровья, иные проблемы человека при помощи психологических, духовных воздействий.