

МАКАРОВ В. В.

Издание предназначено для врачей, психологов, педагогов, социальных работников, менеджеров, всех работающих с людьми интересующихся человеком. Специальный адресат работы участники декадников, циклов усовершенствования и специализации, круизов на теплоходе по Енисею, посвященных психотерапии и прикладной психологии.

В работе доступным языком, в краткой форме дается информация о границах психотерапии, новых тенденциях и методах психотерапии, подготовке специалистов, сохранении и развитии душевного и духовного здоровья.

ПОНИМАНИЕ ПСИХОТЕРАПИИ И ПОДГОТОВКА ПРОФЕССИОНАЛОВ

Важно и приятно встречаться с теми, кто учился у нас в последние годы. Приятно и важно получать письма. И узнавать, что обучение психотерапии, жизнь в ней наполняет новым смыслом весь жизненный путь, подводит к пониманию смысла бытия, делает человека удачливым и самодостаточным.

Хочется поговорить с каждым^ кто обучался, обучается и еще будет обучаться у нас. А за последние пять лет в наших зимних декадах по психотерапии и прикладной психологии участвовало 2300 человек, еще 2000 стали счастливыми участниками легендарных учебно-тренинговых, терапевтических круизов на теплоходе по Енисею и 1200 человек обучались на циклах повышения квалификации и усовершенствования нашей кафедры на факультете усовершенствования врачей Красноярского Государственного медицинского института.

Психотерапия и медицинская психология в нашей стране развиваются бурно, впитывая зарубежный опыт и создавая адаптированные к нашим условиям системы. В этой небольшой работе мне кочется передать некоторые основные идеи и представления, занимающие меня последние годы. Они касаются границ психотерапии, новых тенденций, и методов, личности специалиста, его подготовке, судьбе, сохранению и развитию душевного и духовного здоровья. И, конечно, особо важная идея самореализуемых пророчеств, идея конструирования будущего. Что я ожидаю, к чему я стремлюсь, что я пророчествую себе сам или соглашаюсь с кем-то другим, то и произойдет. Я стремлюсь к этому сознательно и бессознательно. Я мобилизую все свои ресурсы. Очень важно самому создавать свое завтра, и осознавать это.

Каждый человек одарен, многие талантливы,
отдельные — гениальны в одной или
нескольких областях психотерапии.

Наша задача — помочь человеку открыть свою область.

Мир психотерапии, в дальнейшем изложении просто терапии, не просто разнообразен, он необозрим. И каждый специалист видит какую-то свою часть. Называя только эту часть психотерапией..

Психотерапия—это процесс психологического упорядочения прошлого и будущего ради достижения гармонии с собой и миром в настоящем. Основная цель психотерапии — воспитание гибкости поведения, умений находить новые, эффективные стратегии деятельности; накапливать и эффективно использовать энергетические запасы, обеспечивающие активность, оптимизм, энтузиазм, изыскивать, сохранять и развивать ресурсные состояния.

Приведу и более широкое определение психотерапии. Психотерапия — система психического (психологического) воздействия словом, мимикой, молчанием, техник, изменяющих психические процессы и соматическое состояние, воздействия группы, специально организованной среды на психику и весь организм человека с целью высвобождения потенциала человека, самоактуализации и позитивной самореализации, достижения аутентичности, подлинной человечности.

Психотерапия занята субъективным аспектом человеческого страдания, проблем, безуспешности. И достижения результата и истины в психотерапии — это достижения целей терапии, которые опять же носят субъективный, наиболее значимый для человека характер.

Большинство методов психотерапии более сходны с лечением в хирургической клинике, чем терапевтической. Здесь больше действий, чем назначений. Есть подготовка к генеральному вмешательству, само вмешательство, последующее заживление. Сами пациенты участвуют в операции, которая проводится без наркоза. И только специалисты, использующие измененные состояния сознания, облегчают страдания пациентов во время лечения.

Изменения в терапии достигаются с трудом. Закрепить полученный успех еще труднее. Кроме того, лечение, его успехи часто отрицательно оцениваются окружением пациентов. В новом состоянии нужна новая адаптация. Окружение либо сможет привести пациента к прежнему состоянию, либо претерпит изменения само. Перемены, которым оно сопротивляется.

Цели терапии: лечение, предупреждение, развитие. Психотерапия больше занята средствами достижения этих целей, чем самими целями. Поэтому для многих психотерапия представляется как набор технологий для достижения поставленных целей. Конечно же, занимаясь терапией мы стремимся изменить реальность. Когда это не удается, стремимся изменить отношение человека к этой реальности.

К пониманию психотерапии ведет ее классификация. На основании изучения литературы и исходя из результатов практической работы я пришел к заключению о наибольшей эффективности и функциональности многоосевой классификации психотерапии, Психотерапия рассматривается по 7 осям..

1. Ось Цели. Терапия может преследовать целилечения, предупреждения, развития, диагностики, разрешения проблемы и т. д.

2. Ось объекта. У терапии может быть только триобъекта: личность, семья или группа.

3. Ось модели. Можно выделить пять моделейтерапии: медицинскую, психологическую, педагогическую, философскую, социальную.

В медицинской модели психотерапия предназначена для лечения, предупреждения или диагностики заболеваний. Это наиболее традиционная и распространенная модель психотерапии. В психологической модели психотерапия предназначена для разрешения проблем, не достигающих уровня патологии, на развитие психологических функций, личностный рост. Педагогическая модель терапии предполагает ее направленность на процесс обучения, воспитания и перевоспитания. В философской модели психотерапия предназначена для достижения понимания собственной личности, мира, своего места в мире, формирование и изменение мировоззрения. При социальной или политической модели, технологии психотерапии используются для манипулирования человеком или группой

4. Ось места терапии в лечебном, коррекционном или воспитательном процессе. Здесь выделяется четыре варианта. Психотерапия только сопровождает лечебный процесс, занимая лишь 'второстепенное место. Психотерапия занимает одно из важных мест в лечении наряду с другими подходами. В третьем варианте психотерапия является главным методом, тогда как другие оказываются вспомогательными. В четвертом варианте является единственным методом лечения. Перечисленное относится и к коррекционному или воспитательному процессам,

5. Ось продолжительности терапии. Выделяется четыре варианта: сверхкороткая (сверхбыстрая), короткая (быстрая), длительная (медленная), сверхдлительная (сверхмедленная).

Сверхкороткая психотерапия длится минуты и часы, направлена на разрешение актуальных, изолированных проблем, глубокими личностными проблемами не занимается. Эффект отличается нестойкостью. Короткая терапия длится в течение часов и дней. Личностным содержанием занимается в пределах необходимого минимума для решения актуальной проблемы. Эффект более стойкий. Характерно, что она как бы запускает процесс изменения, который, продолжается и после завершения терапии. Медленная терапия длится месяцы. Она занимается личностным содержанием проблем. Прорабатывает множество деталей. Ее эффект, развивается медленно и носит стойкий

характер. Сверхмедленная терапия длится годы. Она занимается сознательным и бессознательным клиента или пациента. Много времени посвящает достижению понимания сути переживаний. Большую роль отводит раннему опыту. Эффект сверхмедленной терапии развивается постепенно, носит длительный характер. В ряде случаев он падает при разрушении контакта терапевта и пациента.

6. Ось основных технологий, психотерапии. Здесь расположены базовые техники и приемы каждого подхода. Такие как суггестия, состояния транса, м и кроте х-БП ки интервью, рефреминг и т. д.

7. Описательная ось. Исследователи называют от 150 до 250 зарегистрированных методов терапии.. Таки программе зимних декадников 1994 года заявлено 22 ее метода и варианта, сто классический психоанализ, транзактный анализ, экзистенциально-гуманистическая психотерапия, трансперсональная психотерапия, эрик-соновская терапия и гипноз, традиционный гипноз, нейролингвистическое программирование, гештальт-терапия, рационально-эмотивная терапия, музыкотерапия, голотропное дыхание, свободное дыхание, телесно-ориентированная психотерапия, игровая психотерапия, метод кристаллизации проблем, комплексная немедикаментозная терапия заболеваний внутренних органов, библиотерапия, арттерапия, семейная психотерапия, целенаправленное моделирование эмоций, видеотерапия, позитивная психотерапия, ребефинг. Многие из названных методов представляются достаточно новыми для нашей страны.

В регионах без глубоких традиций психотерапии, без давящих профессиональных сообществ особенно ярко проявлялись увлечения новыми методами психотерапии. Они принимали характер моды, поветрия, болезни. Так вторая половина семидесятых и восьмидесятых годов открыли транзактный анализ. Эта мировоззренческая концепция 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 транзактному анализу обратились педагоги.

Транзактный 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 которым прежде всего относится: длительность анализа, важность глубокого личностного включения терапевта в работу, не достаточный набор специальных терапевтических техник, длительная профессиональная подготовка терапевта.

В последние годы отмечается новый рост интереса к транзактному анализу, этому уже успевшему стать классическим подходу в психотерапии, концепции детского развития, понимания мира. Сегодня на русский язык переведены классические работы, а отечественная литература в этой области представлена лишь несколькими публикациями.

Транзактный анализ представляется как необходимая часть образования терапевта, как метод терапии, и, наконец, как мировоззрение 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 середине восьмидесятых годов специалисты, занятые попытками получить литературу по транзактному анализу, хранившуюся лишь в секретных спецхранах самых больших библиотек, наткнулись на работы по нейролингвистическому программированию (НЛП). С этого дня до начала эпидемии НЛП прошло только два года. Столь краткое время понадобилось для освоения этого метода, перевода основных источников литературы. /

Бурная активность, энтузиазм и невероятная работоспособность группы молодых психотерапевтов и любителей привела 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 в специальности и мало кто из состоявшихся профессионалов.

Визиты в страну основоположников и видных деятелей НЛП резко увеличили популярность этого метода. И, вместе с тем показали, что основанные на языковых, поведенческих и других культуральных традициях нейролингвистическое программирование в англоязычных странах и странах русского языка это очень разные методы. И если в англоязычных странах научные перспективы этого метода ограничены, то в странах русского языка они обширны.,

Революционный дух метода, жесткий критический подход к другим вариантам психотерапии, привели к достаточной изоляции специалистов по НЛП в субкультуре психотерапии. Да и сами специалисты, (на сленге — нелперы) 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 НЛП.

Заявления обучающих структур о прохождении сначала низшей, затем высшей ступени обучения пока не воплотились. Все остановилось на низшей ступени. Да и есть ли она высшая ступень?

С моей точки зрения нейролингвистическое программирование — прекрасный метод психотерапевтической скорой помощи. Не только очень быстрый, но и очень эффективный. После оказания скорой помощи часть пациентов больше не нуждаются в контактах с психотерапевтами, другим необходима терапия другими методами.

Теряющее популярность НЛП было потеснено голотропным дыханием. Казалось этот метод может вызвать новый бум и всеобщее увлечение. Этого пока не произошло. Специалисты, работающие по этому методу, начали активно использовать свободное дыхание, ребефинг. Многие создают свои авторские программы, привлекая свой профессиональный и личностный опыт. У нас не было волны увлечения гештальт-терапией как это отмечено в Западной Европе.

Кроме того, в последние годы неуклонно растет популярность психотерапии по Милтону Эриксону,

психодрамы, телесно ориентированной психотерапии. И особенно важно то, что на основе западных методов создаются авторские подходы. Одним из них является созданный мной метод кристаллизации проблем.

По моим данным у 57,7% пациентов и клиентов изначально заявленная проблема в процессе психотерапии трансформируется. Более того, пациенты часто выражают разочарование в связи с тем, что проблема, разрешенная в процессе психотерапевтической работы уже не является для него важной. Тогда как воистину важная проблема осталась незатронутой. Это вызвано тем, что человек зачастую лишен возможности правильно вербально формулировать свою проблему. А неразрешенные проблемы извращают восприятие человека, его мышление, подавляют настроение, заполняют сознание, связывают энергию. То, что человек думает о проблеме, зачастую важнее самой проблемы. Проблема особенно актуальна, когда она не вербализована, не сформулирована при помощи слов. И вместе с тем, словами в полной мере нельзя точно выразить чувства, мысли, прошлый опыт человека.

Метод кристаллизации проблем построен на принципе систематического эклектизма. Это значит — он заимствует в других подходах все то, лучшее, что пригодно для данного метода. Границы с другими концепциями психотерапии не разделяют, а скорее объединяют его. Работающие в этой традиции, стремятся объединить возможности многих концепций, техник, подходов. Метод относится к варианту кратковременной психотерапии, когда на одного пациента затрачивается не более 1,5—3 часов рабочего времени. Важно отметить, что при работе данным методом важно учитывать не только непосредственный результат, но и отсроченную динамику, которая чаще имеет положительный характер и фиксирована нами у пациентов на протяжении года и более после проведения терапии.

Метод кристаллизации проблем используется как в групповой, так и индивидуальной психотерапии. При групповом варианте группа мало структурирована. Заявляются лишь те стандарты группы, которые выдвигают сами участники в процессе работы. Создается групповое сплочение, условие для откровенности и высокого уровня доверия. Обычно используется разработанный нами вариант двух кругов. Участники первого, внутреннего круга активно работают, заявляя свои проблемы. Участники второго, наружного круга, в течение групповой встречи пассивны, разрешают свои проблемы, проецируя их на заявленные из первого круга. Их основная функция — давать обратную связь. Тем самым как бы уравнивая активность и порывы участников первого круга, сдерживая их от неконструктивной активности.

Метод кристаллизации проблем — это вербальная психотерапевтического воздействия. В числе которых важно назвать: слушание, молчание, задавание вопросов, отражение чувств, присоединение, интерпретацию, обобщение, структурирование. Перечисленные процедуры получили широкое распространение в психотерапии. Есть и специальные, предложенные для данного метода.

К ним относится процедура упрощения проблемы. Суть которой сводится к тому, что терапевт побуждает пациента взглянуть на заявленную проблему максимально просто, отказаться от всего необязательного для данной проблемы. Выделить само ядро проблемы. И тогда проблема представляется уже не столь важной и сложной.

Процедура отделения проблемы от личности. Терапевт стремится подвести пациента к пониманию того, что заявленная проблема представляется случайной или, по крайней мере, чужеродной для пациента. И избавление от нее не поведет к каким-либо потерям.

Доведение проблемы до абсурда, когда удастся показать проблему как нелепую, смешную. Когда удастся вызвать смех, шутки пациента в адрес его проблемы, тогда удастся разрешить эту проблему или, по крайней мере, снизить ее остроту.

Процедура доведения проблемы до ее завершения состоит в том, что проблема проигрывается в воображении пациента, создаваемые ею ситуации доводятся до конца. Здесь пациент зачастую убеждается в отсутствии брутальных последствий в результате завершения ситуаций, приносимых проблемой, а значит в необоснованности своих опасений и страхов. Кроме того, проигрывая в воображении различные варианты разрешения проблемы, возможно по несколько раз пациент зачастую убеждается в том, что его страхи значительно преувеличивают саму проблему, которая не представляется столь значимой.

Техника сведения проблем к внутри личностным. Пациенты и клиенты часто свою неуспешность связывают с внешними обстоятельствами. Это позволяет перекладывать ответственность с себя и оставаться пассивным в решении проблемы. Когда в группе проблема начинает рассматриваться как внутриличностная, пациент уже не может оставаться пассивным. Второй вариант состоит в том, что человек начинает активно отторгать данную проблему, сопротивляясь тому, чтобы она рассматривалась как внутриличностная. Тем самым проблема подвергается определенной динамике, способствующей ее трансформации и разрешению.

Процедура приостановления и разрушения апперцепции. Люди постоянно поступают согласно прежнего опыта, часто бездумно, по шаблону. Чем лучше обучаемость человека, тем быстрее образуются шаблоны поведения. Живущие прошлым опытом, теряют многие возможности в нашем бурно изменяющемся мире.

Если приостановить апперцепцию, человек вновь начинает видеть, слышать, чувствовать. При этом резко возрастает уровень получаемой информации, изменяется картина мира.

Техники работы с амбивалентностью. Все актуальные психические состояния, эмоции, желания амбивалентны, то есть всегда, хотя бы в некотором зачаточном состоянии содержат свою противоположность. Так, в переживаниях любви всегда можно обнаружить следы ненависти, в терпении можно обнаружить разочарование. Активация противоположного психического состояния, эмоций или желания во время психотерапевтической работы приводит к динамике проблемы, вплоть до ее разрешения.

В методе кристаллизации проблем важно работать в пределах, а еще лучше на пределе возможностей личностного роста. Когда получаемые клиентом знания и умения могут реализоваться в поведенческих моделях.

У многих клиентов и пациентов выявляются близкие проблемы. В числе наиболее часто заявляемых в России и

республиках СНГ можно назвать: проблемы выбора, ответственности, проблемы контроля внешнего и внутреннего; вины, тупика, отсутствия перспективы, доверия к себе, доверия к другим, проблемы потери цели.

Важно отметить, что большинство проблем во время психотерапевтического процесса можно свести к нескольким основным, глубинным и, скорее всего, все проблемы могут сводиться к экзистенциальным.

Поэтому ряд профессиональных психотерапевтов работают и достигают мастерства сводя любые проблемы клиентов или пациентов к одной из своих излюбленных и работают с этой проблемой. По нашим наблюдениям специалисты сводят проблемы к следующим: вины, конфликта, ранней травмы, низкой самооценки. Поясним это положение.

Метод кристаллизации проблем все проблемы подразделяет на три уровня, распределяет их в трех слоях: поверхностном слое, повседневных, обыденных проблем; глубоком слое, личностно важных проблем, главных на некотором этапе жизни; слое экзистенциальных проблем, важнейших на всех этапах жизни проблемы. В данном подходе признается оптимальным работать с проблемой на том уровне, на котором она заявлена. Изучение глубин личности, данных о семье, раннем развитии не является самоцелью, а проводится ровно настолько, насколько это необходимо для разрешения заявленной пациентом проблемы.

Кроме того, накапливается все больше фактов, подтверждающих мою гипотезу, согласно которой, у каждого человека можно обнаружить слой патологических реакций; выявить, обострить или спровоцировать психические расстройства психотического уровня.

Выделяется пять уровней кристаллизации проблем: 0 уровень — проблема остается без изменений, эффекта нет; I — проблема вербализуется, становится ясной; II уровень — проблема вербализуется, превращается в задачу, которая нуждается в разрешении; III уровень — обнаруживается общий подход к разрешению подобных проблем такого уровня.

Когда проблема вербализуется и становится ясной, это начальный результат. Важно сформулировать проблему таким образом, чтобы она трансформировалась в задачу, чтобы знания могли реализоваться в поведении, а человек получил энергию для деятельности и свершений. Энергия же, затрачиваемая на сдерживание себя, на ограничения активности, на неделание переключилась на позитивную деятельность. Кристаллизация проблем — это психотерапия через позитив в человеке. Психотерапия, где необходимо найти у пациента ресурсное состояние, к которому человек сможет возвращаться и избавляться от подавленности, находить

энергию и оптимизм для активной деятельности. Высший уровень кристаллизации предполагает переход от работы с содержанием проблемы, такая терапия может оказаться очень длительной или даже бесконечной, к работе с формой и процессом психогенеза, носящими более общий характер и позволяющими обнаружить общий подход для разрешения сходных проблем данного уровня.

В настоящей работе представлены данные о 76 клиентах и пациентах, прошедших терапию методом кристаллизации проблем. Каждый из них был участником первого круга психотерапевтической группы. Их возраст от 18 до 62 лет. В их числе было 35 мужчин и 41 женщина.

Клиенты и пациенты заявляли проблемы разного уровня. Так повседневные проблемы поверхностного слоя заявили 47 человек, что составляет 61,84%. Глубокие, личностно значимые проблемы второго уровня — 24 человека (31,59%). И экзистенциальные проблемы третьего слоя — 5 пациентов, что составило 6,57% от общего числа пациентов. Общая закономерность состоит в том, что в начале работы чаще заявляются проблемы не глубокие и только в процессе терапии клиенты начинают заявлять более глубокие проблемы.

В процессе групповой работы заявленные проблемы претерпевают определенную динамику. Они могут оставаться в пределах своего слоя, могут переходить в более глубокий слой. У 34 (44,73%) клиентов в процессе кристаллизации проблемы остались в том слое, в котором были заявлены. У 38 человек (50%) опустились на один слой ниже. И у 4 человек (5,27%) в процессе кристаллизации проблемы опустились на 2 слоя ниже. Обратного движения с более глубоких на менее глубокие уровни не отмечено. Хотя теоретически это несомненно допустимо.

Таким образом, более чем в половине случаев в процессе кристаллизации проблемы перешли на более глубокий слой. Это оказалось необходимым для их разрешения.

При завершении работы, на этапе завершения групп выявлена иная частота распределения проблем по уровням. Проблемы первого слоя выявлены у 16 человек, что составляет 21,05%; второго слоя — у 38 клиентов (50%) и третьего слоя у 22 клиентов (38,95%). Итак, выявлена явная тенденция осознания клиентами своей проблемы как более глубокой.

На период окончания работы с клиентами и пациентами выявлены следующие уровни кристаллизации заявленных ими проблем. 0 уровень — проблема осталась без динамики — у 12 человек (15,78%). I уровень — проблема вербализована — у 24 человек (33,57%). II уровень — проблема вербализована и превратилась в задачу — у 28 человек (36,87%), III уровень — 3 человека (3,94%) — когда обнаруживается общий подход к разрешению подобных проблем. IV уровень — проблема вербализована и разрешена — выявлен у 9 человек, что составляет 11,84%.

Метод кристаллизации проблем находит применение как самостоятельный, единственный метод в лечении пациентов. Он используется на начальном этапе психотерапии, для четкого отбора пациентов и распределения их по специалистам, работающим при помощи различных методов психотерапии. Этот метод используется и для работы с «трудными», длительно болеющими людьми, неудачно лечившимися различными методами психотерапии.

Таким образом, прогресс психотерапии в России сегодня связан с усвоением зарубежного опыта и создании на базе этого опыта авторских методов психотерапии. Метод кристаллизации проблем является авторским методом, краткосрочной, вербальной психотерапии. Он используется в индивидуальной и

групповой работе, как в начале психотерапии, так и с длительно лечащимися пациентами. У 84,22% клиентов, прошедших терапию этим методом^ выявлен положительный результат.

Обучение методу проводится на факультете усовершенствования врачей Красноярского медицинского института. Здесь же осуществляется авторская сертификация специалистов для работы методом кристаллизации проблем.

Важно отметить — отличительная особенность психотерапии в том, что основной ценностью, основным ресурсом этой области является специалист-психотерапевт. Сам специалист является и основным инструментом работы. И основные затраты в психотерапии идут на подготовку специалистов и поддержание их работоспособности. В этом отличие психотерапии. Так для работы хирурга нужна современная операционная с дорогостоящим оборудованием и лекарствами и только тогда специалист-хирург способен эффективно работать. Для врача-терапевта необходима лаборатория, приборы для обследования, лекарства. То же и в других областях медицины. Каждого специалиста обслуживает необходимый для него комплекс обеспечения труда. И затраты на подготовку и поддержание работоспособности специалиста составляют лишь небольшую часть затрат по данной специальности. Психотерапевт требует меньших затрат и основные затраты здесь на подготовку, поддержание работоспособности специалиста, обладающего особыми качествами.

Терапевт — человек, позволяющий себе откровенность, близость, спонтанность, позволяющий себе претендовать. Терапевту не обязательно быть врачом или психологом. Это может быть человек, занятый иными формами деятельности, а в отношениях с собой, людьми, миром использующий теорию и практику психотерапии. Терапевтом может быть человек ударенный от природы, и живущий в условиях, позволяющих развить способности. Таких единицы. Терапевтом может стать человек, получивший специальное образование. Лучшим, по моему мнению, на сегодня является образование врача-психолога.

Терапевт может вырасти в культуре терапии, как это происходит с психоаналитиками запада. Или же, будучи воспитанным в иной культуре, может вырасти в терапию. Это так называемые «сделанные» специалисты, в противовес воспитанным. Терапевт обучен многим техникам, позволяющим манипулировать другими людьми и собой. Манипулятор еще не терапевт. Терапевт — это тот, кто наряду с владением техниками достиг метавзгляда на терапию и психологию. Тот же, кто еще не достиг обобщенного, мировоззренческого понимания пока не может называться терапевтом.

Терапевт сам по себе тонкий, сложный, очень чувствительный и ранимый инструмент терапии. Самое важное и дорогое из того, что есть в терапии. Дорогое как в переносном, так и в прямом смысле. И важно обращаться с собой как с бесценным ресурсом.

Развитие и совершенствование терапевта идет путем подъема на очередную вершину, достижения плато, пребывания на нем, и прохождения очередного кризиса развития.

Жителям нашей страны, лишенным воспитания в культуре современной психологии и психотерапии необходимо значительно больше затрат усилий и времени для подготовки в области современной психологии и психотерапии. Такое обучение несомненно затянется на десятилетия. Поэтому важна особая система образования, когда каждое продвижение, каждый новый шаг в специальности сразу же может внедряться в практику; создается специальная учебно-тренинговая, терапевтическая среда; каждый шаг подготовки дополнительно мотивирован положительными эмоциями; обучение требует лишь скромных затрат средств.

Обучаться на протяжении многих лет с последующим использованием знаний в практике в нашей стране могут позволить себе лишь единицы. Кроме того, по моим данным, эти специалисты становятся теоретиками. Они переезжают с семинара на семинар, с цикла на цикл, с тренинга на тренинг. Их можно встретить на каждом престижном профессиональном собрании. И они, обладая незаурядной профессиональной эрудицией, избегают практики. Я же в этой работе больше говорю о подготовке специалистов практиков.

Нами создана концепция и практика ОЧНО-ЗАОЧНОГО КАГОРТНОГО ОБУЧЕНИЯ МЕТОДОМ ГЛУБИННОГО ПЕРЕФОРМИРОВАНИЯ ПУТЕМ ПОГРУЖЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНО СОЗДАННУЮ УЧЕБНО-ТРЕНИНГОВУЮ, ТЕРАПЕВТИЧЕСКУЮ СРЕДУ.

Информацию и навыки обучающиеся получают во время очных циклов и декадников. Их оптимальная частота составляет 2 в течение года. Так при трехгодичном очно-заочном сертификационном курсе по психотерапии и медицинской психологии они участвуют в двух циклах и шести декадниках. Отработка навыков производится и во время заочной части, по месту работы. Там же читаются профессиональные издания. Часть из них обязательны, другие по выбору.

Наиболее удачной учебной формой нам представляются декадники.

Декадники — это синтез специализации, повышения квалификации, научно-практической конференции, семинара по обмену опытом, тренинга, а для тех, кому это важно, разрешения проблем и терапии. В информационном потоке ведущих школ, ориентированных как на Запад, так и на Восток каждый участник находит свои интересы. Каждый получает возможность удовлетворить свои самые насущные интересы, увидеть перспективы своего развития. Так программа зимних декадников 1994 года столь обширна, что для ее полного изучения одному участнику понадобится два учебных года.

Декадник — это ответы на самые трудные вопросы, разрешение психологических проблем, отреагирование груза отрицательного опыта, это раскрытие возможностей, ресурсов, оптимистических перспектив каждого участника. Для каждого человека и для всех вместе создается удивительный, уникальный, неповторимый мир погружения в специально созданную учебно-тренинговую, терапевтическую, экологически чистую среду субкультуры декадников по психотерапии и прикладной психологии.

Успех декадника обеспечивается усилиями организаторов, тренеров и педагогов, и, в равной степени,

участников.

Успешное обучение, жизнь на декаднике возможны при соблюдении 7 условий.

1. Высокая мотивация обучения. Осознание того, какими целями необходимо такое обучение. Понимание уникальности возможности участвовать в данном декаднике, А также многие дополнительные стимулы, возникающие на самом декаднике.

2. Четкое видение ближайших и отдаленных перспектив применения полученных знаний и умений.

3. Освобождение от забот и хлопот повседневной жизни. Важно временно оставить повседневные заботы, жить в условиях удовлетворения основных потребностей. Насколько это возможно, стать свободным человеком. Что позволяет смягчить личностную защиту.

4. Смягчение личностной защиты. Хотя бы на короткое время поверить окружающим, допустить других к себе, допустить себя к себе, освободиться от привычных масок. Смягчение личностной защиты приводит человека к большей открытости.

5. Открытость и готовность к личностному росту. Жители нашей страны характеризуются высоким уровнем закрытости. Такая отгороженность от внешнего мира и нового опыта дает возможность сохраняться неизменным или изменяться мало. Это адаптивно для традиционного, мало динамичного общества, а в наше время бурных перемен может оказаться просто губительным. Такая закрытость характеризует и профессионалов. Тогда как для профессионального роста в терапии и психологии необходима возможность впитывать новое, быть открытым для изменений. Здесь возникает противоречие между обучаемостью, апперцепцией и открытостью. Человек с высокой обучаемостью быстро интериоризирует новые идеи, усваивает новые навыки. Затем по законам апперцепции в каждой новой ситуации, новых условиях представляются старые знания, навыки, шаблоны поведения. Получается, чем выше обучаемость, тем ниже приспособляемость, адаптация к новым условиям. Осознание этого — основной и важный шаг продвижения к открытости, готовности к личностному росту. Не подготовленному человеку, который вдруг становится открытым, довольно трудно жить в обычном, повседневном мире, переносить уколы и пинки окружающих. Лучше начинать в специально созданной атмосфере декадника. И затем уже этим опытом идти в повседневную жизнь. Ведь на декаднике открытость и готовность к личностному росту — необходимое условие успешной работы. Открытость и готовность к личностному росту — необходимое условие осознания и отреагирования личностных проблем.

6. Стремление осознать и отреагировать собственные личностные проблемы. Своеобразие терапевта, будь он врачом, психологом, педагогом и менеджером состоит в том, что успешным профессионалом можно стать только осознав, а еще лучше разрешив, свои собственные психологические проблемы или освободившись от расстройств. Осознать проблемы — это значит с одной стороны существенно продвинуться к разрешению, с другой, — уменьшить вероятность проецирования их на клиентов и пациентов. Использование в работе различных методов терапии предлагает различный уровень освобождения от личностных проблем самого терапевта. Принцип здесь следующий. Чем больше техник использует специалист, тем меньше результат (его работы зависит от выраженности собственных психологических проблем. И чем значительнее личностное включение специалиста в терапию, тем больше качество его работы зависит от разрешенности собственных проблем.

Таким образом, те из профессионалов, кто использует манипулятивные методы терапии, менее нуждаются в освобождении от личностных проблем. Кто же работает, используя методы с интенсивным личностным включением, больше нуждается в личностной подготовке, отреагировании собственных психологических проблем и терапии.

Важным представляется и насколько терапевт глубоко позволяет себе проникать в глубины личности пациента. Одни предпочитают работать на уровне сознания, другие углубляются до ближайшего бессознательного, и третьи погружаются в глубины бессознательного. И, конечно, для работающих с обыденными, глубокими и экзистенциальными проблемами необходим и разный уровень освобождения от собственных проблем.

Всякая работа оказывает влияние на человека[^] ее выполняющего. Чем больше личностная вовлеченность в деятельность, тем выраженнее это влияние. Отпечаток, накладываемый психотерапией на терапевта весьма значителен. Поэтому особенно важно отбирать и усиливать позитивное влияние профессии и освобождаться от негативного влияния. Другими словами важно сохранение и развитие ментальной экологии терапевта.

Ментальная экология терапевта — это открытость, высокая чувствительность, возможность очищения от гнетущих переживаний и эмоций; его продуктивность, энергичность, оптимизм, возможность использовать одновременно нескольких стратегий поведения, ведущих к позитивным результатам; это душевное и духовное здоровье и чистота терапевта, его гармония с собой и миром.

У каждого специалиста сформирован индивидуальный подход восстановления и развития ментальной экологии. Зачастую он эмпирически найден и представляет часть жизненного опыта. Анализ таких подходов позволил мне обнаружить набор их вариантов осознанно или неосознанно используемых для восстановления и развития ментальной экологии. Их можно подразделить на общие и специальные.

К общим относятся следующие основные. Возможность свободно выражать чувство и эмоции, выплескивать их. Каждый терапевт может получать от своих пациентов негативные чувства, которые имеют свойства контагиозныеTM, накопления и вытеснения. Поэтому так важно свободное выражение чувств. Возможность выполнять только свои желания. Многие из терапевтов живут в мире «где правит НАДО». Возможность исполнять свои желания, где одно из самых частых — быть в покое, способствуют восстановлению.

Возможность жить, следуя определенным ритмам, соблюдая ритмичность дня, недели, месяца, сезона, года. И, возможность резко выйти за пределы привычных ритмов, сломать стереотипы. Такой выход для части людей способствует быстрому и эффективному восстановлению и развитию. Тогда как ритмичность способствует сохранению. Возможность вернуться в прошлое. Многие в прошлом находят свои ресурсные состояния и конфликты, разрешение которых приводит к восстановлению и развитию ментальной экологии. Получить гарантии на будущее. Уверенность в завтрашнем дне зачастую является необходимым условием восстановления и развития ментальной экологии. Возможность переключиться и погрузиться. Временно выполнять другую роль, выйти за пределы иерархии, стать анонимом. Очень эффективным здесь представляется карнавал. Традиции периодической алкоголизации до выраженных форм опьянения представляют принятый вариант переключения и погружения. Такой химический стресс могут позволить себе далеко не все профессионалы. Возможность свободно удовлетворять свои влечения. Основные влечения — самосохранения, пищевое и половое проходят социализацию и существуют в жестких рамках общества. Человек, живущий в обществе, постоянно совершает над собой насилие, ограничивая или искусственно стимулируя свои влечения. ' Возможность следования своей природе способствует восстановлению и развитию ментальной экологии. К специальным- методам восстановления и развития относится участие в работе групп, тренинговых, терапевтических, балинтовских, супервизорских. Прибывание, хотя бы временное, в профессиональной субкультуре, среди коллег также весьма способствует восстановлению и развитию ментальной экологии. Сходный эффект имеет работа со специальной профессиональной литературой, самоучителями, специальными видеофильмами. Лучшие условия для восстановления и развития ментальной экологии терапевтов создаются на декадниках . по психотерапии и прикладной психологии и специальных круизах на теплоходе по Енисею. Восстановление и развитие ментальной экологии участников — главная задача наших декадников и круизов по Енисею.