

БУДУЩЕЕ ПСИХОТЕРАПИИ

В.МАКАРОВ

*Будущее начинается сегодня.
И оно уже наступило.*

Вышла в свет книга В.В.Макарова «Избранные лекции по психотерапии»¹. В 30 лекциях автор, президент Профессиональной Психотерапевтической Лиги, заведующий кафедрой психотерапии Российской медицинской академии, излагает свои взгляды на психотерапию, рассматривая ее в качестве самостоятельной гуманитарной профессии. Ниже публикуется одна из лекций этого издания.

КОНТУРЫ БУДУЩЕГО

Делать прогнозы – занятие особо сложное и часто неблагодарное. Тем не менее, в этой, завершающей, лекции важно очертить некоторые контуры будущего психотерапии. Те тенденции, которые станут заметными в течение ближайшего десятилетия, и определяют развитие психотерапии в России в первую половину первого века грядущего тысячелетия. Впрочем, в отличие от прогнозов строить планы – задача приятная и, в нашей стране, часто необременительная. Потому что планы, так же как и советы, воплощаются в жизнь весьма редко.

В этой лекции мы будем излагать не мечты, а самореализуемые пророчества – наши решения, которые мы же и будем выполнять, максимально мобилизуя возможные ресурсы.

¹В.В.Макаров. Избранные лекции по психотерапии М., «Академический проект», 1999. 385 с.

Специалисты в области психотерапии, сравнительно с другими, более подготовлены к жизни в изменяющемся обществе, в том числе и в переживающем кризис. Ведь психотерапевты ежедневно работают с *человеческими проблемами, переживаниями кризиса, неуспешности*. Психотерапевты каждый день ищут и находят выходы из самых сложных и неординарных ситуаций. Сама профессия психотерапевта предполагает деятельность в постоянно изменяющихся условиях, приспособление людей к этим условиям, создание более благоприятных условий жизни.

РАЗНЫЕ РЕАЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

В нашей стране разные люди живут сегодня *в разных реальностях*. Из проживающих рядом соседей одни могут обретаться в настоящем, другие – в прошлом, тогда как третьи могут успешно пребывать в будущем. И в этом – своеобразие нашей великой и смутной, бурно несущейся куда-то эпохи перемен. Мало кто может самостоятельно выдержать такой темп изменений, не реагируя на него развитием психологических проблем. Ведь нас воспитывали как строителей коммунизма, и мы строили коммунизм. Мы несем в себе коммунистические ценности. Когда же нам скомандовали: «Кругом, марш!», мы повернулись – и оказалось, что построили капитализм. Едва некоторые из нас приспособились к этой новой реальности, как опять все остановилось. В каждой семье на экранах телевизоров вновь появились люди, знакомые по старым коммунистическим временам. И эти люди из прошлого призывают куда-то...

«И все же надо меняться в меняющемся мире. Приспособить его к себе не удастся, изолироваться от него – тоже. Трудно, непереносимо трудно, а надо! Надо менять социальный генотип, точнее – его рабскую доминанту», – так пишет историк Е.Н.Стариков (1996), убедительно доказавший наличие рабства в Советском Союзе. Миллионы наших соотечественников и современников еще недавно были рабами. Теперь их призывают прямо сегодня стать свободными личностями, к тому же, не создавая для этого никаких условий.

Поэтому в настоящем и ближайшем будущем в той или иной форме психотерапии будут нуждаться многие жители нашей страны. Те, кто не нуждается в ней, составят исключение.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ПСИХОТЕРАПИИ

Основная цель психотерапии – воспитание гибкости, умения находить новые, эффективные стратегии поведения; накапливать и рационально использовать энергетические ресурсы; обеспечивать активность, энтузиазм, оптимизм; изыскивать, сохранять и развивать ресурсные состояния. Психотерапия по большей части занимается не постановкой целей, а средствами их достижения. Поэтому для многих психотерапия а первую очередь – *набор технологий для достижения*

поставленных целей. Это особенно важно для граждан нашей страны.

Согласно распространенной точке зрения, терапевт помогает человеку изменить взгляд на мир, на жизненную ситуацию, на жизнь в целом. Когда человек изменит свой взгляд, при необходимости он изменит реальность. Если это не удастся, изменит отношение к этой реальности. А значит, научится по-новому воспринимать ее и жить в этом мире.

Для того чтобы адаптироваться к новой социальной формации, необходима смена трех поколений жителей страны. У нас же в течение менее чем десяти лет дважды произошли коренные перемены в социальной жизни общества. В период после первого социального потрясения в нашей стране было трудно найти человека старше 40 лет, у которого бы не было расстройств адаптации, каких-либо психологических проблем или зависимостей от психически активных веществ. Ситуация сегодняшнего дня быстро приводит к тому, что нарушения адаптации и психологические проблемы станут типичны для всех возрастных групп и большинства наших соотечественников. Многие будут искать помощи.

Специальную помощь и поддержку в наших новых условиях могут оказать: семья, друзья и знакомые, служители традиционных и новых конфессий, психологи, психотерапевты и парапсихотерапевты (биоэнергетики, целители, колдуны). Можно полагать, что подготовка по психотерапии является лучшим образованием для профессионалов, оказывающих психологическую помощь и поддержку; возможно, что и для построения счастливой, результативной и эффективной семьи подобная подготовка также отнюдь не лишнее условие.

СТИХИЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Россия отличается тем, что многие из населяющих ее людей по складу своему – стихийные психотерапевты. В отличие от жителей западных стран, они охотно и обычно безвозмездно оказывают психологическую помощь и поддержку. Традиционные доверительные беседы «на кухнях» весьма напоминают непрофессиональные сеансы психотерапии. А любимое многими проведение свободного времени по формуле «выпить и поговорить» весьма похоже на сеансы наркопсихотерапии.

Столь широкое распространение стихийной психотерапии обусловлено особенностями нашей культуры и ментальности. Ее, увы, невысокая эффективность связана с неподготовленностью стихийных психотерапевтов. Причем, многие из них – одаренные от природы люди. Некоторые прибегают даже к чтению популярной специальной литературы. Остальные полагаются на жизненный опыт. Как правило, мало кто осознает, что неквалифицированная психологическая помощь часто приводит к отрицательным результатам. Стихийный психотерапевт во время своего сеанса часто, стремясь проявить сострадание, в ответ

получает не только отрицательные эмоции, не только лишается энергии, но и перенимает от своего собеседника проблемы и нарушения здоровья.

Таким образом, наше общество осознает необходимость психотерапии, хотя пока недостаточно осознает, что занятие психотерапией – это профессиональная деятельность.

Религия тоже несет психотерапевтическую помощь, причем каждая из религий оказывает ее по-своему. Многие учения призывают к смирению, ограничениям, пассивности. Далеко не все люди конца второго тысячелетия способны уверовать в старые или новые легенды. Тем более что в недавнем прошлом большинство из нас были атеистами и вульгарными материалистами. В большинстве ими и остались.

Некоторые направления парапсихотерапии, надо признать, в лучших своих проявлениях также оказывают реальную помощь и поддержку. Свою задачу мы видим здесь в обмене информацией, взаимном обогащении. Важно инкорпорировать в психотерапию лучшие находки парапсихотерапии, а специалистов в этих областях «обратить» в нашу профессиональную и этическую веру.

Всякое взаимодействие между людьми имеет и психотерапевтическую составляющую. Недаром в одном из кратких и популярных определений под психотерапией понимается *лечение словом*. Первый участник взаимодействия выдает психотерапевтическое послание. Второй может принять или не принять его в зависимости от того, настроен ли он на восприятие послания или, напротив, на защиту от влияния на его психику. В обыденной жизни эти моменты, как правило, не осознаются. Но донор, выдающий послание, может тем или иным образом подготовить реципиента, принимающего это послание. Интенсивность воздействия существенно зависит от данного условия.

Впрочем, психотерапевтическое послание имеет место и при внутреннем взаимодействии человека. Ведь личность каждого состоит из субличностей. И создание внутриличностной гармонии также является компетенцией психотерапии.

Таким образом, каждый человек, личный и профессиональный успех которого зависит от взаимодействия с другими людьми и от реализации собственного внутреннего потенциала, *нуждается в психотерапии* как в инструменте личностной гармонии и успешного взаимодействия с другими.

Как говорилось выше, потребность в психотерапевтической помощи будет высока на протяжении жизни как минимум трех поколений жителей нашей страны. И важно, в каких формах мы сможем предложить нашим согражданам, *как организуем эту помощь и поддержку*.

Психиатрия – самая первая любовь психотерапии. Первая любовь, как известно, запоминается на всю жизнь, но редко бывает единственной.

МОДЕЛИ ПСИХОТЕРАПИИ

Медицина – это те узкие рамки, в которых психотерапия уже давно не уместается. Поэтому мы и говорим о *шести моделях психотерапии*: медицинской, психологической, педагогической, социальной, философской и недифференцированной.

Работая в *медицинской модели*, мы заняты лечением и профилактикой заболеваний и расстройств здоровья. Причем, можно выделить четыре уровня участия психотерапии в лечебном или оздоровительном процессе.

Психотерапия может только дополнять основной метод лечения, как это бывает, например, при оперативном, хирургическом вмешательстве.

Она может быть одним из нескольких путей лечебного воздействия, как в случае, скажем, семейной психотерапии при рождении ребенка, больного синдромом Дауна.

Она может выступать одним из основных методов лечения – допустим, при помощи страдающему алкоголизмом, когда наряду с дезинтоксикацией и лечением пораженных органов и систем организма проводится лечебное внушение, направленное на полное воздержание от приема спиртного.

Психотерапия может оказаться и единственным методом лечения, как это часто отмечается при неврозах – когда другие методы воздействия просто не используются, в связи с тем, что в них нет необходимости.

Считается, что использование психотерапии позволяет значительно уменьшить затраты на лечение. И, конечно же, она обеспечивает гуманизацию современной медицины. Это важнейшая миссия психотерапии.

Психотерапия в ее *психологической модели* занята психологическими проблемами, нарушениями адаптации и, условно говоря, неуспешностью человека, группы, семьи. Словом, такими нарушениями, которые не достигают степени выраженных расстройств здоровья. Иногда говорится, что психологи занимаются психологическим консультированием. Впрочем, доказать, что это – консультирование, а не психотерапия, зачастую бывает трудно. А вот доказать обратное, что это – психотерапия, не представляет особого труда. Психотерапия в психологии имеет и другие, весьма разнообразные области применения, поскольку сама психология состоит из ряда самостоятельных и часто довольно далеких друг от друга разделов.

Психотерапия в *педагогике* в нашей стране только начинает развиваться. Здесь – два основных направления: терапевтическая работа с личностью педагогов, а также – с учащимися и их семьями.

Исторически сложившийся дефицит некоторых качеств затрудняет адаптацию россиян в современном обществе западного типа. В нашем менталитете есть такие особенности, на которые в новых условиях важно обращать внимание в процессе воспитания. Это – недостаточное умение

взаимодействовать с деньгами, низкая технологичность мышления, нехватка положительного отношения к постоянному, ежедневному, упорному и кропотливому труду. Можно говорить об известном дефиците и прочих качеств, таких, как стремление к достижению индивидуальной цели, заинтересованность и детальная проработка технологий достижения результата, соревновательность, высокая самооценка, переживание счастья и радости своих достижений, умение поддерживать в себе высокий тонус и оптимизм. В воспитании этих и ряда других характеристик, важных для успешности в современном обществе, роль психотерапии может оказаться значительной.

С другой стороны, есть аспекты жизни, возможно, излишне ярко представленные в нашей традиционной культуре. Это – склонность к страданиям, самобичеванию, низкая самооценка или, скажем, магическое мышление, стремление доверить себя случаю.

Все то, что недостаточно или избыточно представлено в нашей культуре и ментальности, может быть компенсировано воспитанием, осуществляемым при посредстве использования методов психотерапии.

Профессиональная деятельность педагога, как и врача или психолога, оказывает особо выраженное влияние на личность самого профессионала. Поэтому психотерапевтическая подготовка педагогов представляется сегодня чрезвычайно важной, хотя все еще не решенной задачей.

Психотерапия в ее *социальной модели* направлена на формирование адаптивного поведения человека в изменяющемся обществе. Подходы и методы такой психотерапии могут использоваться в разнообразных социальных группах: семье, малой группе, трудовом коллективе, городе, регионе, государстве.

Социальная психотерапия сформировала советского человека. Процессы, происходящие в обществе сегодня, оказывают выраженное влияние на нашу психику через средства массовой информации, сам образ жизни постсоветского человека.

Философская модель психотерапии занята мировоззрением личности. Глубинная психотерапия редко обходится без анализа мифологии. Такая работа часто приводит к формированию новой иерархии мифов и системы верований, что, в свою очередь, может изменить адаптивные возможности человека, повлиять на его чувство гармонии с самим собой и окружающим миром. Нам очень важно осознать связи с глубинной сутью жизни наших народов, исследуя содержание старых мифов, фольклора, авторских сказок. Важно исследовать содержание системы мифов, сформированной в коммунистическом прошлом, изучить новейшие мифы. Их – множество, и они очень разные. Такое исследование необходимо для психотерапевтического анализа глубинных представлений современного человека.

СЕРТИФИКАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Каждый человек, профессиональный и личный успех которого зависит от эффективного взаимодействия с окружающими людьми и от возможностей использования потенциала собственной личности, нуждается в подготовке в области психотерапии. Конечно, не все будут обучаться по большим базовым программам, типа *Программы Европейского Сертификата Психотерапевта* (подробнее об этом можно прочитать в книге «Все о Профессиональной психотерапевтической лиге 1998-1999»). Каждый специалист сможет участвовать в образовательных начинаниях *трех уровней*: довузовском, вузовском и последипломном.

Довузовское образование будет осуществляться при помощи психологов и психотерапевтов учебных заведений, средств массовой информации, популярной и художественной литературы. Рассматриваемое ниже образование по программе Европейского Сертификата Психотерапевта будет проводиться на *вузовском и последипломном* уровнях подготовки.

В развитых странах, а теперь уже и у нас, рассматриваются две модели психотерапии. В первой – психотерапия является *врачебной специальностью*, к занятию которой допускается также некоторое число психологов. Во второй – психотерапия выступает как *самостоятельная гуманитарная профессия*, заниматься которой могут специалисты, получившие полный курс профессиональной специальной подготовки. Они могут работать в учреждениях разного профиля или представлять свободную профессию психотерапевта.

Первая модель предполагает достаточно небольшое число высококвалифицированных специалистов. В большей степени она предназначена для стабильных и богатых стран. Психотерапевты длительно обучаются, затем работают, используя глубинные методы.

Вторая модель может подойти для государств, переживающих глубокие перемены. Она предполагает возможность обеспечить большее число психотерапевтов. Их додипломное образование не является столь продолжительным и дорогим. А методы работы отличаются большим разнообразием (что предполагает и разную глубину вмешательства): от краткосрочной до длительной терапии, от директивного внушения до анализа бессознательного. Этим специалистов и готовят по программе Европейского Сертификата Психотерапевта.

Программа ЕСП обеспечивает уровень образования, необходимый для начала самостоятельной практики в области психотерапии. Это образование может быть получено за более короткий срок, сравнительно с той его системой, которая в настоящее время господствует в нашей стране. Парадокс в том, что наше сегодняшнее образование по большей своей части является как бы подготовкой к работе в психотерапии, а не обучением непосредственно психотерапии. Образование же по программе

Европейского Сертификата Психотерапевта – это теория, личный анализ и тренинг, а также практика непосредственно психотерапии. Возможность получения такого образования открывает новую профессиональную перспективу перед врачами, психологами, социальными работниками, социальными педагогами и организаторами.

Профессиональным психотерапевтам предоставляется возможность продолжить свое образование и обрести статус Супервизора Профессиональной Психотерапевтической Лиги или Супервизора Профессиональной Психотерапевтической Лиги второй ступени. Можно заняться также научно-исследовательской работой и выполнить квалификационную диссертационную работу на степень кандидата или доктора наук.

Признанием наших достижений является доверие, оказанное Профессиональной Психотерапевтической Лиге России со стороны Европейской Ассоциации Психотерапии, в отношении *проведения квалификационного образования с вручением Европейского Сертификата Психотерапевта.*

Это приближает нас к европейскому и мировому уровню в подготовке профессионалов, а, с точки зрения практической деятельности, делает наши связи с европейским и мировым профессиональным сообществом более крепкими и надежными.

В системе обучения в рамках Европейского Сертификата Психотерапевта на преподавание теории выделяется 765 часов, на практическую подготовку – 2135. Личная психотерапия составляет 300 часов. В Положении о Европейском Сертификате говорится, что практика должна длиться не менее двух лет.

В наших условиях правильнее ориентироваться не на формальные сроки обучения, а на необходимость выполнения всей программы по часам.

Теоретическая подготовка может быть оставлена приблизительно в том же объеме. В практической – важно выделить тренинговую часть в количестве 432 часов. Личную психотерапию целесообразно увеличить, по сравнению с европейским стандартом, до 432 часов. Таким образом, теоретическая часть будет составлять 756 часов, личностный тренинг и психотерапия – 864 часа и практика под контролем супервизора – 1580 часов. А в общей сложности вся программа составит 3200 часов. При очно-заочной системе обучения программа может быть полностью выполнена в течение трех-четырех лет. Впрочем, некоторые обучающиеся могут не спешить и учиться, как это принято в Европе, в течение семи лет. Обучение будет проводиться в Москве, Санкт-Петербурге, региональных центрах, в странах Европы.

После получения сертификата рекомендуется ежегодное повышение квалификации в форме участия в двух декадах по 108 часов каждый,

что важно для необходимого подтверждения сертификата через 5 лет. В дальнейшем – достаточно ежегодного участия в психотерапии в течение двух недель по 72 часа каждая.

Увеличение тренингово-аналитической части программы в России вызвано своеобразием человеческой ситуации в нашей стране. Это своеобразие проявляется в большей психологической закрытости, большем количестве психических травм, сложности личностных проблем, переживаемых теми, кто живет в эпоху фундаментальных социальных перемен.

Практика под наблюдением супервизора может осуществляться по месту работы обучающегося. В качестве супервизора практики может выступать действительный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги или иной опытный специалист с соответствующим профессиональным образованием и полномочиями.

Подобный подход позволит врачам сократить путь получения сертификата специалиста-психотерапевта, откроет доступ в психотерапию другим профессионалам. Подготовка специалистов может вестись как на додипломном, так и на последипломном этапах образования. Причем профессионалы с базовой врачебной подготовкой чаще будут находить себя в лечебно-профилактических учреждениях, с педагогической – в учебных заведениях.

Такая стратегия позволит учреждениям различного профиля и различной формы собственности удовлетворить потребность в профессионалах-психотерапевтах. Надо надеяться, нам, наконец, удастся преодолеть пресловутое противоречие, при котором основной патологией эпохи являются реакции на стресс, депрессии, расстройства поведения, а основными врачами – целители, экстрасенсы, колдуны или специалисты, получившие весьма скудную профессиональную подготовку.

ОСНОВНОЙ РЕСУРС ПСИХОТЕРАПИИ

Важно помнить, что главнейшая ценность и ресурс психотерапии – это *специалист-психотерапевт*, выступающий основным инструментом своей работы. Поэтому главные затраты в психотерапии идут на подготовку специалистов и поддержание их работоспособности, а затраты на оборудование и инструменты минимальны. Этим отличается психотерапия.

Терапевт сам по себе – тонкий, сложный, весьма чувствительный и ранимый инструмент терапии, самое важное и дорогое, что в ней есть. Дорогое, как в переносном, так и в прямом смысле. И психотерапевту важно самому обращаться с собой, как с бесценным ресурсом. Его развитие и совершенствование идет путем подъема на очередную вершину, достижения плато, пребывания на нем и переживания следующего кризиса. Кризисы, через которые проходит психотерапевт, – это

очередные инициации, открывающие доступ к новым профессиональным вершинам. Настоящий терапевт проходит череду таких инициации. Чаще всего, если нет кризисов, нет и развития. Только отдельные гармоничные личности могут счастливо развиваться, избегая кризисов своего профессионального становления.

Можно выделить два крайних варианта профессионального стиля психотерапевта: профессионал, закрытый для клиентов и коллег, и – открытый для тех и других. Понятно, что в чистом виде два этих полярных типа крайне редко встречаются в жизни. Каждый профессионал несет в себе черты как открытости, так и закрытости. А вот для удобства понимания важно выделение крайних, полюсных вариантов. Психотерапевт закрытый нуждается в меньшей личностной подготовке и в меньших затратах на восстановление и развитие ментальной экологии. Он больше озабочен созданием собственного образа, собственных масок. Со своей стороны, открытый терапевт, использующий в работе ресурсы своей личности, нуждается в глубоком личностном анализе и тренинге, что предполагает отреагирование комплексов и развитие ресурсных состояний. Закрытый терапевт способен выносить большие нагрузки. Продуктивная работоспособность открытого психотерапевта более ограничена.

По нашим данным, открытые терапевты дольше сохраняют свою трудоспособность, и их профессиональный рост и мастерство не имеют временных пределов развития. Тогда как терапевты закрытые достаточно быстро достигают потолка в своем профессиональном мастерстве, а далее занимаются тиражированием наработанных профессиональных клише.

У каждого специалиста сформированы индивидуальные способы или способ восстановления и развития ментальной экологии. Обычно он найден эмпирически и представляет собой – часть жизненного опыта. Об этом мы уже дважды подробно говорили: в лекции, где описывались синдромы сторания и потухания, и в лекции по ментальной экологии. Здесь же важно отметить, что даже профессионалы не всегда осознают, что *наша среда жизни постоянно оказывает на нас ментальное влияние*. Все окружающие и вступающие с нами в коммуникации люди влияют на нас, а мы влияем на них. При этом происходит передача эмоций, энергии, мотиваций, психотерапевтических посланий. Нам необходимо четко это осознавать, уметь управлять своей средой и даже конструировать ее.

ПСИХОТЕРАПИЯ В НАШЕМ ОБЩЕСТВЕ

Отметим, что образ психотерапии в представлении широких слоев населения, сложившийся в советскую эпоху и исчерпывающийся гипнозом, в последнее десятилетие повсеместно дополнился антиалкогольным кодированием, а в некоторых регионах – еще и нейролингвистическим программированием.

Поэтому важным представляется пропаганда психотерапии, создание

адекватного ее образа в обществе. Здесь широкое поле деятельности и для популярной и художественной литературы, и для рекламы, и для телевизионных программ, и для широкого участия в мировой сети «Интернет». Нам предстоит *большая просветительская и образовательная работа* по формированию достойного образа психотерапии в обществе.

Такого рода просветительская и образовательная деятельность должна быть направлена в три основных адреса – всему обществу; тем, кто работает с людьми; профессионалам в области психотерапии. Ведь уникальность психотерапевта состоит как в особом видении человека, так и в возможностях предлагать позитивные изменения человеку, семье, группе, обществу. Причем предлагать, основываясь на данных нашей науки и практики.

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, только профессиональные объединения способны в современных условиях развивать подобный рынок в обществе, лишь с их участием такой рынок может стать регулируемым, а не диким; и при этом остаться динамичным, а не излишне бюрократизированным.

Внедрение и адаптация новых методов психотерапии, разработка на основе мирового и собственного опыта новых авторских подходов – процессы не только увлекательные, но и весьма важные для нашей культуры. Важно развитие опосредованной психотерапии, где в качестве психотерапевтического опосредования могут служить время, деньги, обязательства, биологически активные добавки² и пр.

В ближайшие годы первого века третьего тысячелетия психотерапия в нашей стране станет профессией, необходимой обществу. Станет массовой профессией. Станет важной и даже неотъемлемой частью культуры страны.

² Биологически активные добавки (БАД) – это растительные, минеральные и витаминные препараты нового поколения.