Из Ада в Рай. Избранные лекции по психотерапии

Автор:
Михаил Литвак

Из Ада в Рай. Избранные лекции по психотерапии

Михаил Ефимович Литвак

Психологические этюды (Феникс)

В учебном пособии дан обзор основных направлений современной психотерапии с кратким описанием технических приемов, а также раскрыты психотерапевтические идеи в отдельных философских трудах, художественных произведениях, мифологии и Библии. Отражен оригинальный подход автора к лечению больных неврозами, психологическому консультированию и преподаванию психотерапии. Издание рассчитано на врачей-психотерапевтов, психологов, педагогов. Будет интересно и широкому кругу читателей.

Михаил Литвак

Из Ада в Рай. Избранные лекции по психотерапии

© Литвак М.Е., 2018

© ООО «Феникс», 2018

* * *

Михаил Ефимович Литвак – член-корреспондент Российской академии естественных наук, психотерапевт всемирного реестра. Научные интересы – современные методы психоаналитической терапии. Целенаправленное моделирование эмоций, коррекция и прогноз судьбы, интеллектуальная нирвана, психологическое айкидо, психосмехотерапия – вот далеко не полный перечень методик, разработанных и успешно внедренных в лечебную практику и практику консультирования семьи, руководителей, администраторов и бизнесменов. Михаил Ефимович Литвак – автор 60 книг, посвященных актуальным вопросам психотерапии, психологии общения, управления. Он – создатель КРОССа (Клуба решивших овладеть стрессовыми ситуациями), где можно обучиться психологически грамотному общению и ораторскому искусству, пройти курс лечения неврозов и психосоматических заболеваний.

Книга впервые вышла в 1997 г. и представляет собой цикл избранных лекций по психотерапии, который я читал в течение 20 лет на факультете повышения квалификации Ростовского государственного медицинского университета. На настоящий момент книга выдержала более 20 изданий. К сожалению, она не стала бестселлером, как некоторые мои книги, такие как «Если хочешь быть счастливым», «Принцип сперматозоида». Но я считаю ее лучшей своей книгой, потому что в ней в достаточно доступной не только для профессионалов, но и для широкого круга читателей форме изложены взгляды видных психотерапевтов, философов, писателей и поэтов. Приведены выдержки из Нового и Ветхого Завета. В ней я собрал неплохую компанию: Сократ, Моисей, Иисус Христос, Соломон, Давид, Шопенгауэр, Ницше, Фрейд, Адлер, Фромм, Хорни, Пушкин, Данте и еще около 20 гениев, без работ которых трудно себе представить современную культуру.

Предисловие ко второму изданию

Первое издание этой книги вышло в 1997 г. Опубликована она была по просьбе моих учеников, которые слушали мои лекции по психотерапии и медицинской психологии. А это были в основном начинающие психотерапевты, которым необходимо было довольно быстро сориентироваться в обширной психотерапевтической литературе, во взаимоотношениях и взаимовлияниях многочисленных направлений, школ, течений, выбрать свое место, свой зал в

этом огромном психотерапевтическом Эрмитаже, где расположены вполне действующие экспонаты. Я ожидал, что книгу очень быстро раскупят и вскоре потребуется новая допечатка. Но расходилась она медленно. Еще в конце 1999 г. ее хотя и с трудом, но можно было отыскать на прилавках книжных магазинов. А вот когда она исчезла полностью, то за ней стали гоняться. Так возникла мысль о втором издании. Мне захотелось узнать, а кто же все-таки купил эту книгу. К моему огорчению, именно те, для кого она была написана, ее как раз и не покупали. А приобретали и читали ее в основном те, кто хотел повысить свое общее образование. Я видел ее в руках филологов, педагогов, юристов, математиков, бизнесменов, студентов разных вузов и вообще среди специалистов, не имеющих никакого отношения к психотерапии, хотя, конечно, иногда ее читали психотерапевты и даже психологи.

Я провел читательскую конференцию по этой книге. На конференцию пришли преимущественно непрофессионалы. Один из них покритиковал эту книгу и попросил сделать ее изложение более доступным для непрофессионалов. (А профессионалы обвиняют меня в дилетантизме и примитивности изложения; вот и попробуй угодить всем.) Тогда ценность ее станет, по его мнению, еще большей. Вот краткое изложение его речи. Это был очень высококвалифицированный математик, к своей речи он еще и схемы приложил.

«Меня эта книга всколыхнула и позволила мне повысить как общекультурный, так и профессиональный уровень. В своей профессии я довольно быстро освоился, занял в ней хорошее место, работал в очень престижном учреждении и не видел уже особых перспектив. Вот в это время мне и попалась эта книга. В ней собраны мысли более 50 гениев, составляющих гордость всего человечества. Автору удалось обратить внимание на те их мысли, которые актуальны именно в наше время. Я и сам заглядывал и в Библию, и в Евангелие, почитывал Ницше и Шопенгауэра, конечно же, читал Пушкина и пытался понять Фрейда и многих других психологов и психотерапевтов. Но честно признаюсь, что это чтение мне принесло мало пользы, да многого я там и не нашел. Теперь же, когда читаю эти книги, я получаю наслаждение, которое мало с чем могу сравнить. Второй эффект был совсем неожиданным. Мне стали в голову приходить новые мысли, связанные с моей специальностью, где наметился совершенно незапрограммированный рост. Я теперь представляю человека в виде возвышенности, а на ней водружено знамя. Знамя – это его профессиональные знания, возвышенность – это его общее образование. Увеличивать знамя сложно, а вот возвышенность можно столько, сколько хочется. И знамя будет подниматься выше. Третье достоинство этой книги – она заменяет целую библиотеку. Ведь в ней изложены мысли более 50 гениев,

причем именно те, которые необходимы нам.

У англичан есть две хорошие пословицы. «Если хочешь воспитать леди, начни с бабушки» и «Для воспитания джентльмена нужно три диплома: один у деда, второй у отца, третий у джентльмена». Я, интеллигент полуторного поколения (когда родился, мой отец, выходец из рабочей среды, был только студентом), понял, что не дотягиваю до интеллигента только сейчас, когда мне уже 42 года и я являюсь специалистом высшей категории. Теперь благодаря этой книге я понял, что же такое интеллигент. У меня теперь есть образец, на который я буду равняться. Если я раньше доживал, то теперь я только начал жить».

Это и другие подобные выступления и оценки привели меня к тому, что я постарался сделать второе издание более доступным для непрофессионалов. Кроме того, за последнее время я заметил, что увеличилось количество людей, которые понимают, что общее образование – это тот фундамент и стены здания, крышей которого являются наши профессиональные навыки. У меня сложилось убеждение, что человека, имеющего диплом о высшем образовании, можно назвать интеллигентом только в том случае, если у него имеется мощное общее образование. Тому, кто имеет диплом о высшем образовании, но не имеет хорошего общего образования, я не советую его выбрасывать. Но только нужно знать, что диплом – это только крыша и что нельзя все время жить на чердаке. Давайте подводить под крышу фундамент и стены общего образования. Эта книга поможет вам это сделать. Конечно, если у вас уже есть серьезное общее образование или вы не согласны с моими соображениями, то и не покупайте эту книгу.

Изменились за 5 лет и мои некоторые воззрения. Что-то из изречений великих я стал понимать иначе, обратил внимание также на некоторые мысли гениев, которые раньше мне были непонятны и поэтому не были включены в книгу. Особенно подробно изложен психологический портрет психологически здорового человека по материалам А. Маслоу.

Но я хотел бы также, чтобы книга пользовалась успехом у профессионалов. Поэтому в качестве приложения приведена разработанная мною в 1999 г. классификация методов и направлений современной психотерапии, ряд таблиц и введен раздел «Как стать психотерапевтом».

В заключение предисловия хочу еще раз подчеркнуть, что при изложении той или иной психотерапевтической идеи приводится и психотерапевтическая

техника в рамках этой идеи, и приемы, которые могут в повседневной жизни использовать мои читатели, не являющиеся психотерапевтами, как в порядке самопомощи, так и взаимопомощи. Обучаем же мы, врачи, население оказанию первой медицинской помощи. Ведь каждый культурный человек должен уметь сделать перевязку, остановить кровотечение, сделать искусственное дыхание до приезда специалиста.

Так и при душевных недомоганиях и катастрофах мы должны уметь оказать первую неотложную психотерапевтическую помощь себе и близким. Я думаю, что эта книга должна помочь решить и эту задачу.

И еще один совет непрофессионалам. Не читайте эту книгу подряд. Начните лучше со второй части. Там вы познакомитесь с высказываниями великих, которые были предшественниками психотерапии. Но их мысли психотерапевтами доведены до более употребимого вида. В моих пояснениях к афоризмам и высказываниям гениев указано, в каком психотерапевтическом методе искать более подробное толкование.

Я хочу пожелать вам, мой дорогой читатель, если жизнь иногда представляется вам Адом, выкинуть его из своей души. Эта книга сможет стать той метлой, которая поможет выкинуть весь мусор. Тогда в вашей душе поселится Рай, чего я вам и желаю.

Предисловие к первому изданию

Философы древности определяли человека как животное, которое умеет смеяться. Юмор тесно связан с интеллектом, особенно с его творческой частью. Поэтому несерьезно делать серьезные дела с серьезным видом. А человек с серьезным лицом представляется мне несерьезным по сути. Ничего путного с ним не придумаешь и не сделаешь. Для меня идеалом ученого и человека является мой научный руководитель профессор Борис Дмитриевич Петраков. Сколько я с ним общался, столько и смеялся. А ведь он автор нескольких десятков монографий. Да и подготовил 30 докторов и 49 кандидатов наук. Дай Бог ему здоровья! Как только я начал смеяться, у меня пошли книги и начали защищаться ученики. Да и метод психосмехотерапии родился.

Поэтому людям, которые редко смеются, я бы не советовал приобретать эту книгу. Она вызовет у них возмущение ненаучностью изложения, эклектизмом, отсутствием четкого плана и т. д. Не стоит ее приобретать и тем, кто доволен своей жизнью и улучшать ее не хочет.

Еще Цицерон говорил, что каждый оратор должен знать, что, выходя на трибуну, он должен чему-то научить, повести за собой и доставить наслаждение. Думается, и любая книга должна выполнить эти три задачи. Ведь если книга ничему не учит, то незачем ее читать. Если после ее прочтения поведение человека не изменилось в лучшую для него сторону, то ее нельзя назвать полезной. А доставлять наслаждение необходимо, ибо тем самым ты выказываешь свое уважение слушателю и читателю.

Так вот, я буду доволен, если эта книга выполнит хотя бы третью задачу. Если даже ничему не научу, если вы и не пойдете за мной, то наслаждение, которое вы получите от прочтения книги, немного улучшит ваше настроение и, следовательно, здоровье.

Книга написана для начинающих психотерапевтов, и идея ее создания принадлежит моим ученикам. С 1980 г. у меня начали формироваться представления о современной психотерапии и одновременно я стал ее преподавать на факультете усовершенствования врачей. Врачи-психиатры слушали меня внимательно, но когда начиналась групповая психотерапия, вели себя весьма скованно, не раскрывались. Тогда я стал привлекать к занятиям врачей других специальностей. Эти были побойчее. Через некоторое время в состав учебной группы я ввел больных неврозами и психосоматическими заболеваниями. Дело пошло веселее.

Конечно, я старался, чтобы курс соответствовал учебным программам и имел высокий научный уровень, а состав слушателей вынуждал меня проводить занятия так, чтобы материал был доступен не только профессионалам, но и людям, по роду своей деятельности далеким от медицины. Постепенно у меня стало получаться. Больные были довольны, так как им все было понятно. Да и ознакомившись с трудностями нашей работы, они как-то прониклись идеей психотерапии. В конечном итоге остались довольны и профессионалы. Они сразу получили технику работы с больными без необходимости сложного перевода психологической и психиатрической терминологии на доступный язык, язык, который был бы понятен пациентам и всем тем, кто нуждается в психологической помощи.

Лекции и тренинги я стал записывать на магнитофон. Теперь вот прослушиваю запись. При подготовке данной работы я прочел много учебников и руководств по психотерапии. Это хорошие книги. В них все написано правильно. Но понятны они только профессионалам. Я сам, когда был начинающим, испытывал чувство растерянности, самостоятельно изучая психиатрическую, психологическую и психотерапевтическую литературу. Спасибо учителям и старшим товарищам. Они меня поддержали, сказав, что и у них было то же самое. Очень хотелось бы, чтобы эта книга хотя бы частично освободила начинающих врачей от такого чувства и от необходимости часто ездить на дорогостоящую учебу (хотя бы ко мне).

А теперь несколько слов о названии книги. Оно навеяно «Божественной комедией» Данте. Ад – это то, что творится в душах моих подопечных, когда они обращаются за помощью. Пройдя через Чистилище лечения и психологической коррекции, они попадают в Рай счастливой жизни.

Часть I

Современные психотерапевтические направления

Думается, сегодня психотерапевтических направлений так же много, как залов в Эрмитаже. Хочу показать вам некоторые из тех залов, в которых сам побывал. О многих направлениях здесь ничего не сказано (психосинтез, нейролингвистическое перепрограммирование (НЛП), «второе рождение» и др.). Это очень интересные направления, но «нельзя объять необъятное».

Лекция 1

Место психотерапии в современной жизни

Если бы червяк знал устройство яблони, он не подъедал бы плодоножку. И тогда, может быть, против него не боролись бы так интенсивно. Около месяца я не заглядывал в подвал, где хранились яблоки. К моему неудовольствию, почти во всех ящиках были надгрызенные мышами яблоки. Пришлось начать с ними борьбу. Им бы грызть яблоки только в нижнем ящике и, съев одно, приниматься за другое. Тогда, может быть, они спокойно бы перезимовали. Короче говоря, пословица «Знай свое место» весьма актуальна, и не только для червей и мышей.

Я как врач-психотерапевт должен знать, где в системе человеческих знаний находится медицина, где место психотерапии в медицине и как психотерапия связана с другими областями знаний.

Я придерживаюсь точки зрения, согласно которой большинство болезней являются результатом неправильного образа жизни. И рассматриваю больного (если, конечно, болезнь не генетическая) как плохо воспитанного и неприспособленного к жизни человека, а область клинической медицины – как одну из ассенизационных (еще одна – места лишения свободы) ям, куда общество выбрасывает своих негодных представителей. При таком подходе становится ясно, что вылечить больного и не перевоспитать его – значит почти ничего не сделать. Вернувшись в свою среду, он будет делать те же ошибки и опять заболеет той же или более тяжелой болезнью. Это наблюдается в практике лечения не только неврозов, но и психосоматических заболеваний, которые принимают хронический характер. Кому из врачей не знакомы повторяющиеся гипертонические кризы, обострения язвенной болезни, инфаркты и приступы бронхиальной астмы? В этом свете нелепыми выглядят многие расхожие мнения о враче. Вот одно из них: врач любит своих больных. Только извращенец может любить больных! Что в них хорошего? Плохой внешний вид, не всегда приятный запах и постоянное нытье! Поэтому тот врач, который любит больных, напоминает мне человека, живущего на свалке и старающегося затащить туда как можно большее количество людей, за счет которых он живет.

Любить нужно не больных, а здоровых людей! Врач, который любит человека, а не больного, старается не дать ему свалиться в ассенизационную яму клинической медицины. Конечно, иногда приходится спускаться в нее для того, чтобы изгнать болезнь и вытащить больного из ямы. Но получать удовольствие следует от того, что вытащил человека, а не от того, что был в яме. Еще большее удовольствие (хотя, к сожалению, менее оплачиваемое) получаешь от того, что

помог человеку не попасть в нее.

При таком подходе врач вынужден изучать, как протекала вся жизнь человека. Он оказывается информированным об ошибках родителей, педагогов, начальников и самого пациента, приведших его к болезни. И поэтому он обязан сказать больному и обществу, чего не следует делать, если хочешь остаться здоровым. А что же делать? Это лучше нас знают педагоги, родители, начальники! Наукой установлено, что, если педагогический и производственный процесс идет как следует, люди не болеют. Ну а если педагоги, родители и начальники пациента не знают, что делать (ведь если бы они знали, он бы не заболел), то рассказать ему об этом должен его лечащий врач или другой представитель медицинского учреждения. Конечно, хирург, терапевт или отоларинголог не могут знать все приемы лечебного перевоспитания, но они обязаны знать, что это необходимо, а в структуре клинической медицины должны быть специалисты, к которым следует направить больного для коррекции ошибок воспитания после медикаментозного, хирургического и иного лечения. А еще лучше проводить комплексное лечение. В этом свете становится ясно: что утверждение, что «нет узких специальностей, а есть узкие специалисты», абсолютно верно.

Из всего сказанного вытекает, что если бы педагоги и родители воспитывали правильно, а начальники вели производственный процесс таким образом, чтобы личность не невротизировалась, то, может быть, роль медицины свелась бы к оказанию помощи при родах и несчастных случаях. Тогда количество медиков стало бы минимальным, а освободившиеся высококвалифицированные кадры начали бы заниматься производственной и педагогической деятельностью.

Теперь я, врач-психотерапевт, хочу определить свое место в обществе.

Разберем эту схему. Опыт выдающихся педагогов (Я. Корчак, В. Сухомлинский, А. Макаренко и др.) показывает, что правильно организованный педагогический процесс позволяет сохранить и укрепить здоровье занимающихся. В современной педагогике разрабатываются системы, содержащие не только образовательные идеи, но и стратегии, укрепляющие здоровье. Одна из них,

знакомая мне, так и называется «Оздоровление через образование» (Т.Ф. Акбашев, 1992). Ее надо применять и в психотерапевтической работе. С другой стороны, психотерапевтические приемы могут использоваться и педагогикой как в самом педагогическом процессе, так и для коррекции личности самих педагогов, ибо уровень невротических реакций у этого контингента самый высокий (Б.Д. Петраков, Л.Б. Петракова, 1984). Накоплен значительный опыт по применению психотерапевтических приемов в педагогическом процессе. Регулярно проводятся соответствующие курсы по подготовке педагогов.

То же самое можно сказать и о производстве. Нет ничего более оздоравливающего, чем правильно организованный творческий труд. И здесь психотерапевтам в своей работе не стыдно использовать опыт лучших руководителей производств. Трудотерапия – тот связующий мостик между производством и психотерапией, который может сделать более рентабельным производство и удешевить психотерапию. Мы в свою очередь обучаем руководителей производств приемам психотерапии в организационной работе.

Связь между психотерапией и общей психологией самая тесная. Ведь по отклонениям от нормы можно судить о том, каким должен быть нормальный человек. И не случайно выдающиеся открытия в области современной психологии были сделаны врачами-психотерапевтами (З. Фрейд, Э. Фромм, К. Юнг, Э. Берн, А. Адлер, К. Хорни и др.). Но и открытия психологов служили основанием для создания психотерапевтических систем. Таковыми являются гештальтпсихология, когнитивная, гуманистическая психология.

Связь психотерапии с социальной психологией настолько очевидна, что не нуждается в длительном обосновании. Групповая психотерапия базируется на теоретическом фундаменте социальной психологии, но и психотерапевтические приемы формирования группы из ассоциации в коллектив используются социальными психологами при работе в производственных, спортивных и педагогических коллективах.

Психотерапия связана и с физиологической наукой. Примером может быть поведенческая терапия, основанная на положениях И.П. Павлова. Перспективным для объяснения некоторых феноменов и положений психотерапии является учение Г.Н. Крыжановского о гиперактивных детерминантных структурах. Оно открывает новые подходы к медикаментозному лечению при использовании личностно-ориентированных методик психотерапии в терапии неврозов и делает более целенаправленными

психотерапевтические техники при лечении органических заболеваний головного мозга.

Проблемы деонтологии тесно связаны с психотерапией. Деонтология указывает, каким должен быть врач, психотерапия показывает, как это сделать.

Но основной областью применения психотерапии являются практически все разделы клинической медицины.

А теперь пришло время дать определение психотерапии. Сделать это не так просто. С точки зрения семантики самого слова, это метод лечения, которым должен (я бы сказал, вынужден) пользоваться врач любой клинической специальности. С другой стороны, это отдельная врачебная специальность, которая имеет свой предмет. В отечественной литературе психотерапию принято определять как систему лечебного воздействия с помощью психических средств на психику больного и через нее – на весь его организм с целью устранения болезненных симптомов и изменения отношения к себе, людям и труду (В.Е. Рожнов, 1985; Б.Д. Карвасарский, 1985).

Из этого определения вытекает, что психотерапия может быть симптоматической, когда основной ее целью является снятие симптомов, и патогенетической, когда речь идет об изменении отношения личности к себе и миру. А психология определяет личность как свойство человека, делающее его носителем социальных отношений. Таким образом, предметом психотерапии является невротизированная и невротическая личность. Когда личность невротизирована конкретными обстоятельствами, тогда можно ограничиться симптоматической терапией. Если невротизм становится чертой характера, следует прибегнуть к патогенетической терапии для изменения отношения личности к себе и миру.

Врачи древности говорили, что слово, нож и трава являются тремя «китами», на которых стоит медицина. Нож нужен, когда не помогают лекарства (травы). Последние не всегда возможно и желательно применять. Слово же используется всегда. Врач занимается психотерапией независимо от своего желания. Здесь крайне необходима специальная подготовка. Одни благие намерения обязательно приведут к отрицательному антипсихотерапевтическому эффекту.

Также следует вести подготовку медицинского персонала и специальную психотерапевтическую работу с больными по методикам групповой психотерапии для обучения их приемам взаимной поддержки и профилактики эгротогений. А квалифицированно такую работу может проводить только профессионал-психотерапевт.

В клинику урологии на операцию по поводу травматической стриктуры уретры поступил больной П. 35 лет. Клиника и ее руководитель пользовались большим авторитетом у населения, и больной был очень доволен, что его мучения кончатся (ранее он несколько раз безуспешно оперировался в других лечебных учреждениях). Операция была двухэтапной. Первый этап прошел благополучно. Больной с хорошим настроением ждал второго этапа. В это время кто-то из соседей по палате сказал ему, что он зря радуется и еще успеет намучиться. Вечером у него развился гипоталамический пароксизм симпато-адреналового типа, сопровождавшийся страхом смерти. Пароксизм был купирован, операция прошла успешно, но развился выраженный невроз навязчивых состояний, что привело больного к инвалидности. К счастью, психотерапевтическое лечение оказалось эффективным.

Практически каждый больной неврозом и психосоматическим заболеванием нуждается в психотерапевтической помощи. Это очевидно. Но и каждый больной с заболеванием соматического профиля должен получать ее, ибо если внутренняя картина болезни такова, что вызывает избыточную тревогу, это может неблагоприятно сказаться на течении основного заболевания. Примером тому может служить высокая до 30–40 %, смертность от инфаркта миокарда в 50-е гг., когда население считало это заболевание смертельным. Опасно и преуменьшение больным тяжести своего заболевания, например анозогнозия при алкоголизме. В первом случае больного нужно успокоить, а во втором – напугать. Это тоже входит в задачу психотерапии соматических расстройств.

Трудно представить, что у нас в стране скоро будет достаточное количество профессионалов-психотерапевтов, так что обучение врачей других специальностей следует считать делом важным. Это нужно хотя бы для того, чтобы они своими действиями не наносили вреда и вовремя направляли больных на психотерапевтическое лечение.

Психотерапия крайне необходима и в психиатрических учреждениях, где работают с больными, находящимися в психотическом состоянии. Чего стоит только одна часто повторяющаяся здесь фраза: «Больной, все, что вы делаете и говорите, связано с тем, что у вас психическое заболевание». А у больного нет критики, и он считает себя здоровым. Коллеги! Если вас кто-нибудь назовет психически больным, вы будете рассматривать это как оскорбление. Вы сдержитесь, а вот у больного усилится психомоторное возбуждение, ибо к основному заболеванию прибавится невротическое состояние, связанное с оскорблением личности. Дозу психотропных средств придется увеличить. Так больные расплачиваются своим здоровьем и деньгами за наши ошибки.

Необходимость психотерапии в наркологии не нуждается в обосновании.

Чем объяснить широкое распространение психотерапии и потребность в ней в наше время? Динамизмом нашей жизни. Мир так быстро меняется, что даже при правильном воспитании та структура личности, которая была адаптивной 10 лет тому назад, сегодня является невротизирующим фактором. Если в прошлом веке врач, окончив университет и приобретя за несколько лет опыт практической работы, мог в течение всей оставшейся жизни спокойно жить на проценты от накопленного профессионального капитала, то сейчас груз устаревших сведений при наличии личностной ригидности и нежелании использовать последние достижения науки может еще недавно авторитетного врача быстро превратить в реликт.

Современная жизнь меняет и педагогическую концепцию. В соответствии с ней человека необходимо научить не только чему-то конкретному, но и быстро отказываться от всего устаревшего, т. е. следует все время развивать психологическую гибкость, менять систему отношений. А ведь, пожалуй, психотерапия – единственная наука, которая владеет техникой изменения отношения личности к себе, людям и труду. Собственно, это и является ее основной задачей. Вот почему психотерапия оказывается применимой и полезной повсеместно.

В этой связи уместно определить отношения психотерапии с религией и философией.

Религия тесно связана с нашим обществом, со всеми его институтами и личностью каждого человека. На большую психотерапевтическую роль религии указывал В. Франкл, который подметил, что у верующих неврозы встречаются

реже. Действительно, практически во всех религиозных учениях заложены психотерапевтические идеи. Я даже сказал бы, что одна из основных задач веры – снять то напряжение, ту тревогу, которые возникают у человека по мере проникновения его в тайны мира и самого себя.

Человек – единственное в мире существо, которое осознает, что оно не по своей воле появилось на этот свет и не по своей воле уйдет. Страх смерти, осознанный или неосознанный, является постоянным спутником человека. Это источник, из которого черпают энергию остальные отрицательные эмоции.

В связи с обсуждаемым вопросом я хотел бы поговорить о чувстве одиночества. Чем выше развитие общества, тем оно может быть мучительней.

Сначала человек начал понимать, что он не такой, как неживая природа. Произошло отчуждение от последней. И богами стали неодушевленные предметы. Так, в некоторых верованиях богами были то солнце, то луна, то горы, то ветры. Это был этап анимизма, который воссоединял человека с неживой природой и успокаивал его.

Затем человек стал понимать, что он не такой, как другие животные. Тотемизм разрешил эту проблему, и богами стали животные. Это объединяло и успокаивало.

Когда человек стал понимать, что он не такой, как другие люди, когда появились Я, ВЫ и ОНИ, произошло отчуждение Я от других людей. Одним источником тревоги стало больше. Язычество разрешило эту проблему, и тогда богами стали люди. Это объединяло и успокаивало.

В наиболее развитой и увлекательной форме язычество проявилось в древнегреческой культуре и мифологии, которая до сих пор является богатым духовным источником. Недаром один из римских императоров любил повторять, что все идеи появились в Древней Греции. По-видимому, людей с выдающимися качествами было не так много, и считалось, что те, кто ими обладает, пользуются покровительством богов или ведут от них происхождение. Это герои, как правило, полубоги-полулюди. Смертны как люди и могущественны как боги (Ахилл, Персей, Геракл и др.).

При дальнейшем развитии цивилизации в процессе воспитания усложнились структура личности и духовная жизнь человека. Мощь интеллекта и духа далеко превосходила возможности смертного тела. Возникло отчуждение человека от самого себя. В одном месте сошлись смертное тело и бессмертный дух. Появление монотеистических религий и, в частности, иудаизма и его основных ветвей – христианства и ислама, решало и эту проблему. «Я Господь, Бог твой… Не делай себе кумира… Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно…» Это указание на то, что все мы сотворены по единому Закону Божиему, на который и надо равняться, а не сотворять себе авторитетов («Не делай себе кумира» – вторая заповедь), которые являлись бы образцами поведения, что следует заниматься своими делами, не произнося напрасно имени Бога. Это объединяло и успокаивало.

Теоретически все это хорошо и правильно. Действительно, исполняй все заповеди – и будешь процветать. Но на практике даже в рамках одной религии заповеди нарушаются и не могут не нарушаться. Ведь когда служитель культа объявляет себя представителем Бога на земле, волей-неволей он становится кумиром. Но ведь он только человек, а не Бог. И неудивительно, что вся история человечества пронизана религиозными войнами и распрями. Однако виноваты не сами религиозные представления, а их толкователи. На одной из научных конференций в 1992 г. уже шла речь о православной психотерапии. Что-то это напоминает марксистско-ленинскую философию и мичуринскую биологию. Когда-то мы это уже проходили. И куда тогда податься католику, магометанину и иудею? Но стоит ли отказываться от всего ценного, что дала нам религия? Конечно нет! А врачу-психотерапевту не мешает знать религиозные представления своего пациента и использовать их для достижения терапевтического эффекта.

З. Фрейд называл верующего человеком находящимся в глубоком сне. Он не призывал его будить, но хотел, чтобы не усыпляли тех, кто еще не спит, и неоднократно повторял, что наш Бог – разум, который говорит, что наши возможности не безграничны.

З. Фрейд не возражал против заповедей религии, однако указывал, что к этим выводам можно прийти и без религиозных положений.

Например, заповедь «Не убий». Мне не нужно руководствоваться этой заповедью, если у меня все хорошо с интеллектом. Нужно только немного подумать. Если я убью ближнего своего, что из этого выйдет? Начнут

преследовать. Даже если и не поймают, то я все равно буду в эмоциональном напряжении. Ничем хорошим это не кончится. И даже если меня не разоблачат, все равно мне будет плохо. Поэтому я лучше постараюсь наладить с ближним своим отношения для взаимовыгодного сотрудничества. Правда, и в Библии говорится то же самое: «Мирись с противником, пока ты еще на одном пути с ним».

«Не укради». Не проще ли научиться хорошо зарабатывать? Тогда и в голову не придет красть, да и времени не будет.

«Не прелюбодействуй». Не проще ли наладить сексуальные отношения со своим партнером? Тогда и в голову не придет желать «жены ближнего своего». Если же эти отношения налажены не будут, то все равно будешь засматриваться на других женщин. А Иисус Христос говорит, что «всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с ней в сердце своем».

Запретительный характер религиозных положений, правильных по своей сути, входит в противоречие с истинной природой человека, который стремится делать именно то, что ему запрещают. Если я сейчас буду запрещать вам просмотреть 95-ю страницу и повторю запрет много раз, может быть, вы и не просмотрите ее, но захотите это сделать.

Не исключено, что, когда образованных людей с развитым мышлением, умеющих, не вступая в конфликт с окружающими, удовлетворять свои потребности, было немного, введение религиозных запретов имело смысл. Но сейчас, в век техники, когда мышление развито у многих людей, возникает противоречие между заповедями, требующими бездумно соблюдать правила общежития, и ростом потребностей, неумением удовлетворять их, не входя в противоречие с обществом или самим собой. Все это усиливает чувство одиночества. Кроме того, представители каждой религии утверждают, что их учение является истинным, что скорее разъединяет, чем объединяет человечество. Вот тут как раз и должны сказать свое слово психология и психотерапия. А наука нам говорит, что все люди устроены одинаково, что ожог от кипятка будет примерно одинаковым и у христианина, и у иудея, и у магометанина. Да и психологические феномены у них такие же.

Таким образом, только наука при правильном к ней подходе может решить тяжкую проблему одиночества.

Все мы устроены по одному Закону природы (верующие говорят, что по Закону Божьему). Вот на него и следует равняться, его и следует изучать. Ведь и по науке получается, что стоит равняться не на авторитеты, а только на Законы. Как Библия, так и наука говорит, что нельзя отклоняться ни вправо ни влево. И если мы будем жить не по законам авторитетов, а по Авторитету Закона, то тем самым достигнем того объединения, той трансценденции человечества, о которой мечтали все религиозные деятели. Э. Фромм справедливо заметил, что без веры жизнь бессмысленна. Вера – это тот духовный хребет, который должен быть у каждого свой собственный. А прочным он может быть только в том случае, если его устройство соответствует Законам. И чем точнее вера отражает Законы, тем стройнее и устойчивее духовный позвоночник. Без веры человек беспомощен, бесплоден и полон страха. Вера означает устойчивость.

Сомнение – это не только неуверенность. Сомнение может стать установкой, которая определяет всю личность человека. А вот на каком предмете он останавливается в своих сомнениях, это дело второстепенное.

Иррациональное сомнение не является реакцией интеллекта, а окрашивает всю интеллектуальную и эмоциональную жизнь человека. Самая крайняя форма – навязчивое невротическое сомнение, которое постоянно «вмешивается» в пустяковые вопросы. Такое сомнение всегда мучительно и свидетельствует об отсутствии цельности личности. Рациональное сомнение возникает тогда, когда ставится вопрос о правильности положений, высказанных авторитетом. Такое сомнение способствует развитию личности человека.

И вера, как писал Э. Фромм, бывает рациональной и иррациональной. «Верую, ибо абсурдно» – девиз иррациональной веры. Самый поразительный феномен иррациональной веры в наше время – это фанатическая вера в вождей. Рациональная вера представляет собой твердую убежденность, основанную на плодотворной интеллектуальной и эмоциональной деятельности. Необходимо верить в мощь разума, иначе не сделаешь открытия. Вера – необходимое условие всякой дружбы и любви. Также необходимо верить и в себя, в возможности своего ребенка. И, наконец, необходимо верить в человечество.

Э. Фромм указывал, что основой рациональной веры является плодотворность. Кто верит в силу, тот не верит в свои возможности. История показала, что сила – самое неустойчивое из человеческих завоеваний. Рациональная вера не пассивна. В ней нет ничего, выходящего за пределы человеческого опыта. Если человека научили верить в любовь, справедливость и разум, то это нельзя считать рациональной верой. К рациональной вере можно отнести идеи, к которым человек пришел сам, размышляя и действуя.

Прочтите еще раз последнее предложение. Я глубоко верующий человек. Я верю, что если поместить обнаженную руку в кипяток, то будет ожог, степень которого будет определяться временем, проведенным рукой в этом кипятке. Но она совершенно не будет зависеть от национальности, образования, вероисповедания, общественного положения, пола, возраста. Эта вера заставляет меня много работать над собой, следить за своим здоровьем, сотрудничать с людьми, ибо я знаю, что когда ничего не делаешь, то ничего и не будет, что ориентироваться нужно на объективные законы природы, а не на мнения авторитетов.

И тут намечается самая тесная связь психотерапии с философией. В трудах философов от античных времен до наших дней прослеживаются психотерапевтические идеи. Достаточно назвать Сократа, Сенеку, Шопенгауэра, Ницше, Бердяева, которые почти прямо высказывали современные психотерапевтические идеи. Философы говорили, что нужно делать, но не всегда указывали, как это сделать. Психотерапевты, занимаясь непосредственно лечением больных и консультированием, разрабатывая как, достигали выдающихся философских обобщений, и многие из них уже могли сказать что (З. Фрейд, А. Адлер, Э. Фромм, К. Хорни и др.).

И, может быть, основной задачей психотерапии является помощь конкретному человеку в формировании рациональной веры, коррекции духовного горба, которым он задевает других и по которому его бьют. А после коррекции психотерапия могла бы способствовать формированию собственного духовного хребта, без которого невозможна счастливая жизнь.

А так как у нас большинство населения невротизировано, то мое твердое убеждение, что без психотерапии нам не обойтись, ибо нам необходимо менять отношение к себе, людям и труду с иррационального в рациональное.

Лекция 2

Предшественники: Сократ, Джемс

История психотерапии уходит в глубь веков и описана во многих руководствах. Повторений, по-видимому, не избежать. И на полноту изложения я не претендую. В основном буду рассматривать те положения, которые вошли в систему целенаправленного моделирования эмоций. Приводя исторические данные, я расскажу о самом методе. Не исключено, что кто-то этим и ограничится. Вообще читать учебное пособие от корки до корки как художественную книгу никто не будет, и грех мне претендовать на это, но очень хотелось бы, чтобы оно читалось взахлеб.

А теперь обратимся к Сократу. Сократ (469–399 до н. э.) был сыном скульптора и сам стал бы скульптором, если бы его не освободил от мастерской и не дал ему образования Критон, привлеченный его душевной красотой. Поняв, что физическая философия современникам безразлична, он стал рассуждать о нравственной философии по рынкам и мастерским. Сама его биография и образ жизни могут служить образцом, к которому следует стремиться и нам, врачам, и нашим подопечным.

Основные положения научной психотерапии Сократа изложены Платоном в диалоге «Хармид». Пересказывать античных авторов дело неблагодарное – все равно получится длиннее. Перейду к цитированию. «Как не следует пытаться лечить глаза отдельно от головы и голову – отдельно от тела, так и не следует лечить тело, не леча душу, и у эллинских врачей именно тогда бывают неудачи при лечении многих болезней, когда они не признают необходимости заботиться о целом, а между тем, если целое (здесь и далее выделено мною. – М. Л.) в плохом состоянии, то и часть не может быть в порядке. Ибо все – и хорошее и плохое – порождается в теле и во всем человеке душою, именно из нее все проистекает, точно так же, как в глазах все проистекает от головы. Потому-то и надо прежде всего и преимущественно лечить душу, если хочешь, чтобы и голова и все остальное тело хорошо себя чувствовали. Лечить же душу… должно соответствующими заклинаниями, последние же представляют собой не что иное, как Верные речи: от этих речей в душе укореняется Рассудительность, а ее укоренение и присутствие облегчают внедрение здоровья и в области головы и в области всего тела… Пусть никто не вздумает убеждать тебя излечить ему голову с помощью этого лекарства, если он прежде не даст подлечить с

помощью заговора его душу. Ныне распространенной среди людей ошибкой является попытка некоторых из них лечить либо одним из этих средств, либо другим. Он [учитель Сократа] наказывал весьма настойчиво, чтобы я не поддавался на уговоры ни богатых людей, ни знатных, ни красивых и не поступал бы вопреки этому наставлению. Я же послушаюсь его (ведь я же поклялся ему, так что мне необходимо повиноваться!), и если ты пожелаешь, согласно наставлениям чужеземца, предоставить мне душу, чтобы заговорить ее заговором, то я присовокуплю к этому и лекарство; если не пожелаешь, то у меня нет средства помочь тебе, мой милый Хармид. Критий, услышав мои слова, воскликнул:

– Мой Сократ, головная боль была бы для юноши истинным даром Гермеса, если бы вынудила его ради головы усовершенствовать и свой разум!»

Здесь отражены современные положения о необходимости психотерапии во всех областях медицины, правильно решена психосоматическая проблема, поставлен вопрос о необходимости комплексного лечения, заложены идеи гештальттерапии, показана связь между эмоциями и мышлением. Сейчас ведь уже доказано, что при творческом мышлении в кровь выбрасываются эндорфины, весьма благоприятно влияющие на адаптационные процессы. А Критий указывает на сигнальное значение симптома и как бы намекает, что болезни возникают из-за отсутствия рассудительности, что ведет к неправильному образу жизни и болезням.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/mihail-litvak/iz-ada-v-ray-izbrannye-lekcii-po-psihoterapii

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити