

Предисловие

Последнее время я со все возрастающим неудовольствием наблюдаю за развитием психотерапии. В 2011 году мне выпала честь выступить с докладом и провести семинар на Психотерапевтических неделях в Линдау. Там я встретил множество известных психотерапевтов, прослушал выступления других докладчиков, принял участие в дискуссиях, наблюдая за реакцией более чем 1200 участников. Они, занятые, казалось, исключительно собой, употребляли без конца заумные профессионализмы, бурно обсуждая последние результаты «лечения пациентов» и сложные «случаи». За проведенную там неделю у меня сложилось впечатление, будто я нахожусь в закрытом обществе. Опыт в Линдау и послужил импульсом к написанию данной книги.

Книгу, подобную этой, вероятно, способен написать лишь не принадлежащий к психотерапевтическому сообществу, не обращающий внимания на коллег, профессиональные объединения, образовательные институты и не заинтересованный в признании своей деятельности государством человек. Сначала я дал почитать рукопись некоторым психотерапевтам, после прочтения вердикт

был однозначным: наконец кто-то рассказал об истинном положении дел.

Каково же это положение? Действительно ли психотерапия идет по ложному пути? Если внимательно проследить развитие современной психотерапии, то многое говорит в пользу данного тезиса. Позвольте перечислить некоторые выводы.

Сегодня психотерапия является не свободной, а директивной терапией, регламентируемой государством. Это дает психотерапии массу преимуществ, которыми она не располагала в прежние времена, до государственного регулирования. Итак, психотерапия:

- верит, что способна исследовать психику;
- классифицирует психические состояния согласно сконструированным ей категориям диагнозов;
- устанавливает стандартизированные директивы лечения;
- постоянно выявляет новые болезни;
- как спрут, захватывает все вокруг себя, объявляя психически больными целые слои населения;
- мерит людей по выдуманным ей психическим моделям;
- разрабатывает представления о психически правильной жизни и любви;
- изображает из себя науку.

Короче, она участвует, иногда чрезмерно, в усиливающемся процессе тотальной всереализуемости и менеджменте жизни.

Написанное в этой книге указывает на то, что психотерапия все сильнее отдаляется от индивидуума, наме-

Предисловие

реваясь материализовать психику. Она все больше действует так, словно уже и не психотерапия, а медицина души. Как я покажу, это имеет серьезные последствия для людей, ищущих психической поддержки.

Парадоксально, но именно широкое признание способствовало спорному развитию психотерапии за последние десятилетия. Ведь ей приходилось все больше подчиняться экономическим и бюрократическим требованиям системы здравоохранения, в которую ее интегрировали. Для этого в сфере психотерапии, как в медицине, осуществлялось жесткое планирование потребностей, составлялись общие схемы лечения, подсчитывались расходы и прибыли, ограничивались затраты, сертифицировались или не допускались методы лечения, вырабатывались директивы и стандарты качества и многое другое, что в принципе не сочетается с психотерапией, достойной человека.

Фатальная вера в менеджмент, суровые механизмы рынка, псевдонаучность, поддерживаемая различными заинтересованными группами, и влияние фармацевтической промышленности, наилучшим образом представленной в психологических и психиатрических исследованиях, стремительно распространились в психотерапевтической сфере. Психотерапия, как до нее медицина, превратилась в поле действий мощных групп и союзов. Рынок завоевывает здесь общественную область, занимающуюся не товарами и фактами, а эмоциями и чувствами.

Психотерапия задумана для индивидуума, ее единственное призвание — сопровождение личности. Это игнорирует директивная психотерапия, рассматривающая психические феномены как технические, неопределяемые ситуации, как однозначные, необозримые взаимосвязи, как поддающиеся классификации. Психотерапевты все чаще ведут себя как инженеры и операторы души. Тем самым психотерапия подвергается опасности утратить свою специфику и отказаться от первоначальной социальной миссии.

В чем состоит уникальность психотерапии и в чем состоит ее истинное назначение? По сути, она имеет дело с экзистенциальными и глубоко индивидуальными взаимосвязями. Она помогает индивидууму обрести потерянный смысл. В этом поиске ориентиров она не может ни указывать на объективные причины, ни определять пути решения. Утраченный смысл нельзя прописать как антибиотики или гормоны или вживить в виде импланта в мозг. Психику, в отличие от тела, нельзя лечить, она не допускает вмешательств извне, операций и вторжений. В каждой отдельной психике приходится выстраивать искомое сознание заново, что является сложным процессом в условиях внутреннего и внешнего мира, становящегося все более сложным и необозримым.

Психотерапия занимается не вещами, не фактами, не причинами, а неявными связями и при этом имеет в своем распоряжении ограниченные средства. Психотерапевт может что-то предложить клиенту; примет

Предисловие

ли последний этот совет, найдя в нем определенный смысл, — об этом терапевт может лишь догадываться, не зная в точности.

Передовая психотерапия не может *лечить*. Ее особая социальная задача состоит в том, чтобы *сопровождать* людей в сложных и жизненно важных фазах.

Не впечатлившись тем, что психические взаимосвязи не поддаются медицинскому, техническому и научному анализу, сегодняшняя директивная психотерапия пробует себя именно в этом и потому находится, по моему мнению, на ложном пути. Выявить заблуждения и одновременно показать альтернативы сомнительному развитию и является целью настоящей книги.

Михаэль Мари, январь 2013 года

Вступление

Позвольте кратко описать, что ожидает вас в этой книге.

В начале, так сказать, в виде наброска, — обзор заинтересованных групп, возделывающих поле психотерапии, причем исключительно в собственных интересах.

В главе I я рассматриваю основной вопрос: «Для чего вообще нужна психотерапия?» Почему люди со своими психическими проблемами идут не к врачу или психиатру? С какой целью она выделилась в отдельную профессию? В чем социальная задача психотерапии?

Бесспорно, значение психических процессов в нашем обществе непрерывно возрастает, и люди все чаще страдают от психических нагрузок. В главе II я разъясняю, почему данные симптомы ни в коем случае не сигнализируют о наличии приписываемой им болезни, а представляют собой часть нормальной жизни в сложном обществе и индивидуализированном мире.

В главе III я объясняю, какой должна быть психотерапия, соответствующая своему социальному предназначению и демонстрирующая гибкость, разнообразие методов и открытость по отношению к человеческим

Вступление

ситуациям и индивидуальным решениям, без чего невозможно выработать подход к трудно постижимым явлениям психической жизни.

В главе IV я показываю, что директивная психотерапия уже давно не выполняет эти требования. Классификация психических состояний, беспредельная бюрократия и экономизация лечения психики крадут у психотерапии ее душу. Последствия подобного определенного экономикой и политикой развития известны нам по медицинской системе здравоохранения. Медицина все дальше отдалается от пациента, давно превратившегося в объект интереса для могущественных организаций. По сравнению с медициной относительно молодая психотерапия кажется невинной, но это лишь видимость. Она уже превращается в систему, выражающую определенные интересы, в которой о пациентах речь идет в последнюю очередь. Государственное признание и финансирование психотерапии вынуждает ставить диагнозы, писать заключения и вести документацию.

В главе V выясняется, что экономика держит психотерапию мертвой хваткой, принуждая среди прочего к успеху и требуя сомнительных доказательств болезней. На фоне давления со стороны экономики в полной мере проявляется противоречивость современного развития.

Искусство, первоначальная задача которого — заниматься вещами, не поддающимися классификации, подчинилось принуждению к классифицированию и таким образом в определенной степени начало работать против самого себя.

Как все утвердившиеся в обществе системы, психотерапия в первую очередь заинтересована в своем собственном сохранении. Она хочет гарантировать себе клиентов и место у котла обязательного страхования. Для оправдания своего существования она не боится объявлять бóльшую часть населения психически больной. Она принялась завоевывать серую зону совершенно нормальных психических проблем, на чем я остановлюсь в главе VI.

Для оправдания патологизации директивная психотерапия использует анахронические взгляды и большей частью придерживается спорных личностных моделей и абсурдной идеи «целой личности». Она создает видимость науки и воспитывает множество псевдоученых, которые разрабатывают и распространяют представления о психически правильной жизни. Ориентация на недостатки, всезнайство и высокомерие по отношению к пациентам, а также мнимая научность распространяются под прикрытием узаконенной психотерапии.

В главе VII я изложу другую точку зрения на психические проблемы, задавая вопрос о смысле, который нарастающие психические симптомы имеют для общества. Очевидно, в обществе существует потребность в таких массовых психических феноменах. Хочется даже вступить за некоторые психические явления, утверждая, что общество, производящее в массовом порядке психические странности, явно нуждается в средствах по их устранению.

Последняя глава VIII посвящена альтернативному развитию. Чем могла бы заняться психотерапия, освободив-

Вступление

шись от описанного давления и полностью посвятив себя основной задаче — сопровождению личности/человека? Что останется у подобной психотерапии? Очень многое. Сложные и непредсказуемые условия, в которых мы сегодня живем, вынуждают сосредоточиться на самом главном. Психотерапия должна сконцентрироваться исключительно на проблеме, которая заботит индивидуума в данной жизненной ситуации и которую он хочет решить для себя. Уже давно речь не идет о том, чтобы быть «цельным человеком», «зрелой личностью» или развивать «правильный стиль отношений». Речь не идет и о том, чтобы стать психически здоровым, так как никто не может определить, что это. Сегодня индивидууму важно сделать следующий шаг — шаг, который ему удастся совершить на тяжелом отрезке жизненного пути не в одиночку, а при поддержке сопровождающего. Но даже психотерапевт не знает, куда этот шаг приведет пациента.

Психотерапия, нацеленная конкретно на проблему, возможна, так как психические расстройства в большинстве случаев вызваны конфликтами, которые человек имеет сам с собой или с другими людьми. Преодоление таких конфликтов требует терапевтического обращения с идентичностями и ведет к ошеломляющему для большинства людей осознанию того, что любая проблема содержит решение в себе самой.

Психотерапия, ориентированная на конфликт, не использует метод, нацеленный на недостатки, а обращается к решениям, над которыми клиент уже работает. Клиент знает, чего он хочет, и, следовательно, надо обнаружить

и исследовать неосознанно намеченные *им* решения. Для этого необходимы открытость, любопытство, гибкость и прежде всего скромность. Скромность, которая проявляется, когда считаешь себя не всезнающим лекарем, а спутником и исследователем психических процессов.

Переломным моментом процессов в психическом лабиринте является идентичность, точнее самопрезентация индивидуума, неполнота которой оказывается источником психических проблем. Разбор тем, относящихся к идентичности (самопрезентация, личность как социальный конструкт и множественная личность) порождает мысль, что психотерапии стоит меньше заниматься вопросом «Что делать?», а обратиться к психическим субсистемам или идентичностям. Тогда станет важным, кем сейчас является человек или кем он хочет быть.

Данная позиция открывает широкий спектр возможных решений, которые никоим образом не должны быть психотерапевтического свойства, на чем я остановлюсь в заключении.

В конце вступления хотел бы подчеркнуть, что отнюдь не собираюсь осуждать психотерапию в целом. Часто психотерапевты выполняют достойную и необходимую работу. Я хотел бы покритиковать сомнительные тенденции, оказавшиеся результатом огосударствления психотерапии, отчего страдают не только клиенты, но и сами психотерапевты. С другой стороны, мне важно напомнить психотерапии о ее первоначальной задаче и о сохранении ее человеческого лица.

Обзор заинтересованных групп, определяющих психотерапию

Еще несколько десятилетий назад психотерапия пользовалась вниманием только в определенных общественных слоях. Со временем она превратилась в экономически важную сферу, в которой вращаются миллиардные суммы. До 1999 года психотерапия преимущественно существовала на свободном рынке, практически не затронутая государственным регулированием. Напротив, сейчас она, находясь под государственным надзором, является лакомым куском.

Тот, кто сегодня вступает на поле психотерапии, сталкивается не только с пациентами и врачами, а прежде всего с группами, имеющими к ней определенный интерес.

- Это *политика*. Политики реагируют на растущее значение психотерапии и заботятся о ее законодательном регулировании. Интерес данной группы состоит в том, чтобы исключить тему психотерапии из общественной дискуссии. Своими действиями они должны убедить