

Об одном из методов российской клинической терапии творческим самовыражением

БУРНО М.Е.

профессор кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии РМАПО (Москва), вице-президент ППЛ

Терапия творческим самовыражением Бурно (как обозначен этот метод во всех трех изданиях «Психотерапевтической энциклопедии» под ред. Б.Д. Карвасарского (СПб.: Питер, 1998, 2000, 2006)) — российский клиничко-психотерапевтический метод-школа (Бурно М.Е., 1989—2006, Бурно М.Е., Добролюбова Е.А. (ред.), 2003), в отличие от терапии творческим самовыражением, терапии творчеством (Creative therapy) в широком, западном, понимании как вспомогательное, «главным образом, в рамках общего лечебного плана с учетом психоаналитической концепции» (I. Bonstedt-Wilke, U. Ryger, 1997). Терапия творческим самовыражением Бурно (ТТСБ) привносит конкретные занятия целебным творчеством, духовную культуру в естественнонаучную традиционную самобытную российскую клиническую психотерапию А.И. Яроцкого (1866—1944) и С.И. Консторума (1890—1950). В отличие от арт-терапевтических, экзистенциально-гуманистических и религиозных подходов ТТСБ предполагает природную, телесную основу в самых сложных движениях души и отправляется в своих (порою одухотворенно-поэтических) психотерапевтических воздействиях не от Духа, а от Природы. Здесь психотерапевтом исследуется защитно-приспособительная работа природы, более или менее понятным клиницисту языком начертанная в клинической картине, в личностной почве, дабы гиппократовски помочь стихийной природе, сколько возможно, защищаться совершеннее от вредоносных внешних и внутренних воздействий. Например, деперсонализационное страдание понимается как защитно-приспособительная неестественность чувствования, переживания («чувствую, переживаю не по-своему, например, немею душой»), смягчающая душевную тоску. Это стихийное несовершенство природной защиты поправляется, по возможности, психотерапевтическим творчеством, помогающим пациенту чувствовать себя собою, посветлеть в творческом вдохновении.

Теоретическая основа метода — положение П.Б. Ганнушкина (1933) о «жизненной компенсации психопатов» и «мягких шизофреников и эпилептиков» (выявление или невыявление данной патологии в зависимости «от внешних воздействий, от их суммы, от их содержания») и подобные, созвучные Ганнушкину, размышления Э. Кречмера (1934) с последующим выводом о том, что «здесь лежат психотерапевтические задачи». Речь идет о кречмеровской психотерапевтической концепции — «созидание личности по ее конституциональным основным законам и активностям» (Kretschmer E., 1975).

ТТСБ вышла из психиатрии и показана для разнообразных тревожно-депрессивных пациентов с болезненным переживанием своей неполноценности, с чувством своей вины, несостоятельности (патологическая дефензивность — пассивная оборонительность — в противовес агрессивности). Однако, особенно в последние годы, метод стали применять для лечения душевно здоровых соматических, неврологических пациентов с дефензивными особенностями характера, для помощи здоровым дефензивным детям (в школе, детском саду) и т.д.

Сущность метода. Пациенты или здоровые люди с дефензивными трудностями под руководством психотерапевта изучают элементы клинической психиатрии, характерологии (в том числе, характеры художников, ученых), элементы психотерапии, естественности в разнообразном творческом самовыражении, дабы обрести *свое*, поднимающее из «каши» переживаний целительное осмысленное творческое вдохно-

вание. Обрести себя как уникальную, но все же, сообразно природе своей, аутистическую, психастеническую, синтонную, полифонически-шизотипическую и т.д. личность. Природные характеры, симптомы болезни понимаются здесь не как «бирки», а как важные природные ориентиры (наподобие, например, мужской или женской, юношеской или стариковской природной душевной особенности), помогающие найти тропинку в свою творческую аутистическую, психастеническую и т.д. неповторимость, найти свою Любовь и свой Смысл. Подобно тому, как студент консерватории, по совету преподавателя исполняя какое-то любимое музыкальное произведение так, как исполняет его душевно созвучный ему музыкант, приходит из подражания к *своей*, словами Равеля, «бессознательной неточности».

Практика метода. Индивидуальные психотерапевтические встречи, творческие домашние задания, группа творческого самовыражения в камерной обстановке психотерапевтической гостиной, реалистический психотерапевтический театр. Конкретные методики терапии творчеством, переплетающиеся между собой:

- 1) терапия созданием творческих произведений;
 - 2) терапия творческим общением с природой;
 - 3) терапия творческим общением с литературой, искусством, наукой;
 - 4) терапия творческим коллекционированием;
 - 5) терапия проникновенно-творческим погружением в прошлое;
 - 6) терапия ведением дневников и записных книжек;
 - 7) терапия перепиской с психотерапевтом;
 - 8) терапия творческими путешествиями;
 - 9) терапия творческим поиском одухотворенности в повседневном. «Творческий» — означает здесь всюду познание-поиск себя аутистического, психастенического и т.д. в общении с искусством, природой и т.д. с целью обрести свою вдохновенно-творческую неповторимую жизненную дорогу.
- Долгосрочная ТТСБ продолжается 2—5 лет, краткосрочные варианты метода — от недели до четырех месяцев.
- Идеал терапевтической эффективности — формирование творческого стиля жизни: возможности обретенными способами приводить себя в состояние творческого вдохновения, способность подолгу жить в состоянии вдохновения.
- Высокая и достаточно выраженная (средняя) терапевтическая эффективность ТТСБ (>80%) отмечена автором метода в его диссертационном исследовании (Бурно М.Е., 1998). Указанная эффективность подтверждена в диссертации последователей автора — врачей и психологов. См.: Зуйкова Н.Л. (1998), Гоголевич Т.Е. (1998), Некрасова С.В. (1999), Махновская Л.В. (2003), Грушко Н.В. (2003), Унанов Т.А. (2003), Терлецкий А.Р. (2003).

В течение уже многих лет убеждаемся в том, что данный метод способствует смягчению переживаний наших пациентов по поводу «клейма», «стигмы» своей психиатрической неполноценности. Из занятия в занятие пациенты изучают, как именно особенности характера, душевной болезни известных писателей, художников, ученых сказываются в происхождении и особенностях их творчества. Пациенты, в конце концов, убеждаются в том, что поистине высокое, гениальное творчество всегда есть серьезное стихийное лечение своего душевного расстройства, своего страдания. Лече-

ние, без которого больному творцу трудно было бы выжить. В ТТСБ мы учимся у известных творцов лечению творчеством. Все яснее становится, где и как следует попробовать себя в творчестве, исходя уже из своих душевных особенностей, трудностей. Лучшие работы по патографии, которые мы изучаем вместе с пациентами, неразделимы с ТТСБ.

Наконец, этот метод помогает душевно здоровым людям проникнуться уважением к душевнобольным за то, что именно из среды душевнобольных выходят великие творцы. Нет душевно здоровых гениев (Э. Кречмер, «Гениальные люди», 1999). И даже бездарный, слабоумный, шизофреник или эпилептик причастен, таким образом, к гениальному творчеству, являясь песчинкой его генетической почвы.

ТТСБ бесконечно развивается вместе с клинической психиатрией, характерологией, искусством, всеми областями духовной жизни, из которых метод выбирает необходи-

мый ему материал, преломляя его клинико-психотерапевтически. Подобно тому, как хирургия преломляет клинически по-своему все новые и новые технические открытия.

Список литературы

1. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. 2-е изд-е, доп. и перераб. — М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 1999. — 364 с., ил.
2. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия. 2-е изд., доп. и перераб. — М.: Академический проект; Деловая книга, 2006. — 800 с.
3. Бурно М.Е., Добролюбова Е.А. (ред.). Практическое руководство по Терапии творческим самовыражением. — М.: Академический проект, ОППЛ, 2003. — 880 с., ил.
4. Burno Marc E. La Therapie clinique par auto-expression // Psychotherapies. — 1994. — №1. — P. 49—55 (in French)
5. Burno Mark Ye. Therapy by Means of Creative Self-Expression // Archives of Psychiatry and Psychotherapy. — 2002. — Vol. 4, iss. 2. — P. 49—53 (in English).

About one of the methods of Russian Clinical Therapy by means of Creative Self-expression

Burno M. Ye. Professor, Dr. med., Dr. Sc. Department of Psychotherapy, Medical Psychology and Sexology of the Russian Medical Academy of Post Education (Moscow), Vice-President of the Russian Professional Psychotherapeutic League, Moscow, Russia

The therapy by means of creative self-expression by M. Burno (as this method is called in all the 3 variants of «Psychotherapeutic Encyclopaedia», edited by Karvassarskiy, SPb.: Piter, 1998, 2000, 2006) is a complete psychotherapeutic method unlike the self-expression therapy and creative therapy normally considered in the West as auxiliary methods «generally used within the framework of the general treatment plan taking into account the psychoanalytic concept» (I. Bonstedt Wilke, U. Rueger, 1997). It was developed by M. Burno (M. Burno, 1989-2003) and is based on the Russian clinical psychotherapy.

The therapy by means of creative self-expression by M. Burno (TCSEB) adds particular sessions of healing creative work and spiritual culture to the traditional Russian clinical psychotherapy of A. Yarotsky (1866—1944) and Konstorum (1890—1950) based on natural sciences. Unlike art-therapeutic, existential humanistic and religious approaches the TCSEB sees the natural bodily basis in the most complex movements of the soul and is governed in its spiritual and poetic psychotherapeutic influences not by the Spirit but by Nature. As a clinical specialist a psychotherapist sees the defensive and adjusting work of the nature in the clinical picture and in the personal peculiarities of a person. He investigates them in order to help the spontaneous nature as much as possible to fully protect itself from harmful internal and external influences. Just as Hippocrates did it. For example, the depersonalisation suffering is considered to be a defensive and adjusting unnaturalness of feeling and emotional experience («I feel it not in my own way, for example, my soul is getting numb»), which softens the limitless anguish. This spontaneous imperfection of natural defence is corrected as much as possible by psychotherapeutic creative work which helps the patient to feel himself as himself and also to feel enlightened in his creative inspiration. The TCSEB is based on psychiatry and is meant for different anxious and depressive patients suffering from the feeling of their own inferiority (pathological passive defence opposite to aggression). However, recently the method has started being more and more used for the patients that are quite sane from the neurological and somatic point of view but have some defensive character peculiarities as well as to help defensive children (at school or nursery school), etc.

The Essence of the Method. Patients or sane people with defensive character peculiarities supervised by a psychotherapist learn elements of clinical psychiatry, characterology (including characters of artists and scientists), elements of psychotherapy, natural sciences in different forms of creative self-expression in order to gain their own healing inspiration as unique persons who at the same time belong to certain types, that is, autistic, psychostenic, syntonic, polyphonic-schizotypic, etc. and it all lifts them from the «mixture» of their sufferings. Natural characters and symptoms of diseases are not considered here as pinned labels but as important natural reference points (like male or female natural orientation) which help the people to find their own paths to their own creative autistic, psychostenic, etc. uniqueness, their own Love and their own Sense. It is similar to the way a conservatoire student while playing one of his favourite music pieces does it like a musician whose soul is consonant to his own meanwhile going from imitation to what Ravel called «unconscious inaccuracy».

The Practice of the Method. Eye-to-eye meetings, creative home-tasks, groups for creative self-expression in the chamber atmosphere of a psychotherapeutic sitting-room, realistic psychotherapeutic theatre are all the practical ways of applying this method. Particular methods of creative therapy intertwined with each other are as follows: 1) therapy by making creative works; 2) therapy by creative contact with the nature; 3) therapy by creative communication with literature, art and science; 4) therapy by creative collecting of some articles; 5) therapy by inspirational and creative immersion into the past; 6) therapy by writing diaries and notebooks; 7) therapy by correspondence with a psychotherapist; 8) therapy by creative travelling; 9) therapy by searching spirituality in every day life. «Creative» here means the search and cognition of one's own autistic, psychostenic, etc. nature in communication with art, nature, etc. in order to find one's own unique inspirational and creative path in life.

Long-term TCSEB lasts 2—5 years. Shorter versions — from one week to four months. The ideal efficiency is considered reached when the creative life style is formed. That is, when a person has developed ways to drive himself to creative inspiration and to live in the state of creative inspiration for long periods.

High and well expressed (moderate) therapeutic effectiveness of TCSEB (>80%) is discovered by the author and stated in this thesis (Burno M.E., 1998). This effectiveness is supported in the theses of the author's disciples (doctors and psychologists). Read the theses of Zuikov N.Z., 1998; Gogolovitch T.Ye., 1998; Nekrasova S.V., 1999; Makhnovskaja Z.V., 2003; Grushko N.V., 2003; Unanov T.A., 2003; Terletskiy A.R., 2003.

After working by this method for many years we have come to the conclusion that this method is very helpful in weekending the suffering of our patients concerning the «brand», «stigma» of their psychiatric inferiority. From one study to another the patients analyse in what way the peculiarities of character and mental decease of famous writers, artists and scientists tell on the origin and specific features of their creative work. After all the patients come to the conclusion that really genial creativity is always serious natural treatment of their psychic disorder, of their suffering. It is a kind of treatment without which it would be difficult for a sick person to survive. In TCSEB we follow the method of famous creators to treat themselves by their own creativity. It is becoming clearer and clearer, where and how one should try himself in creative work from the point of view of their psychic peculiarities and difficulties. The best works on pathography, which we study together with the patients, are inseparable from TCSEB.

Last but not least, this method helps healthy people to respect mental patients because the great creators very often come from the mass of mental patients. There are no quite healthy geniuses (E. Kretschmer, «Genius people», 1999). Thus even quite untalented, demented schizophrenic or epileptic has something to do with genial creativity being a grain of sand of its genetic soil.

TCSEB has been developing endlessly along with the clinical psychotherapy, characterology, art and all areas of spiritual life. From all of them this system selects the required material which is later converted in the clinical psychotherapeutic way just like surgery clinically converts all new discoveries in science and engineering for its purposes.