

Ψ опыты души

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ТЕРАПИИ ТВОРЧЕСКИМ
САМОВЫРАЖЕНИЕМ ПРАКТИКУЮЩЕГО ПСИХОТЕРАПЕВТА

Г. Н. Иванова, Центр реабилитации «Волгоград»

Жизнь человека — это жизнь среди людей. Мнение о себе самом часто зависит невольно и сильно от оценки окружающих. Как это бывает травматично для души: пренебрежительная критика родителей, насмешки одноклассников, равнодушие однокурсников. Так называемое общественное мнение питает дефензивность молодого человека иногда на многие годы, мешает быть собой без оглядки, без страха быть отвергнутым, нелюбимым. Конечно, есть люди, избежавшие таких переживаний, «проскочившие» юность успешно-благополучно-легко. Вероятно, у них имеются другие проблемы, но одной точно меньше — они довольны собой, не рефлексируют, не терзают себя. Я себя ценила так низко, что мне было необходимо как-то оправдать свое неудачное существование. В голову приходило стандартное деяние — родить ребенка. Увы, его появление моих внутренних проблем не разрешило.

Жизнь врача тоже своего рода соревнование. Ориентир успеха — достижения одноклассников. Вот у меня нет ученой степени, а некоторые из наших уже доктора наук. Повод для зависти есть, но я почему-то не завидую. Мой критерий счастья — это найти любимое дело, ведь даже престижную работу можно выполнять формально, по обязанности, без радости, без души. У меня была любимая интересная специальность, родная кафедра, где училась, общалась, дружила. И все равно меня настиг кризис личности, почему-то не вдохновляла перспектива защиты (реальной вполне) и последующая работа на кафедре. И вот я выбираю два дополнительных цикла в программе клинической ординатуры: психиатрию и психотерапию. Психиатры, напряженные, самоуверенные ощущались мной чужими. Психотерапевты были разные, одни как я — дефензивные, вторые — как психиатры, критикующие, оценивающие. Бесконечно сомневалась, смогу ли, успею ли освоить новую для меня специальность. Выход из тупика не получался ни на уровне теоретического познания, ни в процессе отработки технических навыков. Не хватало мне чего-то самого главного, что я могу сказать людям, как они смогут стать счастливыми. Проблеск ясности забрезжил, когда я впервые попала на занятие группы творческого самовыражения у Марка Евгеньевича Бурно. Сейчас кажется невероятным, что я его не разглядела, пока училась, не очень надеялась именно от него узнать самые важные истины, другие преподаватели выглядели более уверенными, преуспевающими. И вот я сижу в группе вместе с пациентами и клиническими ординаторами по психотерапии, я пока только смотрю, слушаю, наблюдаю, вживаюсь. Неловкость переходит в неустойчивое спокойствие, постепенно перестаю себя ощущать, мне интересно! Что именно интересно? Ход мыслей, чувства, ассоциации, внутренняя жизнь становится осязаемой, зримой. Конечно, я себя спрашивала, как могло возникнуть такое доверие, желание раскрыться. Помнится, разобралась во всем именно

на своем опыте, пока писала рассказы, рисовала на заданную тему. Вдруг ощутила прелесть свободы делать что-то по-своему, так, как сама хочу, удовольствие от самого процесса. Это поразило, как обрушившееся внезапно богатство, душа испытала восторг, потрясение, инсайт. Да, я родилась, чтобы творить, я в детстве мечтала стать художником, столько лет не вспоминала о сокровенном! Забавно, что жутко боялась быть заурядной, тусклой, как будто это вообще возможно: быть собой и быть неинтересной. Я ожила, мчалась после работы на очередное занятие, уже не угнетал однообразный быт, не огорчали финансовые напряжения, не обижали грубости людей. Изучение характеров вносило порядок, логику в хаотические нагромождения случайно полученных знаний, помогало увидеть своеобразие, неповторимость, ценность каждой личности. Стало легче понять себя, разобраться в своих противоречиях, принять других такими, какие они есть. Жизнь стала разнообразнее, полнокровнее и одновременно проще, появилась почва под ногами. Незаметно, сами собой, исчезли робость, неуклюжесть, появилась удивительная смелость в общении, даже с незнакомыми. Теперь для меня важнее самооценка, внутренний суд совести, чем мнение окружающих. Мой аутистический мир сохраняет только то, что мне дорого, теперь знаю самое главное, мне есть, что сказать людям. И ничего, что система мироздания не устраивает нас, огорчает несправедливость, пугает жестокость, не обнадеживает будущее. Мы не властны изменить мир, но мы можем сохранить себя, свою душу от глупости, злобы, цинизма. Пусть это будет маленькая победа, один шаг, одно мгновение вечности, но это все равно вклад в человечество, в коллективный разум. Убеждена, что нет ничего страшнее и разрушительнее скуки. Душа должна жить активно, познавать, удивляться, радоваться и грустить. Это ценности каждого дня, каждой минуты жизни, она становится счастливой, если освещается творчеством, в котором можно быть собой, выразить себя, как личность, самобытно, неподражаемо. Этот процесс приносит и мучение поиска, и азарт вдохновения, и удовлетворение результатом, и благодарность судьбе за это счастье.

Живу сама творчески, стараюсь видеть мир вокруг многообразным, постоянно меняющимся, понимать других людей, совсем не таких, как я, с уважением к их личностным особенностям, мне это помогает, это обогащает мое существование в реальности, дает почву под ногами.

Стараюсь научить своих друзей, пациентов, тех, кто тоже переживает кризис личности, обрести творческий образ жизни, радуюсь, если это удается.

Метод успеха, метод счастья, метод спасения. Огромный, неоценимый вклад автора в науку.

Спасибо Вам, Марк Евгеньевич!

Центральный Совет Лиги на базе кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии РМАПО проводит консультации по наиболее сложным и трудоёмким случаям психотерапии. Консультации проводятся, в том числе, на благотворительной основе.

Запись на консультацию к Президенту Лиги, д.м.н., профессору, действительному члену ППЛ, психотерапевту единому реестра

профессиональных психотерапевтов Европы Макарову Виктору Викторовичу осуществляет Инга Юрьевна Калмыкова по тел. (495) 675-15-63 и 8-901-175-05-108, электронной почте vikga1@oppl.ru.

Запись на консультацию к Вице-президенту Лиги, д.м.н., профессору, действительному члену ППЛ, психотерапевту единому реестра профессиональных психотерапевтов Европы Бурно Марку Евгеньевичу осуществляет Елизавета Юльевна Будницкая по тел. (495) 675.45.67 и электронной почте center@oppl.ru