

Терапия творческим самовыражением (ТТС). Экзистенциально-феноменологический подход

СОСНОВСКАЯ К.Ю.

"Я думал: "Жалкий человек.
Чего он хочет!... небо ясно,
Под небом места много всем.
Но беспрестанно и напрасно
Один враждует он — зачем?"

М.Ю. Лермонтов

Метод ТТС является одним из направлений в терапии духовной культурой, в основе которого лежит креативный (творческий) механизм. Автор метода — российский ученый, наш современник, профессор кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Российской медицинской академии последиplomного образования М.Е. Бурно. Метод входит в состав 20 официально признанных Международной профессиональной психотерапевтической лигой методов психотерапии.

ТТС — психотерапевтический метод, способный серьезно помочь, прежде всего, людям с тягостным переживанием своей неполноценности, людям дефензивным. В структуру метода гармонично включено преподавание элементов психиатрии, характерологии, психотерапии, этики, эстетики, естествознания в виде проживания разнообразных форм творческого самовыражения для обнаружения своего индивидуального пути с целью стать одухотворенным самим собой.

Основой для освоения метода является изучение конституциональных (природных, врожденных) особенностей человека — его характера, который является базисом индивидуальности, но одновременно и ограничивает личность спецификой природного переживания и реагирования.

ТТС связана с известным в мире психотерапевтическим приемом *терапия творчеством* (Creative therapy), но по своему существу качественно от него отличается. ТТС преникнута клиницизмом и характер рассматривает как исходное первичное ядро личности, связанное с телесной оболочкой, как базовые корни личности, ее биологические основы. Источником такой клинической характерологии является классическая психиатрия Ганнушкина и Кречмера.

Методом ТТС могут овладеть, как показала жизнь, не только врачи-психотерапевты, но и психологи-психотерапевты с неврачебным образованием. Однако это возможно лишь тогда, когда психотерапевт:

- во-первых, способен искренне сочувствовать людям, переживающим свою неполноценность;
- во-вторых, испытывает живой интерес к духовной культуре;
- в-третьих, стремится помочь человеку выразить себя целебно-творчески сообразно его индивидуальной природе.

Большая часть клиентов, которым показан метод ТТС, — это люди, склонные к расстройствам настроения с нерешительностью, ранимостью, стеснительностью, тре-

возностью, страхами, навязчивостями, болезненными сомнениями, мнительностью, сверхценными идеями, ипохондрией и т.д. Особую группу клиентов составляют люди с мозаичной и расщепленной структурой характера, в том числе пациенты, страдающие малопродвинутой формой шизофрении.

Клиенты приглашаются в терапевтическую группу после определенной подготовки к ней в ходе индивидуальных бесед — знакомств, где самым важным являются установление доверительных отношений между терапевтом и клиентом, анализ душевного состояния клиента и знакомство с методом. Перед началом групповой работы в уютном помещении необходимо создать особую атмосферу: камерную, доверительную обстановку (малый свет, свечи, чай, музыка, слайды, картины), так как дефензивный человек не знает, куда деть руки, прячет глаза. стесняется спросить и т.д.

При наборе в группу ТТС существуют и определенные противопоказания — в основном это психотические состояния, состояния острой депрессии с суицидальными тенденциями, психопатии в фазе декомпенсации.

В терапевтической группе ТТС через общение, проживание разных форм творчества, поиск созвучного, родного, характерологически близкого страдающий человек все больше уясняет свои душевные, характерологические особенности, учится понимать собственные хронически-депрессивные, невротические расстройства и старается найти свой путь, смысл вдохновенного целебного самовыражения под руководством психотерапевта.

Когда человек совершает что-то творчески, т.е. по-своему, и во имя Добра (ибо творчество есть созидание — в противовес разрушению), то оживает его душевная, духовная особенность — индивидуальность, отступает тягостная тревожно-депрессивная каша — неопределенность в душе, и все это неизменно сопровождается светлым подъемом (творческим вдохновением), в котором живут вместе и Любовь, и Смысл. Через создание творческого стиля жизни — жизни сообразно своей природе — клиентам можно помочь приобрести ощущение ее смысла. В этом особый аромат ТТС. Так пишет в своей книге "О характерах людей" автор метода М.Е. Бурно.

Существуют конкретные методики — направления в рамках ТТС, и они таковы:

- терапия созданием творческих произведений;
- творческим общением с природой;
- творческим общением с литературой, наукой, искусством;
- творческим коллекционированием;
- проникновенно-творческим погружением в прошлое;
- ведением дневника и записных книжек;
- домашней перепиской с психотерапевтом;
- творческими путешествиями;
- творческим поиском одухотворенности в повседневном.

Я же предлагаю от своего лица обозначить еще одно направление в ТТС — это творческое переживание исходных проблем существования, экзистенциальных данностей, феноменов через встречу с ними в творчестве соответственно своему характеру.

Экзистенция — Бытие — Существование. Эти понятия охватывают весь переживательный опыт человека, любой уровень его существования — характерологический, личностный и сверхличностный. Но именно личность переживает, страдает, радуется, осознает как характерологическое, так и сверхличностное. При понимании человеком своих конституциональных особенностей как исходной экзистенциальной проблемы, его экзистенция одновременно суживается до характерологической заданности и расширяется до понимания этого. Возможно, здесь и происходит встреча экзистенциального и характерологического.

Во-первых, становится возможным говорить об экзистенциальной принадлежности ТТС благодаря проживанию посредством метода состояний "со-бытия" и "не со-бытия", переживанию "со-звучия", звучания инаковости и тишины одиночества, "встречи" и непопадания, "со-присутствия" и "со-знания". Все это с большой вероятностью случается с человеком при его открытости терапевтической жизни в ТТС.

Во-вторых, ТТС помогает человеку определить для себя способ существования в мире: существование — обладание в мире вещей или существование — бытие в мире опыта. Это происходит через Встречу с собой, через переживание своей природной уникальности, через преодоление барьера разобщенности — разобщенности с самим собой. И человек начинает БЫТЬ, отождествляясь, в первую очередь, со своим своеобразием. Это позволяет личности быть активной в смысле внутренней активности — дать проявиться своим способностям, таланту, возможности обновляться, расти, любить, вырваться из стен своего изолированного "Я" и испытывать глубокий интерес, страстно стремиться к чему-либо, отдавать.

В-третьих, особо объединяющим основанием экзистенциального течения в психологии, психотерапии и ТТС является изначально гуманистичность направлений в смысле терпимости к инакочувствию, инакомыслию, инакожитию человеческой субъективности.

В своей статье "Экзистенциализм — это гуманизм" Ж.П. Сартр пишет: "В любом случае мы можем сказать с самого начала, что под экзистенциализмом мы понимаем такое учение, которое делает возможной человеческую жизнь и которое, кроме того, утверждает, что всякая истина и всякое действие предполагают некоторую среду и человеческую субъективность".

Экзистенциальный опыт — реальность человека в его же собственные руки, удобряют ответственностью и предлагают — БЫТЬ. ТТС, в свою очередь, помогает человеку ощутить, почувствовать запах своей реальности, пусть пока только природной характерологической реальности, но это может стать первым и самым важным шагом на пути к аутентичному существованию.

Так, один из основоположников феноменологической психиатрии К. Ясперс проявляет высшую степень человеколюбия, когда, потрясенный таинственной продуктивностью шизофренической жизни, полагает, что не способен понять ее "целостность" и, в сущности, рассматривает ее как особую форму существования личности. М.Е. Бур-

но — основоположник метода ТТС — с осторожностью и бережностью называет *особенностью* то, что в классической больничной психиатрии штампуется как *диагноз*.

В процессе проживания метода ТТС, в ходе терапии человек выходит из-за ширмы чужих ярлыков, ожиданий, представлений, расстается, пусть даже временно, с рядом социальных клише, с наростами суетной повседневности и приближается к себе, становится собой через Встречу, через собственную оголенность преобразуется до экзистенциального. Ж.П. Сартр пишет о том, что пока человек не живет своей жизнью (в парадигме ТТС — не является самим собой), его жизнь ничего собой не представляет.

ТТС, конечно, не является в узком смысле экзистенциальной психотерапией, но способствует возникновению у людей экзистенциальных переживаний, особенно у тех, кто к ним предрасположен своей природой или созрел, дострадал мировоззренчески. Тем более, что экзистенциальная терапия всегда может быть гранью, а то и основанием любой неманипулятивной психотерапии.

В ТТС переживание уникальности своего характера, природных особенностей и заданности реагирования также экзистенциально, как и переживание уникальности собственной личности, свободы, ответственности, вины, тревоги, страдания, смерти, любви, одиночества, внутренней тишины в экзистенциальной психотерапии. Характер, конституциональные свойства не менее неизбежны для человека, чем любой другой из экзистенциальных феноменов. И ТТС учит жить человека с его характером, как экзистенциальная терапия учит встречать данности существования и быть в них. В ТТС человек обусловлен природным характером, в экзистенциализме — самой экзистенцией. Экзистенциальная философия и психология пытаются понять место человека в мире, ТТС может человеку подсказать это место согласно характеру самого человека, таким образом способствуя его аутентичности. Важным является и то, что оба направления не пытаются вернуть человека к среднестатистической норме, обучить универсально-эффективному функционированию, а способствуют путешествию *внутрь себя, а через себя — и другим*, и наоборот.

Экзистенциальная психотерапия ни в коем случае не может заменить и подменить ТТС, хотя бы в силу разных исходных оснований этих направлений: в одном случае — это европейская философия М. Хайдеггера, Ж.П. Сартра, К. Ясперса, в другом — классическая психиатрия и клиническая характерология В. Крачмера и П.Б. Ганнушкина. Объединять и смешивать эти направления также мало возможно, у каждого из них свои корни, своя история, особая система координат и понятийный аппарат.

И все же мой собственный опыт пребывания в ТТС, личный опыт переживаний пациента, слушателя, терапевта и преподавателя невольно рождает ощущение точек соприкосновения направлений, их переплетение в области переживаний себя и других людей. На мой взгляд, развитие ТТС и экзистенциальной психотерапии по принципу взаимодополняемости их обоюдно обогащает и делает более утонченными.

Мы все погружены в один и тот же мир исходных проблем существования, но особенности этого погружения, его глубина явно зависят от мироощущенческой уникальности (характера) каждого из нас. Изучение собственной природы бытия делает нас более открытыми

для него, а встреча с его исходными проблемами переживается каждым характерологически по-своему. Поэтому я особое место как терапевт отвожу занятиям, основаным и темой которых являются переживания таких феноменов, как одиночество, свобода, смысл, смерть, любовь, обязанность быть аутентичным и т.д. через встречу с ними в творчестве, а значит и в себе самом, через свой характер. И свой характер через переживание всего этого видится и узнается по-новому. Так ясно по-разному обозначаются пути к одному и тому же (Смыслу, Любви, Красоте) людей с разными характерами, разным мироощущением.

Целительное творческое вдохновение — вот главная грань созвучия экзистенциальной психотерапии и ТТС. Пусть это вдохновение имеет здесь и там свою особенную мироощущенческую картину, но здесь и там в нем светятся Любовь и Смысл. И за духовные грани созвучия они могут быть благодарны друг другу (пишет М.Е. Бурно в своей статье "Экзистенциальная психотерапия и Терапия творческим самовыражением").

Закончить я хочу небольшим отрывком из своего занятия по ТТС — "Путь открытости — путь творчества", которое наполнено экзистенциальными переживаниями-размышлениями учения Чогьяма Трунгпы "Шамбала или священный путь воина".

"Первый шаг в постижении глубинного добра состоит в том, чтобы уметь ценить то, что мы имеем. Но затем нам следует смотреть дальше и точнее на то, что такое мы сами, где находимся, кем являемся, когда и где существуем, каковы мы как люди, — так, чтобы нам можно было всту-

пить во владение своим глубинным образом. Правда, это не подлинное обладание; тем не менее, мы его заслуживаем; оно наше. ...Вам нужно проверить себя и спросить, сколько раз вы пытались по-настоящему и с полной установкой связать со своим сердцем? Как часто вы отворачивались от него, так как боялись, что сможете открыть нечто ужасное о самих себе? Как часто вы желали посмотреть на свое лицо в зеркале, не испытывая при этом замешательства? Сколько раз приходилось скрываться от самих себя при помощи чтения газеты, телевизора или прогулок? Как часто вы находились в связи с самим собой за всю свою жизнь? ...Дав себе возможность быть такими, каковы вы есть, вы развиваете подлинную симпатию к самим себе".

Список литературы

1. Бурно М.Е. О характерах людей (психотерапевтическая книга). — М.: Академический проект, 2005. — 608 с. (Психологические технологии).
2. Бурно М.Е. Экзистенциальная психотерапия и Терапия творческим самовыражением // Психотерапия. — 2003. — №1.
3. Сумерки богов / Сост. и общ. ред. А.А. Яковлева / Пер. А.А. Санина. — М.: Политиздат, 1990. — 398 с. — (Б-ка атеист. лит.). Ж.П. Сартр. Экзистенциализм — это гуманизм.
4. Фромм, Э. Иметь или быть? / Пер. с англ. / Общ. ред. и посл. В.И. Добренкова. — 2-е изд. доп. — М.: Прогресс, 1990. — 336 с. — (Б-ка зарубеж. психологии).
5. Антипин, П.О., Кокнаева, Н.В. Экзистенциальная психология и психотерапия (методическое пособие). Очно-заочная авторская школа лаборатория психологического консультирования под руководством Л.Р. Миникеса. Серия "Классические направления в психологии и психотерапии" / Под ред. Л.Р. Миникеса. — Новосибирск, 1996.

Creative self-expression therapy: existential-phenomenological approach

SOSNOVSKAYA K.Yu.