

## **Верификация мотивов предпочтений в психотерапии и естественнонаучные предпосылки в обоснование преимущества терапии творческим самовыражением**

Уманский С.В.

к.м.н., главный психотерапевт управления здравоохранения (УЗО) Курганской области, врач-психотерапевт Курганской областной клинической больницы

Уткин В.А.

д.м.н., профессор кафедры УИТС Пятигорского государственного технологического университета  
E-mail: swuros@mail.ru

*Теоретической основой для психотерапии, которая по своей природе трансдисциплинарна, может стать синергетика — теория самоорганизующихся систем. Используя принципы синергетики, удастся конструктивно определить в подходах психотерапии, где во главе угла оказывается тезис о том, что и в психотерапии эффективное управление открытыми системами не может и не должно идти по пути навязывания им некоей несвойственной и чуждой формы организации и/или поведения. Образцом синергетического подхода в психотерапии может служить предложенный М.Е. Бурно метод терапии творческим самовыражением (ТТС), основанный на его личном врачебном опыте, многократно проверенный практикой и в полной мере подтвержденный клиническими аргументами.*

**Ключевые слова:** психотерапия, синергетика, терапия творческим самовыражением, клинический образец

Л.О. Prochaska и Л.С. Norcross [6], иронизируя, пишут, что «психотерапия потерпела сокрушительный удар от своего собственного блистательного развития». И стабильности ее, по их мнению, угрожает чрезмерно богатый выбор психотерапевтических методов. Согласно последним данным [6, 7], их число превысило 400 и продолжает расти. При этом многие из них субъективно ангажированы [8], а эмпирическая валидизация большинства психотерапевтических концепций, проведенная Л.А. Hjelle и Д.Л. Zigler [9], показала их проблемность и научную несостоятельность. Сомнительна и воспроизводимость многих из предлагаемых различными авторами методик.

На настоящем этапе, в отсутствие универсального подхода в психотерапии, как и теории, удовлетворительно объясняющей суть происходящего и позволяющей прогнозировать результат, специалисты нередко обращаются к концепциям и методам, наработанным в других науках, все чаще обращаясь к синергетике, основные идеи которой способны оказаться той платформой, на которой могут быть сформированы основные концепции для решения многих проблем психотерапии [4, 5].

В свете синергетики человек рассматривается как открытая система, сохраняющая или развивающая себя в определенном направлении. Полагая, что направление развития (эволюция) личности определяется из будущего аттракторами (целями личности, чаще всего невербализированными и неосознаваемыми), и соблюдая определенные условия, можно понять и объяснить уже и то, что психотерапевтическое воздействие в определенных ситуациях может приводить к существенным изменениям личности, поведения... и даже структуры и функций сомы.

С позиций синергетики неэффективное управление открытыми системами заключается в навязывании им

некоей несвойственной и чуждой формы организации и/или поведения. В психотерапии — это попытки изменить поведение, внедрить в сознание пациента идеи, чуждые его естественной природе.

Воздействовать на пациента можно двумя путями: изменением (рекомбинацией) либо компонентов среды, либо структуры межличностных взаимоотношений, в частности воздействий/взаимодействий в системе «врач — пациент».

Используя принципы синергетики, можно предположить, что для эффективной психотерапии необходим качественный терапевтический альянс, в котором иерархически доминантный врач оказывает мягкое, контролируемое, осторожное воздействие.

Основными принципами построения терапевтического альянса являются антропоцентризм, безусловное принятие пациента и подстройка к нему. При этом врач всегда активен и доминантен.

Основными принципами воздействия являются антропность, следование эволюционной линии, рефлексия, воздействие через изменение микросоциума, непосредственное воздействие на пациента с использованием измененных состояний сознания, позитивная мотивация, позитивное подкрепление, комфортность и стимуляция удовлетворенности терапией.

Вполне очевидно, что для формирования психотерапевтического альянса изначально должно произойти качественное сближение врача и пациента. При этом врач как иерархически доминантный, организующий элемент новой системы подстраивается к пациенту и строит определенную конфигурацию представлений о будущем, создавая устойчивые конструкты его личности. Подстраиваясь, врач устанавливает с пациентом особые отношения, обращенные в первую очередь к его личности, индивидуальным особенностям проявления болезни,

учитывает и его ожидания. И в альянсе, объединяясь в функциональную целостность, пациент не пассивен, а деятельностно организован в направлении достижения единой для врача и пациента цели.

Постепенно диалектика сформированного таким образом дуального управления должна перейти в самоуправление, осуществляемое пациентом.

Терапия творческим самовыражением (ТТС) как лечебный метод в общих чертах сложилась к 1970 г. [2]. И, хотя в своей основе она связана с терапией творчеством (Creative therapy), по существу отличается от нее всепроникающим клиницизмом, учетом индивидуальных особенностей каждого пациента. Не менее важным представляется и то, что ТТС как метод способствует духовному и творческому развитию пациента прежде всего для того, чтобы он смог укрепиться во мнении о себе и активно выразить себя в общественной жизни. Именно это — собственно клиницизм и возможность общественного самовыражения — положено в основу и представляет в полной мере новаторскую идею ТТС [2].

По мнению М.Е. Бурно, «...способность к творчеству, именно эта высшая человеческая способность отличает человека и от животного, и от самого совершенного робота. И потому ТТС по существу оказывается наиболее человеческой, естественной, жизненной психотерапией» [2].

Отмечено, что ТТС хорошо помогает дефензивным психопатическим и дефензивным малопрогрессирующим-шизофреническим пациентам [1, 2]. Метод ТТС, предложенный М.Е. Бурно, основанный на личном врачебном опыте, многократно проверенный практикой и подтвержденный клиническими аргументами, очевидно, имеет под собою и достаточно весомый естественно-научный теоретический фундамент.

В самом деле, в ТТС происходит безусловное принятие (спокойное доброжелательное отношение, поддержка) любого пациента без предварительных условий, т.е. формирование альянса врач—пациент. При этом, в первую очередь, учитываются интересы конкретного пациента (антропоцентризм, подстройка). И основная линия ТТС соответствует главному постулату синергетики — следование основной эволюционной линии каждого конкретного пациента. В ТТС пациент изучает себя (свой характер, свою клинику), изучает по-разному сложно, но непременно познает свои особенности. Врач не навязывает пациенту несвойственные ему концепции, не дает абстрактных интерпретаций, а только советует, направляет и контролирует процесс творческого самовыражения пациента (он иерархически доминантен). Ведь с позиций синергетики врачу неправомерно навязывать свое видение проблем пациента и путей их решения и «путь спасения мира» не может состоять в подавлении иных мировоззрений и образов жизни» [5]. Пациент, самовыражаясь через творчество, определяет свое отношение к событиям или явлениям, принимая и/или отвергая их, анализируя, понимая и, возможно, заново что-то открывая для себя. ТТС не навязывает чуждое (поведение, эмо-

ции, когниции) пациенту, а оживляет то, что скрыто. По этому поводу М.Е. Бурно пишет, что «лечебный «механизм» ТТС — это осознанное, стойкое прояснение в прежнее «смутное», неопределенное и разлаженное душевное состояние... собственной, определенной индивидуальности». И далее: «...при этом человек внутри своего природного характерологического радикала, хронического психопатологического расстройства остается личностно бесконечно неповторимым» [2].

Не навязываются в ТТС также шаблоны и стандарты типа «самоактуализации А.Н. Maslow» или «личностного роста С.Р. Rogers», ведь ТТС опирается на внутренние, имманентно присущие пациентам ресурсы (сильные стороны), избегая затрагивать слабые. В данном контексте М.Е. Бурно поясняет, что «слабое», нередко презируемое пациентом, здоровым дефензивом, в соответствии с природными законами не существует без «сильного». И, тем не менее, авторы некоторых психотерапевтических концепций, пытаясь формировать определенные психологические конструкты, не принимают в расчет физическое состояние пациента, его физиологические особенности, пренебрегают клиническими закономерностями патологических процессов [2].

Врач-психотерапевт должен ориентироваться на индивидуальные, естественные тенденции развития своего пациента и научиться попадать посредством психотерапии с ним в резонанс.

В терапии врач изначально подстраивается под пациента и пытается вести его в том направлении, где у него имеются максимальные потенции. Только то, что имеет ресурс, может быть актуализировано и поднято на новую высоту. Врач должен быть конгруэнтным больному на всех этапах терапии. Если это идеи пациента (когнитивный уровень), которые, по мнению врача, иррациональны, не верны или просто абсурдны и оказывают негативное действие, он (врач) может увеличить или уменьшить их значимость, но не отвергать их. Если это — действия, поступки (поведенческий уровень), бесполезно запрещать или критиковать их при условии, что они не несут за собой тяжелых социальных и личностных последствий. Творческий порыв пациента, проявляющийся в странных изображениях, интерпретациях, смене творческой деятельности, должен приниматься врачом спокойной-доброжелательно, без агрессивной критики.

Психотерапевтическое воздействие необязательно должно быть мощным, сверхсильным, потрясающим. В первую очередь, оно должно следовать основной эволюционной линии развития. Уйти от того, что аутентично для пациента в данный момент, значит действовать деструктивно, без пользы. Воздействие должно быть «мягким» и топически точным [3, 4].

**Принцип антропности** заключается в том, что пациент должен понимать и чувствовать, что на него оказывают специфическое лечебное воздействие. Часто рациональная психотерапия или разговорная неструктурированная психотерапия не воспринимается как лечение. ТТС в

этом плане отчасти и проигрывает структурированным методам воздействия. А ощущение отсутствия воздействия может послужить причиной того, что пациенты не рассматривают данное воздействие как терапию (лечение) и прерывают ее. В таких ситуациях для удержания пациента в терапии и получения позитивного эффекта М.Е. Бурно использует гипноз [1, с. 334]. И справедливости ради надо отметить, что некоторые дефензивные пациенты не хотят «структурированного» воздействия и отказываются от него. Им важно именно «ощущение отсутствия воздействия», будто бы он сам себе помогает, сам себя лечит без помощи психотерапевта.

Использование измененных состояний сознания (гипноза) не противоречит ТТС и активно приветствуется автором, а создание комфортных условий для занятий творчеством (терапевтическая гостиная) — один из механизмов позитивного воздействия, подмеченный автором ТТС.

**Рефлексия** является одним из механизмов, с помощью которых врач-психотерапевт оценивает состояние пациента и планирует дальнейшую терапию. Рефлексия как механизм обратной связи в жизнедеятельности человека — это процесс, который связан с внутренними преобразованиями: осмыслением стереотипов мышления и их эвристическим преодолением. По изменениям в творческих работах пациентов врач имеет возможность оценить их состояние.

ТТС благодаря личности автора пронизана стойким, светлым мироощущением (удовлетворенность терапией и позитивное подкрепление, позитивный аттрактор-цель). М.Е. Бурно в своих подходах солидарен с W. Kretschmer, который полагал, что высшим психотерапевтическим воздействием в психиатрии является «лече-

ние положительными переживаниями (цит. по [2]). Ведь во взаимодействии врача и пациента, их отношениях, диалогах, творческой деятельности и анализе ее результатов восстанавливаются навыки социального общения.

Таким образом, проведя анализ принципов ТТС с позиций синергетики, можно сделать заключение о том, что она является подлинно научной психотерапевтической концепцией, имеет под собою надежные естественнонаучные истоки и может служить образцом синергетического подхода в психотерапии.

#### Список литературы

1. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия. — М.: Академический Проект, ОППЛ, 2000.
2. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. — М.: Академический Проект, Екатеринбург: Деловая книга, 1999.
3. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. — СПб.: Питер, 2001.
4. Князева Е.Н., Курдюмов С.П. Основания синергетики. Синергетическое мировидение. Изд-е 2. Серия «Синергетика: от прошлого к будущему». — М.: КомКнига, 2005.
5. Князева Е.Н., Курдюмов С.П. Основания синергетики. Человек, конструирующий себя и свое будущее. — М.: КомКнига, 2006.
6. Прохазка Дж., Норкросс Дж. (Prochaska J.O., Norcross J.C.) Системы психотерапии: Пособие для специалистов в области психологии и психотерапии. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2005.
7. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. — СПб.: Питер Ком, 1998.
8. Сосланд А. Фундаментальная структура психотерапевтического метода, или как создать свою школу в психотерапии. — М.: Логос, 1999.
9. Хьелл Л., Зиглер Д. (Hjelle L.A., Zigler D.J.). Теории личности (основные положения, исследования и применения). — СПб.: Питер, 1998.

### *Verification of preference motives in psychotherapy and essential-scientific preconditions in substantiation of advantages of therapy by means of creative self-expression*

Umanskiy S.V. candidate of medical sciences, head psychotherapist of department of healthcare of Kurgan region, physician-psychotherapist of Kurgan regional clinical hospital

Utkin V.A. doctor of medical sciences, professor of department of management and informatics in technical systems of Piatigorsk state technological University. E-mail: swuros@mail.ru

*Synergy — a theory of self-organizing systems — can become a theoretical basis for psychotherapy, which is inherently transdisciplinary. Using principles of synergy, it's possible to deal with the approaches of psychotherapy, where the thesis, that in psychotherapy as well effective management of open-ended system can not and should not be based on imposing on them some extraneous and alien forms of organization and/or behavior, has primacy. The method of therapy by means of creative self-expression, proposed by M.E. Burno, which is based on his personal medical experience, repeatedly field-proven and in full measure approved by clinical arguments, can set the pattern to synergetic approach in psychotherapy.*

**Key words:** *psychotherapy, synergy, therapy by means of creative self-expression, clinical pattern*