**Психологический «ликбез»**

Л.Б. Бычкова

В настоящее время появляется очень много статей о психологии и психотерапии, но многие важные и основополагающие вопросы остаются «за кадром». В этой статье я постараюсь восполнить этот пробел, затронув ряд наиболее актуальных на сегодняшний день моментов.

Психотерапия давно уже вышла за пределы психиатрии, невропатологии, в недрах которых она зародилась. Психотерапия — система лечебного воздействия на психику, а через психику — на весь организм и поведение человека. Принято различать понятие психотерапия в узко медицинском смысле как метод лечения (подобно физиотерапии, лечебной физкультуре) и в более широком, включающим в себя организацию профессиональной деятельности и быта, профилактику психотравмирующих факторов и т.п. В таком случае психотерапия тесно связана с такими понятиями как психодиагностика, психогигиена, психопрофилактика.

Психотерапия может применяться как самостоятельно, так и в комплексе с другими методами лечения. Психотерапия сейчас стоит на стыке многих наук, прежде всего психологии, медицины, физиологии, философии, социологии, и в то же время все более отчетливо формируется в специальную область знаний, где практические навыки и их использование с лечебной целью, несомненно, опережают фундаментальные исследования по их обоснованию, другими словами, где теория уже давно в долгу у практики. Комплекс различных методов психотерапии, объединенных общим принципиальным подходом к лечению, образует систему или направление психотерапии. Принято говорить об отдельных направлениях психотерапии, в их рамках выделять отдельные методы, а уже внутри каждого метода — различные методики и приемы. Только в Германии сейчас насчитывается более 300 психотерапевтических направлений, а в США их несколько тысяч. В связи с этим необходимо понимать, что ни один метод сам по себе не может быть лучше или хуже другого. Нет «плохих» или «хороших» методов психотерапии, есть только хорошие или плохие психотерапевты. Прежде чем начать психокоррекционную работу, необходимо четко определить показания и противопоказания к психотерапевтическим методам. Для этого существуют диагностические исследования, по их результатам специалист может оценить необходимость проведения консультирования, да и самому клиенту становится понятнее его состояние.

Психотерапия — это специфический метод лечения, состоящий из практических, подчас очень трудоемких методик. А это требует от специалиста при их освоении и проведении умения, терпения, трудолюбия. Хотелось бы уберечь начинающих «психологов» от ряда психологических трудностей, которых можно избежать. Некоторые, начиная свое обучение и практику, ожидают от психотерапии чуда, склонны видеть в ней панацею от всех заболеваний. И когда оказывается, что никакого чуда в психотерапии нет, а есть только кропотливый и очень тяжелый труд, они быстро разочаровываются. Психотерапия зиждется на методах лечения, освоение которых требует длительного времени, освоить их за 3—4 месяца невозможно. Нужны годы изнуряющего труда, чтобы придать работе ту легкость и эффективность, которую мы иногда наблюдаем у опытного психотерапевта.

Есть еще несколько моментов, о которых хотелось бы упомянуть. Уже при первой встрече психотерапевта с клиентом встает вопрос о согласии клиента на проведения курса психотерапии (если такая необходимость выявлена диагностикой). При этом непременным условием является позитивное отношение клиента к терапии. Поэтому психотерапию не назначают, как таблетки или физиопроцедуры, — о ее целесообразности договариваются. Это важно помнить т.к. в настоящее время участились манипуляции со стороны школьных психологов по отношению к родителям и их детям. К нам приходит все больше и больше родителей, детям которых была назначена психокоррекция (консультирование, работа в группе, тренинг и т.п., не важно как назвать, важна суть). Педагог зачитывает в классе список детей, которым непременно надо обратиться к школьному психологу для коррекции их поведения. Это недопустимо, так как является прямым нарушением прав человека. В большинстве случаев дети реально не нуждаются в психокоррекции, просто они, проявляя свои врожденные особенности, становятся неудобными учителям. Однако для того чтобы уберечь ребенка от подобных травм лучше пройти диагностические исследования у независимого специалиста и при необходимости, получить письменное заключение.

Вероятно, следует согласиться с мнением Б.Д. Карвасарского (1985), что ни в одной другой области медицины этические проблемы не приобретают столь существенного значения, как в психотерапии. В погоне за легким и быстрым успехом начинающий психолог может незаметно скатиться до уровня знахаря или эстрадного артиста. Таких психотерапевтов, которые с легкостью обещают вылечить СПИД, рак, энцефалопатию, еще Проспер Мериме называл «торговцами надеждой». Такая постановка вопроса не означает, что психотерапевт не должен участвовать в лечении тяжелых органических заболеваний. Психотерапевтически можно снять невротическое наслоение, нарушение сна у больного, эмоциональное напряжение у перенесшего инфаркт, операцию и т.п., но обещать полное излечение подобных заболеваний только психотерапевтическим путем, по меньшей мере жестоко. В связи с этим вспоминаются слова Кречмера о том, что «современному врачу отвратительна роль волшебника». Слова эти, произнесенные более чем полвека тому назад, не потеряли своей актуальности и наши дни. В прошлом году ко мне в кабинет зашел некий специалист по НЛП (нейролингвистическое программирование), просто шел мимо и, прочтя табличку на двери «Лаборатория психологической диагностики», решил зайти к коллеге. В процессе беседы выяснилось, что он занимается лечением онкологических заболеваний с помощью НЛП. На мой вопрос о наличии медицинских наблюдений в течение длительного срока (не секрет, что успех лечения определяется не сиюминутным улучшением состояния, а отсутствием повторных рецидивов) я ответа не получила. Вместо этого я выслушала весьма эмоциональную речь о том, что все кому не лень нападают на эту чудесную технологию, последователем которой он является уже много лет. В любом случае при обращении к психотерапевту обращайте внимание, на что делается основной упор в беседе на «чудесную технологию» или на потребности реального клиента и уже с учетом его индивидуальных особенностей, выявленных диагностикой, осуществляется подбор методик наиболее эффективных в данном конкретном случае.

Главное в работе психотерапевта — не изготовление для клиента «психологических протезов», а стремление раскрыть перед ним его же резервные, скрытые возможности. Английский психотерапевт Шепард (Shepard, 1971) считает, что настало время выработать законоположение, в котором следует четко определить, что психотерапия — это ограниченная профессия тех людей, кто прошел соответствующую подготовку и готов придерживаться надлежащего этического кодекса. Можно только добавить, что такое законоположение нужно в наши дни не только для Англии, но в не меньшей степени и для нашей страны, но его не существует и по сей день.

Существенным является тот факт, что не менее 50% из тех, кто обращается в медицинские центры и клиники с соматическими жалобами (по поводу заболеваний внутренних органов), по существу здоровые люди, нуждающиеся лишь в коррекции эмоционального состояния, увеличении объема использования памяти и т.п, однако многие врачи назначают лекарственные препараты, вместо того чтобы направить на коррекционную работу к психотерапевту. К сожалению, пока еще очень мало врачей, которые, даже понимая, что человеку необходима в большей степени помощь психологическая, решаются сказать об этом и направить на консультацию. Немалую роль в этом играет и само отношение людей к психотерапии, считающих, что к психологу отправляют только «психов» и негодующе заявляющих врачу «у меня же с головой все в порядке только позвоночник болит». Иногда бывает и наоборот, психолог из-за страха потерять клиента или из-за элементарного непонимания ситуации боится направить человека к остеопату, невропатологу или другому специалисту.

В нашем медицинском центре ситуация другая, все врачи работают вместе и комплексно подходят к лечению. Иногда это вызывает удивление у некоторых клиентов, когда остеопат вдруг направляет на диагностику к психологу. Или психолог после диагностики рекомендует клиенту пройти обследование у остеопата или мануального терапевта. Наш многолетний опыт совместного ведения клиентов, особенно с заболеваниями позвоночника показывает, что наиболее эффективным является именно такой способ. Т.е. сочетание медицинского (врачебного) вмешательства и психологического закрепления полученного результата. Это очень существенно для людей, активно занимающихся бизнесом и, соответственно, подвергающихся большим нагрузкам. В заключении предлагаю Вашему вниманию весьма поучительную сказку.

**Маленькие человечки из Мимозово (По мотивам старинной ирландской сказки)**

В давние-давние времена существовали на земле маленькие человечки. Большая их часть жила в деревушке Мимозово, и называли они себя мимозовцами. Это был веселый и добродушный народец. Лица их всегда были озарены широкими улыбками, с каждым встречным они приветливо здоровались. Больше всего на свете они любили дарить друг другу мягкие пушистые шарики. У каждого мимозовца на плече висела торбочка, набитая такими мягкими пушистыми комочками.

Как же это приятно — одарить кого-нибудь пушистым комочком и произнести при этом: «Какой ты замечательный!» Ведь это все равно, что сказать: «Ты мне нравишься!» А какое удовольствие получить в подарок такой мягкий мохнатый шарик. Когда тебе дарят такой комочек, ты берешь его, чувствуешь, какой он пушистый и теплый, прижимаешь его к щеке, а затем бережно кладешь в свою торбочку, где лежит множество других мягких шариков, и тебя охватывает удивительное чувство. Ты понимаешь, что пушистый шарик — знак того, что тебя уважают и ценят; когда кто-нибудь дарит тебе пушистый шарик, сразу же хочется тоже сделать что-нибудь хорошее. Маленькие человечки из Мимозово охотно дарили и получали в подарок мягкие пушистые шарики. Их жизнь была радостной и счастливой.

За деревней Мимозово в холодной мрачной пещере обитал огромный зеленый кобольд. Ему, в общем-то, не нравилось жить одному, и иногда он чувствовал себя очень одиноким. Он ни с кем не мог поладить, и ему не нравилось обмениваться мягкими пушистыми шариками. Он считал это большой глупостью. Однажды вечером кобольд отправился в деревню и встретил маленького добросердечного мимозовца. Он, широко улыбаясь, обратился к кобольду: «Какой сегодня чудесный день, не правда ли? Возьми этот маленький пушистый шарик. Он необыкновенный. Я специально хранил его для тебя, потому что так редко тебя встречаю». Кобольд оглянулся, чтобы убедиться, что никто не может его услышать, а потом зашептал маленькому человечку на ухо: «Послушай! Разве ты не знаешь, что когда-нибудь у тебя закончатся все пушистые шарики, если ты будешь раздавать их каждому встречному?» Человечек вытаращил глаза от удивления. Лицо его исказилось от страха. А кобольд тем временем заглянул в его торбочку и добавил: «Сейчас у тебя осталось только 217 шариков. Разве можно быть таким расточительным! Будь аккуратнее, и не раздаривай шарики направо налево!» С этими словами кобольд потопал прочь на своих огромных зеленых ногах, покинув пришедшего в полное замешательство человечка, на лице которого уже потухла Улыбка.

Прошло совсем немного времени, и на улице появился еще один мимозовец. Он подошел к стоявшему в растерянности человечку, который был его другом и с которым они обменялись уже Множеством пушистых шариков. Он весело поздоровался с ним, протянул ему маленький пушистый шарик и с изумлением увидел, что его друг смотрит на него холодно и отчужденно. В ответ на подарок он ледяным тоном посоветовал ему обратить внимание на все уменьшающееся количество пушистых шариков и пошел прочь.

И в тот же самый вечер мимозовец, получивший от своего друга совет экономно обращаться с пушистыми шариками, начал говорить каждому встречному: «Мне очень жаль, но у меня нет для тебя мягкого пушистого шарика. Я должен следить за тем, чтобы у меня не кончились оставшиеся шарики».

На следующий день это новое поветрие охватило всех жителей деревеньки. Все начали беречь свои пушистые шарики. Хотя кое-кто еще продолжал дарить окружающим шарики, но делал это очень-очень осмотрительно. «Не следует раздаривать шарики всем подряд, нужно дарить их лишь избранным» — говорили теперь мимозовцы. Маленькие человечки стали подозрительно относиться друг к другу. Они начали по ночам прятать свои торбочки с пушистыми шариками под кроватями. Между ними все чаще стали вспыхивать ссоры. Они выясняли, у кого скопилось больше пушистых шариков, и мало-помалу стали обменивать шарики на вещи вместо того, чтобы их просто дарить.

Наконец, бургомистр Мимозово постановил, что количество пушистых шариков должно быть ограничено, и официально объявил пушистые шарики средством обмена. Вскоре маленькие человечки стали все чаще спорить, доказывая, сколько шариков должен стоить ужин или ночлег. Случались даже кражи пушистых шариков. Если прежде мимозовцы очень любили вечерние прогулки, во время которых, встретившись со знакомыми, обменивались пушистыми мягкими шариками, то теперь по вечерам они уже боялись и нос высунуть из дома.

Но самое скверное было то, что у мимозовцев вдруг стало плохо со здоровьем. Многие жаловались на боли в спине. Постепенно все большее количество мимозовцев поражала ужасная болезнь — размягчение позвоночника. Многие ходили сгорбившись, при тяжелом течении болезни человечки сгибались до земли. Свои торбочки с пушистыми мягкими шариками им приходилось волочить по земле.

Многие жители Мимозово стали верить, что причиной болезни было постоянное ношение с собой громоздких тяжелых торбочек. Стали поговаривать, что лучше бы их оставлять дома. Через короткое время уже ни один мимозовец не носил с собой торбочку с шариками.

Кобольд поначалу потирал руки от радости, что его ложь дала такие замечательные результаты. Он хотел узнать, стали ли маленькие человечки такими же эгоистичными, как он сам. Его вполне удовлетворило состояние дел в деревушке. Когда он пришел туда, никто не поздоровался с ним, не одарил его радостной улыбкой и не предложил ему мягкий пушистый шарик. Вместо этого человечки с подозрением смотрели на него, как они теперь всегда смотрели друг на друга. Кобольду это понравилось. Его радовало, что жители деревушки наконец-то стали смотреть на жизнь трезво, а не сквозь розовые очки, как раньше. «Надо смотреть действительности в глаза! Мир именно таков!» — любил повторять он.

Однако со временем в этой деревне произошли еще более печальные события. То ли из-за размягчения позвоночника, то ли потому, что им больше никто не дарил мягких пушистых шариков, некоторые маленькие человечки стали умирать. Счастье окончательно покинуло Мимозово, и все оставшиеся живыми маленькие человечки были глубоко опечалены.

Когда об этом узнал кобольд, он сказал: «Я ведь только хотел им показать, каков мир в действительности. Я совсем не хотел, чтобы они умирали!» Он долго думал, что же можно теперь предпринять, и, наконец, придумал такой план. Когда-то давно в своей пещере кобольд обнаружил скрытый рудник, где было множество холодных колючих камней. Многие годы он потратил на то, чтобы выкопать из рудника эти камни. Ему нравилось прикасаться к ним, они были такими ледяными, с острыми колючими краями. И теперь кобольд решил раздать эти камни мимозовцам.

Он наполнил холодными колючими камнями сотни мешков и перетащил их в деревню. Когда маленькие человечки увидели мешки с камнями, они обрадовались и с благодарностью разобрали их. Ведь теперь у них, наконец, было то, что они снова могли бы дарить друг другу. Правда, было не так приятно дарить холодные колючие камни вместо мягких пушистых шариков. Человечек, получивший в подарок острый холодный камень, испытывал своеобразные чувства. Ему трудно было понять, что имеет в виду дарящий, ведь камни были такие ледяные и колючие. Конечно, было приятно получить хоть какой-то подарок, но все-таки такой подарок часто приводил человечков в замешательство. Кроме того, теперь у них были постоянно исколоты и поцарапаны руки.

Однажды маленький мальчик-мимозовец спросил своего дедушку-мимозовца, почему люди дарят друг другу такие холодные камни с острыми краями, которые только ранят руки. И тогда Дедушка рассказал внуку всю эту историю. На следующую ночь мальчику приснилась фея, которая сказала: «Начни снова дарить всем встречным мягкие пушистые шарики, чтобы к мимозовцам снова вернулись радость и доброта. Верь в себя и не слушай ничьих советов и предостережений!»

Так постепенно некоторые маленькие человечки начали дарить друг другу мягкие пушистые шарики, и каждый раз, когда такое происходило, и одариваемый, и даритель были очень счастливы. Однако дарение мягких пушистых шариков не превратилось в общую традицию, потому что маленькие человечки стали более недоверчивыми.

И только немногие поняли, что количество мягких пушистых шариков неисчерпаемо, и что они нисколько не обеднеют, если будут постоянно дарить их окружающим. И еще они заметили такую особенность: у тех, кто дарил и получал в подарок мягкие пушистые шарики, меньше болела спина и через какое-то время они снова начинали ходить с прямой спиной! Однако у большинства мимозовцев подозрительность так сильно вошла в кровь и плоть, что по-прежнему сковывала и их физические движения, и душевные порывы. Это было ясно из реплик, которыми они обменивались:

«Мягкие пушистые шарики? Что бы это могло означать?»

«Я никак не могу понять, как воспринимают подаренные мной пушистые шарики?»

«Я подарил одному мягкий пушистый шарик, а взамен получил холодный колючий камень. Такую глупость я уже больше не совершу».

«Никогда не знаешь точно, как с тобой поступят: сегодня получишь в подарок мягкий пушистый шарик, а завтра тот же человек тебя осчастливит холодным колючим камнем».

«Я дам тебе только один мягкий пушистый шарик, если и от тебя получу такой же».

«Я бы, конечно, дал своему сыну мягкий пушистый шарик, но он не заслужил такого подарка». «Как хочется узнать, много ли мягких пушистых шариков хранится у дедушки в банке?»

Возможно, каждый мимозовец охотно вернулся бы в те времена, когда дарение мягких пушистых шариков было доброй традицией. Кое-кто мечтает, как было бы замечательно, если бы…

Но все-таки что-то постоянно удерживает их от возврата к прошлому. Возможно, мысль о том, «каков этот мир в действительности», и о том, что «подумают окружающие, если я вдруг снова начну…»