

Елена Газарова

Философия душевного
здоровья и
психотерапия



Handwritten text in a cursive script, likely a transcription or commentary related to the drawing above.

Extensive handwritten text in a cursive script, continuing the transcription or commentary. The text is dense and fills the lower portion of the page.

Елена Газарова

**Философия душевного
здоровья и психотерапия**

«ЛитРес: Самиздат»

2012

Газарова Е. Э.

Философия душевного здоровья и психотерапия /
Е. Э. Газарова — «ЛитРес: Самиздат», 2012

Елена Газарова – клинический психолог, аналитик, соматический психотерапевт, тренер-супервизор. Директор Института телесности человека, соучредитель Ассоциации соматических психотерапевтов и телесных практиков. В этой книге изложена профессиональная точка зрения Е. Газаровой на суть психотерапии. Однако профессиональные взгляды автора неотделимы от его философии. Елена Газарова рассматривает психотерапию как современную вариацию на тему поддержания вечных смыслов. Это возможно только в том случае, если работать со страхами личности и разворачивать клиента/пациента от сиюминутной выгоды к пользе для развития Человека в себе.

Содержание

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	6
ЧТО ТАКОЕ ПСИХОТЕРАПИЯ, КТО ТАКОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав.

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Прежде чем изложить свою профессиональную позицию, мне кажется важным сказать несколько слов о себе с позиции, которая выше профессиональной. Поскольку считаю фундаментом своего существования философию душевного здоровья, основанную на исповедании высоких смыслов. Потому и в профессии я сначала человек, потом – профессионал.

Считаю: самой большой бедой человечества является отказ от великих способностей и возможностей тела и души в угоду сиюминутному страху не приобрести, не успеть, не выдержать конкуренции, не оправдать надежд матерей и отцов, не занять положения и пр. Трусость, вслед за ней малодушие и предательство себя, потом – других как следствия этого страха порождают трусость, вслед за ней малодушие и предательство себя, потом – других. Это порочное кольцо начинается с того, что мы верим временным значениям, которые профанируют высокие смыслы, величественные и простые: мир и Бог защищают нас как свою часть, если мы выбираем их; они всегда доступны нам в субъективных ощущениях и чувстве любви и блага; тело не знает зла, ибо зло придумано интеллектом человека из страха; добро и зло объективны, но не абсолютны, поэтому могут принимать субъективные формы, путающие нас в выборе и толкающие в трусость; единственным путем, способным противостоять этому пороку, является любовь.

Я исповедую эти смыслы. Они переданы всему человечеству в Книгах и узнаются в личном опыте постижения добра и зла.

Когда началась наша война с самими собой, сказать невозможно. Из века в век мы совершаем одну и ту же ошибку: руководимые страхами, мы, представители поколений, перестаем синхронизироваться с миром, «наследственно» считая, что это он нас не любит и не защищает. Допуская такую ошибку, мы пускаем свое потенциальное благо – способность подвергать разные феномены своего бытия (телесные, психические, социальные) научной проверке – не на развитие своего человеческого естества, а на его девальвацию. Как мы технически это делаем? Мы болезненно сомневаемся: нетерпеливо, суетно, капризно и инфантильно требуя доказательств вселенской любви немедленно и в той форме, которая доступна нашему воображению.

Так проявляется наше невежество.

Некоторые из нас даже придумали (а многие подхватили) формулу оправдания этому невежеству, взяв за основу глубокие послания и исказив их смысл. «А судьи кто? кто знает, что есть добро, а что – зло? что правда, а что ложь?» – несется теперь с разных сторон в отрыве от первоначального контекста. Не доверяющие, но доверчивые и внушаемые, мы готовы поверить в любую чушь, поддерживающую наши слабость, тщеславие и гордыню. И кидаемся в другую крайность: сомневаясь в любви, мы не сомневаемся в том, что всегда правы, и требуем преклонения перед «величием человека», не умея жить просто, как часть Ойкумены (Вселенной). Почему так? Трусость. Вслед за ней – малодушие. Потом – предательство себя и других.

Результат: разочарования, войны, геноциды, революции, торгашество.

Мы предаем высокие смыслы, ссылаясь на то, что они несовременны в научный век. «Аргументированно» фальсифицируя их через язык и речь, науку, ремесла, медицину и искусство, мы старательно не видим и не слышим, что в каждый век нам напоминают о них современными для этого века словами, средствами и образами. Так, чтобы было понятно написанное в Книгах и переданное мудрецами опыта добра и зла. Пример из нашего времени? – Хотя бы «Матрица» братьев Вачовски, мистерия Человека, воспринятая подавляющим большинством зрителей, увы, всего лишь как супербоевик, где «хорошие», хотя и с огромными потерями, побеждают «плохих».

Тем не менее, невзирая на разочарования, войны, революции, геноцид и торгашество, из века в век ведется терпеливая работа по восстановлению, поддержанию и развитию незыбле-

мого смыслового слоя. Через те же «ворота», в которые проходит фальсификация. Через язык и речь, науку и ремесла, медицину и искусство человечеству напоминают, что есть жизнь и смерть, любовь и ненависть, добро и зло.

Я верю, что психотерапия, возникшая в атеистическом обществе, – современная вариация на тему поддержания вечных смыслов. Я знаю, что она может и должна быть одним из видов такой работы с человеком на базе философии и подлинной религиозности психотерапевта – его высокой связи с миром, не обязательно реализуемой посредством Церкви. Пример? – Джеймс Хиллман. Вместо этого различные направления психотерапии увлекаются технологиями, позволяющими корректировать частную проблему личности, но не способными охватить смысл человеческого бытия. Для Юнга это было бы невозможным! Он занимался человеком, помогая ему осознать свое место в большом мире. Он знал, что «место» означает не положение в социуме, но качество человека, самость. Ему не было стыдно за умение это различать. Сегодняшняя же ситуация в психотерапии демонстрирует добровольный комплекс кастрации.

Поэтому я поднимаю вопрос о философской базе: по моему глубокому убеждению, психотерапия, не опирающаяся на философию (любовь к мудрости), таковой не является.

Какой философии под силу обобщить причинность внутреннего мира современного человека, увлеченного научной гордыней и профанирующего высокие смыслы? Аналитической? мистической? рациональной? абсурда? экзистенциальной? Каждое из этих направлений философии (и другие также) по-своему объясняет общие причины несовершенства человека и проблемы его адаптации в мире (предоставляя психотерапии возможность разрабатывать способы решения этих проблем). Причем нельзя сказать, что какое-то из направлений «неправо» – каждое, по-своему, совершенно «право»! Но описывает лишь часть явлений внутреннего мира, не будучи способным охватить целый мир.

Посудите сами: когда-то давно, до нас, о нашей психической природе, особенностях и потенциальных недостатках все было сказано. О наших психических и психологических процессах практически все, что известно нам, было известно в теории и практике египтянам, персам, кельтам, древним восточным и западным славянам, вавилонянам, ацтекам, инкам. Об этом свидетельствуют мистерии. Три последних века часть человечества, по сути, научно доказывает и развивает их «магию». О нашей психологии подробнейшим образом рассказали греки в своих мифах, каждый из которых персонифицировано описывает черты разных характеров, психологические процессы, их генезис и взаимосвязи. Иудеи выполнили тот же долг перед человечеством, оставив в Торе исчерпывающую, но гораздо более сложную для анализа, невозможного без знания иврита, генеалогию человеческих качеств.

Но: «всё о нас» заключало еще и общие философско-мистические знания, которые сообщали человеку тайну:

«Сколь ни развивай свои «парапсихические» способности, социальный успех и науку (магию), но если ты не в ладах с мирозданием и проявляешь над ним насилие, то оно тебя отвергнет и уничтожит. И это – твой выбор. Тогда будет «око за око, зуб за зуб». Для человека, руководимого страхами и поработанного научной гордыней, – совершенно бесполезная тайна. Но не для подлинно научного человека: и Ньютон, и Эйнштейн не только верили в это, но и знали.

Однако: размышляя о себе и мире, мы научились мыслить логично, рационально и реалистично, как учил Аристотель. Это помогает нам видеть причинно-следственные связи в наиболее близком нам, людском, мире и развивать науку. А также помогает нашему интеллекту изворотливо избегать сомнений в невежестве.

Жаль: научившись аристотелевской логике, мы отказались от логики Платона и обоих Заветов, которая устроена по иным законам. Эта логика не прямая, потому что описывает неочевидное: законы формирования духовных качеств человека и тайные связи между его

духом, душой и телом. Это сложная логика, приводящая к рассеиванию тумана (лат. *mistis*) перед теми, кто, заслужив опытом добра и зла право владеть и управлять миром, отказывается от власти над ним. Он хочет миру только добра и свободы и потому находит гармонию между собой, социумом и Вселенной.

Так какой же философии под силу обобщить современного человека, увлеченного научной гордыней и наивно полагающего, что интеллект и социальный успех оградят его от десинхронизации с миром и личных трагедий? Ведь именно этой, научной, увлеченностью объясняется локальность подходов и направлений в психотерапии, направленных на возвращение интеллекта и разрастание социальности. Ведь именно поэтому каждые десять лет при появлении какого-то очередного психотерапевтического подхода кажется, что вот теперь уже наконец нашли панацею от всех проблем человека! Между тем это только кажется: «психотерапии уже сто лет, а мир становится все хуже» (Джеймс Хиллман).

Считаю: мы обрели огромные знания о себе; они кажутся неоднородными, но они – звенья цепи знаний, исходящей из одного и того же источника – мира. Эта цепь – не кандалы, она – связь, утверждающая ОТСУТСТВИЕ противоречий между логикой Аристотеля, Платона, обоих Заветов и наукой. Эта же цепь знаний утверждает и отсутствие противоречий между телом, духом, душой и социальным успехом человека. Но воплотить в работе постулат отсутствия противоречий можно лишь на основе философии душевного здоровья. Она исповедуется тысячелетиями, и ее основной принцип известен всем: возлюби ближнего своего как самого себя.

Как правило, люди, исповедующие этот принцип, не выглядят удобными и добренькими.

Когда вам предлагают свободу выбора, смотрите внимательнее: не подготовлен ли ваш выбор столь тщательно, что у вас есть только иллюзия свободы?

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОТЕРАПИЯ, КТО ТАКОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ?

Нелегко сделать первый шаг в направлении психотерапии. Часто потому, что не все понимают, что это такое. В чем отличие психотерапии от других видов помощи и каковы возможности и границы полномочий психотерапевта? Психолог он или врач-психиатр? А психотерапия – это лечение психического заболевания личности, поддержка при кардинальных изменениях или помощь в решении ее проблем*? Из-за отсутствия простых и внятных ответов на эти вопросы специалисты не всегда отдают себе отчет в том, какую работу на самом деле они выполняют, а какую декларируют. Ниже я изложу свою субъективную профессиональную позицию по этим вопросам.

Конечно, широкой публике известно, что существуют область медицины психиатрия** и соответствующая ей профессия психиатр.

*Термин «психотерапия» состоит из двух частей: *psyche* – «душа» и *therapia* – «лечение, уход, забота, поддержка».

** Термин «психиатрия» состоит из двух частей: *psyche* – «душа» и *iatreia* – «врачевание, лечение».

Также известно, что существуют область гуманитарного знания психология и профессия психолог. Но обывателю, в частности, непонятны смысловые различия словосочетаний «врач психиатр» и «врач психиатр-психотерапевт». Ему неизвестно, чем отличаются психолог-консультант от клинического психолога или от нейропсихолога и все они – от врача-психиатра и врача психиатра-психотерапевта. Обыватель – потенциальный клиент или пациент (или его родственник) – не знает, к кому именно он может (и, желательно, должен) обратиться в своем уникальном случае. Часто из-за этого незнания происходят серьезные ошибки: попав к специалисту не того профиля или не той квалификации, пациент / клиент не получает помощи, адекватной его состоянию. И это первый вопрос, но мы рассмотрим его после двух других.

Вторым, важнейшим для меня, вопросом является вопрос о душе. Мне придется на него ответить (хотя бы для того, чтобы не профанировать понятие «психотерапия»), невзирая на то что однозначного отношения к этому вопросу в веках не сложилось. Религия и классическая философия всегда освещали его по-разному: первая – через аксиоматику и веру, вторая – через дискурс. Но я практик, и настроена на оказание профессиональной помощи. Поэтому стремлюсь уйти как от сугубо религиозного, так и от чисто философского взгляда на душу. В то же время как человек я не могу не размышлять о ней и не хочу игнорировать свою веру в то, что именно душа – суть человека и самая ценная его часть. Тем не менее в работе я опираюсь на профессиональные знания и о душе сужу по качеству наблюдаемых процессов, которые серьезно отличаются и от процессов социального взаимодействия, и от эмоционально-чувственных процессов. Последние характеризуются накалом страстей, отражающих эгоистические переживания человека, главным героем которых является он сам. Эти переживания в основе своей, как правило, содержат различные страхи, обоснованные и необоснованные.

Рассмотрим весьма распространенный случай – страхи матери за мальчика-подростка. Для него ее переживания – знак недоверия, и, протестуя, он невольно доказывает их обоснованность своим поведением. Мать считает, что ее страхи объективно обусловлены: он еще очень незрелый, а вокруг слишком много опасностей – наркотики, алкоголь, риски, похоти и пр. Но в основе материнского страха могут лежать (чаще так и бывает) иные причины. Напри-

мер, она может быть недовольна собой – тем, что не нашла к ребенку нужного подхода; тем, что раньше не увлекла его стоящим занятием; тем, что не адаптировала к жизни, в частности, тем, что не донесла важные принципы, ограждающие его от необоснованных рисков и позволяющие делать верный выбор в ситуации соблазна. Она может быть недовольна собой, но не осознавать этого. Тогда на основе скрытых от понимания адекватных самооценки и самокритики будут расти чувство вины и муки совести, требующие наказания (порицание общества или кара Господня).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.