Как Вы решили стать экзистенциальным терапевтом?

Мне кажется, что ответ на такой замечательный вопрос нужен с контекстом. Я родился в потомственной медицинской семье — мама, бабушка, дедушка, дяди, тёти — все врачи. Они меня уговаривали идти во врачи. А у меня, можно сказать, был роман с литературой. Я очень много читал и неплохо писал. Мои сочинения побеждали на разных конкурсах. Но ни в журналисты, ни в писатели я не собирался идти — думал, что умение читать и писать — принадлежность любого культурного человека. В 9-м классе школы я влюбился в физику, решил стать физиком.

Сначала меня притягивала астрофизика, потом — теоретическая биофизика. Я закончил физфак университета. И обнаружил, что вопросы, которые меня волнуют, не решаются в теоретической биофизике. Меня интересовала жизнь как космическое явление, меня интересовало, почему наши картины мира устроены так или иначе. И я поступил на философский факультет. Вскоре после этого меня познакомили с директором одной авиастроительной корпорации, и он предложил мне создавать службу социального развития коллектива корпорации, а потом ей руководить. Я ответил: «А почему бы и нет?»

К темам, над которыми я думал, тогда добавилась тема «отчуждения» — почему люди к своему делу относятся как к чужому. Вдруг из моей юности вынырнули мои товарищи по клубу бардовской песни и познакомили меня с лидером «неофициальной» «русской школы неокантианства» Георгием Щедровицким. Он пригласил меня участвовать в своих практиках. Неокантианские практики заставили меня начать анализировать стереотипы мышления, в том числе собственного.

Меня как руководителя службы социального развития корпорации попросили помочь организовать обучение психологов юга страны поведенческим тренингам. Я занялся этим делом как меценат, покровительствующим всевозможным инновациям. И когда мне самому предложили участвовать в конкурсе на попадание на эту учебу, то я удивился, но сказал: «А почему бы и нет?» Когда прошел на второй тур, то возник спортивный азарт. Так в мою жизнь пришла поведенческая терапия, и я стал одним из первых бизнес-тренеров СССР.

Потом в мою жизнь пришла конфликтология — мои друзья познакомились с Уильямом Линкольном, руководителем конфликтологической ассоциации запада США, одним из «Гарвардской пятёрки», создававшей когда-то Кемп-Дэвидские соглашения, и они решили создавать советско- (потом российско-) американскую программу по конфликтологии. Мне предложили в этом участвовать. Я сказал: «А почему бы и нет?»

У меня тяжело заболел ребенок, и когда официальные врачи сказали, что шансов нет, то в моей жизни появились люди, которые мне предложили познакомиться с медицинскими практиками других культур. И хотя то, каких философско-теоретических принципов придерживались представители этих других медицинских культур, противоречило моим представлениям бывшего биофизика, но я подумал, а что если есть хоть один шанс, что мои представления об устройстве мироздания неправильны, и эти люди могут помочь? И они помогли.

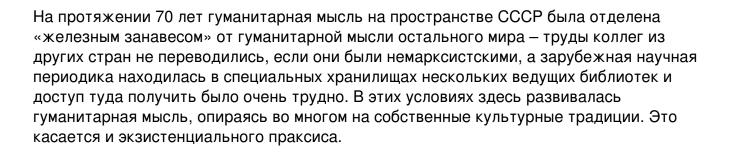
Когда в СССР проходил первый набор на курсы по цигун и ушу и мне предложили туда поехать учиться, то я подумал: «А почему бы и нет?». В результате я подружился с китайским профессором Ли Цзи Шэном, принёсшим в СССР даосский цигун,

В 1998 году та жизнь, которой я жил, неожиданно для меня зашла в тупик. Намеченные проекты оказалось невозможно реализовывать. Я переехал из Москвы в город своей юности, Ростов-на-Дону. И надо было принимать решение — что делать дальше? Профессиональное будущее сузилось до трех привлекательных для меня путей. Два варианта были полностью для меня неизведанными, начинать надо было с нуля.

На третьем пути была фигура Учителя, человека, который давно по нему идёт — это был Александр Ефимович Алексейчик. И я сделал выбор. С самого начала для меня экзистенциальная терапия не являлась медицинской практикой. Для меня это практика, в ходе которой менялась жизнь человека, менялся его способ жить. Иногда при этом решались медицинские проблемы, но они не ставились во главу угла. А терапевт в этой практике выполняет роль, подобную роли шерпа для альпинистов — проводника клиента на сложном отрезке его жизненного пути, который ему пройти в одиночку оказывается невозможно.

Экзистенциальная терапия оказалась для меня близкой еще и потому, что в ней сплелись разные времена моей жизни — и любовь к классической литературе, и возможность критически переосмыслить естествознание, и поликультурализм, и конфликтология, и путь от неокантианства к феноменологии, и отказ от классической и модерновой философской традиции, и роль религиозной веры в жизни, и анализ особенностей жизни с этой верой, и знания об устройстве социума.

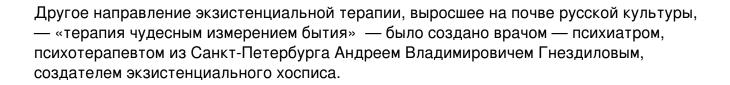
Насколько в Вашей стране развит экзистенциальный подход в терапии и психологии?



В 60-х годах прошлого века у нас начало создаваться свое направление экзистенциальной терапии, названное «Интенсивная терапевтическая жизнь» (ИТЖ). Направление было создано врачом — психиатром, психотерапевтом из Вильнюса Александром Ефимовичем Алексейчиком. С середины 70-х годов и по сей день в Вильнюсе действует ежегодный (до 1992 г. Всесоюзный, а после — международный) семинар под его руководством, в котором вырастала своя оригинальная школа экзистенциальной терапии.

Экзистенциальные терапевты этой школы сегодня живут и действуют в странах Балтии, в России, Украине, Беларуси, Казахстане.

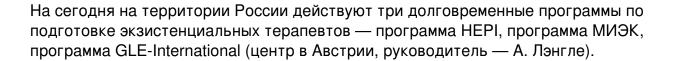
ИТЖ уходит корнями в русский экзистенциализм. Ключевыми фигурами для него являются Ф. Достоевский, Н. Бердяев, В. Розанов, С. Левицкий, С. Франк, И. Ильин, Л. Шестов, митрополит Антоний Сурожский.



Во второй половине 80-х годов, когда в СССР у власти стал М. Горбачёв, в стране со своими лекциями и семинарами побывали В. Франкл и К. Роджерс. Начался перевод трудов зарубежных психологов и психотерапевтов экзистенциальной ориентации. Московским профессором Д. Леонтьевым было создано издательство «Смысл», переводящее и издающее такую литературу.

В 1996 г. появилось первое на постсоветском пространстве учебное заведение по подготовке экзистенциальных терапевтов на русском языке. Оно было создано в Литве (Институт гуманистической и экзистенциальной психологии (HEPI), руководитель — Р. Кочунас). Специалисты из России ездили учиться в Литву. В 1999 г. появилось первое российское учебное заведение по подготовке экзистенциальных терапевтов — Международный Институт экзистенциального консультирования (МИЭК), (руководитель — С. Есельсон).

В 1999 г. для российских специалистов начал проводить свои семинары А. Лэнгле. А в 2001 г. было создано учебное заведение — Институт экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии, через которое начала реализовываться его программа на постоянной основе.



Экзистенциальное направление в стране на сегодня — одно из самых динамично развивающихся направлений — в 2018 г. была создана Ассоциация терапевтического смыслового фехтования (рук. В. Летуновский), в 2018 г. стартовала программа обучения Дазайн-анализу (центр в Швейцарии, руководитель — Dr. Alice Holzhey-Kunz), в 2018 г. в Москве проводился IV Всемирный Конгресс по логотерапии.

В последние годы существенно расширилась география популяризации экзистенциальной терапии: МИЭК создал свои отделения на Дальнем Востоке России (в Хабаровске) и в Казахстане (в Алматы). В Восточной Сибири (в Иркутске) на постоянной основе проходят семинары Ассоциации терапевтического смыслового фехтования, в Западной Сибири (в Кемерове) на постоянной основе организуются семинары по экзистенциальной терапии сибирским институтом феноменологической и экзистенциальной психологии.

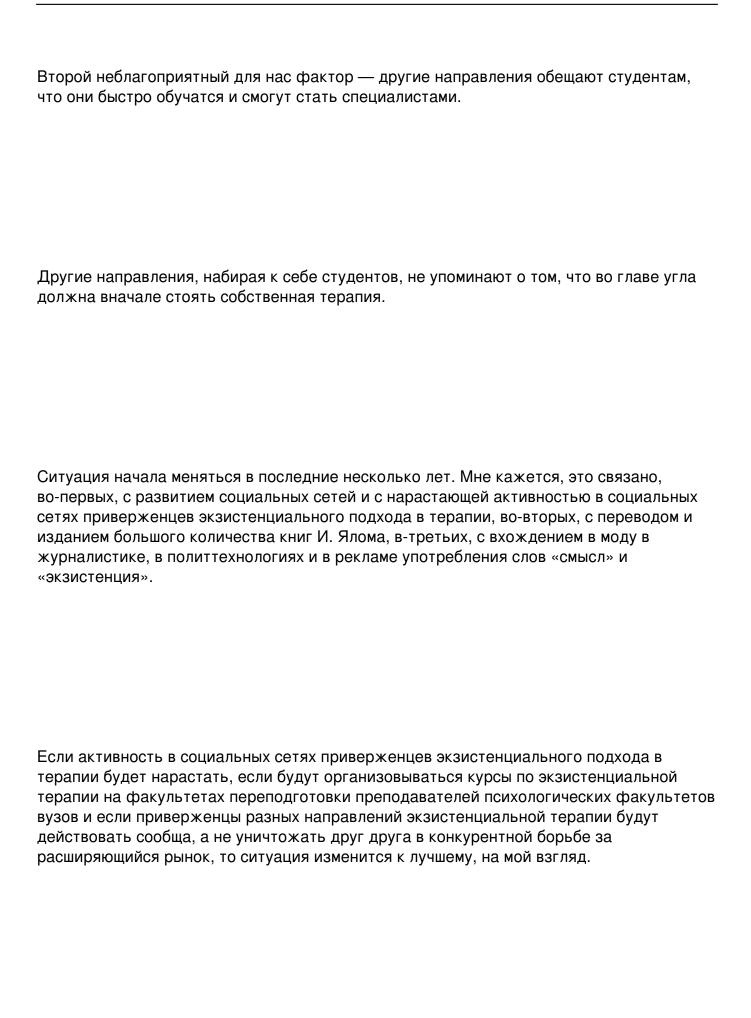
В 2017—18 гг. экзистенциальные терапевты из разных стран начали приезжать на семинары А. Гнездилова и А. Алексейчика, интересоваться особенностями их подходов в терапии. Мы присутствуем в самом начале диалога между разными направлениями экзистенциальной терапии.

Во множестве стран сложилась такая ситуация, что экзистенциальная терапия мало известна. Так ли это в Вашей стране? Если да, то что, по Вашему мнению, может изменить ситуацию? Если нет, то каковы причины этого?

Экзистенциальная терапия не очень известна в среде психологов России, Украины и Казахстана. Это связано с тем, что в 90-е годы резко выросло число вузов, готовящих психологов. Если в 1985 г. на всю Россию 5 вузов подготавливало психологов, то уже через 15 лет только в одной средней по размерам Ростовской области психологов готовили 16 вузов. С начала 90-х стартовали многочисленные учебные программы по гештальт-терапии и по НЛП. И большое количество вузовских преподавателей психологии — неофитов обучились именно в этих программах.

А создатели нашего направления экзистенциальной терапии — Александр Ефимович Алексейчик и Андрей Владимирович Гнездилов посвящали себя практике и не создавали учебные программы, ориентированные на систематическое обучение преподавателей вузов.

Мне приходилось с начала 2000-х годов и до настоящего времени сталкиваться с тем, что множество специалистов, закончивших психфаки университетов и медицинские вузы, ничего не слышали об экзистенциальной терапии, мне приходилось сталкиваться с преподавателями вузов, которые тоже не слышали ничего об экзистенциальной терапии. А декан психфака одного из вузов, например, заявила мне, что экзистенциальная терапия — один из небольших разделов клиент-центрированной терапии К. Роджерса.



| С какими проблемами сталкивается экзистенциальный терапевт в отношении социальных конфликтов, существующих в стране? |
|---|
| В последние годы нашим экзистенциальным терапевтам часто приходят клиенты, ставшими беженцами. |
| Что это за конфликты и как они влияют на жизнь тех, кто обращается к экзистенциальному терапевту? |
| Для людей эти конфликты сродни землетрясению или наводнению. Они не отождествляют себя, как правило, ни с одной из враждующих сторон. Война на востоке Украины свалилась на головы людей неожиданно для них, они потеряли дом, рабочее место, привычный устой жизни, налаженные связи в своём городе, деньги. |
| В последние годы, в первую очередь по просьбе беженцев, я начал проводить экзистенциальные терапевтические группы «Вызовы судьбы и наши ответы на них». |

| А в библиотерапии начала часто использоваться «Триумфальная арка» Ремарка, «Колымские рассказы» В. Шаламова, «Сказать жизни «Да» В. Франкла. С использованием этой литературы проводятся семинары «Наши встречи с гонениями, лишениями, несправедливостью». |
|--|
| На какие базовые идеи экзистенциализма Вы опираетесь в своей практике? |
| В том мировоззрении, которое у нас развивается и переходит в практику, для нас важны несколько идей, акцентированных экзистенциализмом. Но основная идея в моей практике — это деуниверсализация (нет универсальных рецептов — для понимания ситуации одного клиента помогает язык Кьеркегора, другого — язык измерений бытия Эмми ван Дорцен, третьего — образ князя Мышкина из романа Достоевского «Идиот»). |
| Назовите автора, который оказал на Вас наиболее сильное влияние и почему? |
| Федор Михайлович Достоевский. Его понимание того, что мы живем не в очень хорошем мире, который мы не в силах изменить к лучшему. Но можно попытаться прожить в нем жизнь более-менее достойно. |

| Что бы Вы сказали студентам, которые выбрали для себя обучение психологии и дальнейший путь терапевта? |
|--|
| |
| Я бы им рассказал древнегреческий миф о кентавре Хироне: «Когда его друг Геракл возвращался из путешествий, то они встречались, и Геракл рассказывал об увиденном. Однажды Геракл ему рассказал, что видел племя, которое натирало наконечники своих стрел ядом, если говорить сегодняшним языком, нервнопаралитического действия. Заинтересовавшийся Хирон взял стрелу и начал проводить по наконечнику пальцем. Геракл закричал: «Что ты делаешь, ты же поцарапаешься!» Хирон ответил ему, чтобы тот не беспокоился, так как он, Хирон бессмертный. Геракл ушёл, а Хирон разболелся. Унего болело всё. Он уже искал смерти. И не мог её найти, как герой фильма «День сурка». Потом пришел в себя, понял, что времени впереди — безгранично, и начал искать. |

Искал в мире трав — и много чего нашел, изобрел. Искал в мире деревьев, потом в мире вод, потом в мире кристаллов. И находил. И находил, и изобретал, и изобретал. Разные способы убрать боли в том или ином участке организма.

И когда много чего придумал, то у него появился ученик, Асклепий, которого он вначале излечил. Асклепий и стал первым врачом. Я бы сказал студентам, что если Вы сами не были больны и не излечились, то Вам лучше не становиться психологами.

Надеюсь на то, что удастся организовать Встречу и диалог между представителями

разных направлений экзистенциальной терапии. Надеюсь, что удастся создать

| | ЛЯ САЙТА ІІ ВСЕМИ | | | | |
|---------------|--|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------|
| атмосферу во | просов, атмосферу | диалога. | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| переводах и ч | нам удастся преодо то нам удастся уда | элеть лингвисти чно справляться | ко-семантическ с герменевтиче | ие сложности пр ескими проблема | и ми. |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |