

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,

замечательным китайским экзистенциалистом.

Как-то в моей жизни произошло чудо, событие, противоречащее всем законам физики, и я стал верующим, потом второе чудо, и я крестился.

В 90-е годы, после распада СССР, мне часто приходилось заниматься конфликтологическим и антикризисным консультированием самых разных руководителей. Тогда среди моих приятелей оказались и бизнесмены, и журналисты, и юристы, и политтехнологи, и специалисты по рекламе.

Коллеги в 1988 г. познакомили меня с родоначальником экзистенциальной терапии в СССР Александром Ефимовичем Алексейчиком. С ним в мою жизнь пришла культура размышлений о жизни. В течение многих лет я приезжал на его семинары в Вильнюс и в другие города, сам организовывал его семинары. Я был там не как ученик-психотерапевт и не как клиент. Во мне жила потребность обсуждать свою жизнь и жизнь вообще, получалось это делать только на семинарах Александра Ефимовича Алексейчика. У меня была очень сложная многообразная жизнь — бытие-с-Алексейчиком помогало мне принимать решения в сложных запутанных ситуациях, помогало ясно видеть грядущие опасности и их превентивизировать, помогало смиряться и принимать жизнь во всей её противоречивости.

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?

На протяжении 70 лет гуманитарная мысль на пространстве СССР была отделена «железным занавесом» от гуманитарной мысли остального мира – труды коллег из других стран не переводились, если они были немарксистскими, а зарубежная научная периодика находилась в специальных хранилищах нескольких ведущих библиотек и доступ туда получить было очень трудно. В этих условиях здесь развивалась гуманитарная мысль, опираясь во многом на собственные культурные традиции. Это касается и экзистенциального праксиса.

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.

Другое направление экзистенциальной терапии, выросшее на почве русской культуры, — «терапия чудесным измерением бытия» — было создано врачом — психиатром, психотерапевтом из Санкт-Петербурга Андреем Владимировичем Гнездиловым, создателем экзистенциального хосписа.

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.

На сегодня на территории России действуют три долговременные программы по подготовке экзистенциальных терапевтов — программа НЕРІ, программа МИЭК, программа GLE-International (центр в Австрии, руководитель — А. Лэнгле).

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.

Второй неблагоприятный для нас фактор — другие направления обещают студентам, что они быстро обучатся и смогут стать специалистами.

Другие направления, набирая к себе студентов, не упоминают о том, что во главе угла должна вначале стоять собственная терапия.

Ситуация начала меняться в последние несколько лет. Мне кажется, это связано, во-первых, с развитием социальных сетей и с нарастающей активностью в социальных сетях приверженцев экзистенциального подхода в терапии, во-вторых, с переводом и изданием большого количества книг И. Ялома, в-третьих, с вхождением в моду в журналистике, в политтехнологиях и в рекламе употребления слов «смысл» и «экзистенция».

Если активность в социальных сетях приверженцев экзистенциального подхода в терапии будет нарастать, если будут организовываться курсы по экзистенциальной терапии на факультетах переподготовки преподавателей психологических факультетов вузов и если приверженцы разных направлений экзистенциальной терапии будут действовать сообща, а не уничтожать друг друга в конкурентной борьбе за расширяющийся рынок, то ситуация изменится к лучшему, на мой взгляд.

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. У него 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.

И поэтому мой первый вопрос будущему психологу или психотерапевту — о чем у Вас болит душа?

Каким Вы видите будущее экзистенциальной терапии в России и в мире в целом?

В России, Украине и Казахстане, я думаю, что в течение ближайшего десятилетия произойдет выравнивание рынка образования психологов и психотерапевтов, часть потока студентов гештальт-терапии и НЛП перейдёт в экзистенциальное направление. В глобальном масштабе, по мере дальнейшего становления технико-технологической цивилизации, по-моему, будет нарастать разрыв между её мировоззрением и мировоззрением экзистенциальным. Экзистенциальное мировоззрение всё более будет осознавать себя как оппозиционное господствующему, техническому. Думаю, что этой цивилизации более будет подходить КПТ, чем ЭТ.

Каковы Ваши ожидания от Второго всемирного конгресса?

Надеюсь на то, что удастся организовать Встречу и диалог между представителями разных направлений экзистенциальной терапии. Надеюсь, что удастся создать

атмосферу вопросов, атмосферу диалога.

Надеюсь, что нам удастся преодолеть лингвистико-семантические сложности при переводах и что нам удастся удачно справляться с герменевтическими проблемами.