

Дианализ® в России и Украине: вчера, сегодня, завтра...

Программа работы международной конференции «Терапия и профилактика психологических и социальных зависимостей», которая состоялась 27-28 сентября в киевской городской психоневрологической больнице №1, была насыщенной, как никогда. В течение двух дней участники – психотерапевты и психологи из России и Украины – не только активно выступали с лекциями, но и проводили тренинги, в ходе которых теория психологического консультирования воплощалась в практику прямо в зале. Тематика докладов, представленных в рамках конференции, включала такие интересные и малоизученные вопросы, как зависимое поведение в культурах, религиозных и неформальных объединениях, зависимость от азартных игр, компьютеров и Интернета. На конференции рассматривали теоретические и методологические аспекты формирования зависимости и созависимого поведения в современном обществе, концептуальные подходы к диагностике, терапии и профилактике зависимостей. Огромный интерес у слушателей вызвали выступления и мастер-классы российских гостей – последователя рационально-эмоционального направления психотерапии Евгения Новомировича Волкова и автора оригинальной методики психологического консультирования Дианализ® Владимира Юрьевича Завьялова. О Дианализе® мы уже писали в предыдущих номерах газеты. Собственно говоря, встреча с последователями нового и пока еще малоизвестного в Украине метода была главной целью визита на конференцию. В перерыве между лекциями дать интервью нашему корреспонденту согласился сам автор Дианализа® – заведующий кафедрой психотерапии и психологического консультирования Новосибирской государственной медицинской академии, врач-психотерапевт высшей категории, доктор медицинских наук, профессор Владимир Юрьевич Завьялов.



В.Ю. Завьялов

– Первый вопрос традиционный: как возникла идея создания собственного метода психотерапии?

– На самом деле, метод сформировался не в одночасье, на это ушло около 30 лет. В Новосибирске, где я учился и работал всю жизнь, находится географический центр бывшей Российской империи, этот город всегда был открыт культурным и научным достижениям со всего света. В 80-х годах именно из Новосибирска на всю территорию Советского Союза распространилась цепная реакция бурного развития всевозможных западных методик, в том числе нейролингвистического программирования (НЛП), гештальт-терапии, гипноза. В то время мы – молодые психиатры – подпольно изучали то, что в советской психиатрии считалось «запретным плодом», поэтому находились под «присмотром» вездесущего КГБ. Неудивительно, что у новосибирских врачей до сих пор пользуются популярностью западные психоаналитические методики, пришедшие из-за рубежа с книгами и выступлениями их авторов на международных семинарах. Следы заилия европейских подходов заметны в России и Украине до сих пор.

Однако метод мало воспринять, мало обучить ему. Я пытался интегрировать многие из них в нашу славянскую ментальность, заведомо отличную от западной, и к концу 80-х годов осознал, что вместо привозных методик можно создать свою, основанную на близком и понятном славянской душе понятию «врачебного искусства». Тогда я назвал это «необъявленной психотерапией», так же называлась и моя первая книга. Имеется в виду, что в российской медицине психотерапия как таковая не выделялась в отдельную дисциплину, но во все времена у русских врачей были сильны традиции одухотворенного врачебного искусства, умения создавать впечатление, внушать людям некие идеи. Качественное лечение – это не только устранение болезни и ее симптомов, это и удовлетворение клиента с точки зрения его психологических потребностей.

– В свое время вы учились непосредственно у авторов оригинальных методик психодиагностики и психотерапии. Использовали ли вы их идеи при разработке основ Дианализа®?

– Одним из моих учителей был психодинамический ориентированный психотерапевт профессор Цезарь Петрович Короленько. Он известен как основатель двух новых направлений психотерапии, в разработке которых принимал участие и я. Еще студентом я получил от него задание – разобраться в личности алкоголика.

В то время существовало стереотипное представление, что алкоголизм неизбежно ведет к слабоумию и такие люди не могут быть субъектами интереса психотерапевтов. В дальнейшем оказалось, что к деменции приводит не алкоголь, а сопутствующие заболевания, но психологический аспект проблемы оставался малоизученным. Когда я погрузился в ее решение, применяя психоанализ и психодинамические направления, вопросов возникло больше, чем ответов. Поиск собственного пути привел к тому, что к 1970-му году я сформировал целое клинико-психологическое направление в психиатрии,

которое стало темой моей диссертации. Очень помогло мне общение с зарубежными психотерапевтами и психиатрами. Один из них заразил меня своей смелой идеей применять психотерапию для лечения психозов. На контакт охотно шли даже шизофреники, и у них удавалось достичь стойкой ремиссии. Именно тогда ко мне пришло понимание, что личность выше болезни. Увидев в человеке личность, можно помочь ему преодолеть самую тяжелую психиатрическую патологию. Позже я начал реализовывать свои идеи на практике, поскольку продолжал работать врачом-психиатром.

– Когда Дианализ® был сформирован в том виде, в котором сегодня применяется на практике?

– До конца 90-х годов я отрабатывал теоретическую и методологическую основу новой психотерапевтической концепции. Психоаналитики утверждают, что абсолютного психического здоровья нет, есть высший уровень здоровья – невротический, низший – психотический, и средний – психопатический уровень. Такой подход я считаю принципиально неверным, поэтому теории личности в основе Дианализа нет, но есть теория помощи человеку. Я сам отбросил все существующие теории личности, для которых человек – не более чем предмет анализа. Личность нельзя анализировать, раскладывать на компоненты, ее можно лишь выявить и принять такой, какая она есть. Личность остается личностью даже у наркомана. Прежде всего, в каждом человеке необходимо увидеть здоровое начало и поверить в него самому. С точки зрения Дианализа® по-новому интерпретируется «многоосевой диагноз» DSM IV. При этом психиатрический язык становится более человеческим, позволяет увидеть за тяжелыми нозологическими наименованиями описание не болезни, а живой личности, которая адаптируется к своей патологии или даже пытается бороться с ней. Название «Дианализ» было придумано в 1997 году. Дианализ – это всегда общение двух личностей (психотерапевта и клиента), цель которого – совместно найти пути решения проблем пациента в его собственных идеях.

– Дианализ® построен на собственной философской основе, расскажите о ней.

– Когда я познакомился с работами А.Ф. Лосева, которого называют последним русским философом, то сразу понял, что это и есть та исконно славянская философская основа, на которой можно строить новый метод психотерапии. Это – совершенно оригинальное интегративное философское направление, объединяющее разные способы мышления в одну компактную форму. В интегративной философии Лосева переплетались труды Платона, Сократа, Гераклита, неоплатоников и европейских философов.

Именно Лосев выявил и описал скрытую, неявную структуру ума – так называемую пентаду. За основу пентадной диалектики взято утверждение «мыслить – значит общаться». Мысль – это не порождение ума, а плод межличностного общения. Даже если

человек один, он разговаривает не с собой, а всегда с другой личностью или образом, даже если этим образом является галлюцинация. Пентадная диалектика объединяет линейное и нелинейное мышление, гарантируя лучшее сцепление человека с реальностью и закрывая все возможные щели для формирования заблуждений. Человека, который мыслит пентадно, практически невозможно обмануть, используя какую-либо ложную теорию или манипулятивную технику. Таким образом, пентадное мышление является реальной защитой от манипуляций сознанием.

Почему, например, нельзя назвать психотерапией методику Анатолия Кашпировского? Потому, что общения здесь нет, а есть лишь элемент обезличенного, неуправляемого воздействия посредством телевидения. Человек перед экраном общается не с психотерапевтом, а с его фантастическим образом. Психотерапия невозможна без естественной обратной связи, непосредственного общения.

Отсюда и формы Дианализа®, придуманные человечеством (не психотерапевтами!) тысячелетия тому назад. Это – интервью (опрос, выяснение), дискуссия (работа по определению понятий путем столкновения мнений), имажинация (образная терапия), реорганизация (в области понятий, идей), работа с сюжетом (мифопоэтическое мышление, сценарий, метафоры).

– Существуют ли конкретные показания к применению Дианализа®, всегда ли этот метод позволяет добиться цели в работе с пациентом?

– Цель психотерапии состоит в том, чтобы помочь человеку здесь и сейчас решить его конкретные проблемы, а не заниматься бесконечным анализом личности. Человек, обучающийся Дианализу®, учится общаться с другим человеком так, чтобы в ходе диалога генерировалось много полезных терапевтических идей, которые помогут пациенту излечиться от болезни, преодолеть несчастье, зависимость, измениться, закрепиться в жизни. Человек осознает и добровольно принимает путь решения своей проблемы и сам намечает план действий по его реализации. Таким образом, показанием к применению Дианализа® служит готовность человека к общению, а конечный результат во многом зависит от предыдущего опыта психотерапевта, можно ожидать лучшего эффекта лечения при применении Дианализа® у аддитивных пациентов и при психозах. Дианализ® – это не таблетка, а форма двустороннего общения на всех уровнях. В любом случае результат психотерапии, хотя бы минимальный, достигается, но его обязательно нужно закрепить.

– Правда ли, что Дианализ® получил признание не только в России, но и в европейских странах?

– Дианализ® утвержден как российская «модальность» психотерапии в 2004 году. В июле 2006 года на очередном конгрессе Европейской ассоциации психотерапевтов (ЕАП) в Кембридже (Великобритания) Дианализ® был признан базовой моделью «мультимодальной психотерапии» (утвержден ЕАП как европейская модальность) и как самостоятельная «модальность», по которой

ЕАП проводит регистрацию психотерапевтов по европейским стандартам (евросертификат психотерапевта).

– Каковы ваши дальнейшие планы в отношении совершенствования метода и его преподавания?

– Дианализ® активно внедряется в психотерапевтическую практику уже около восьми лет, в основном в России, Украине и Казахстане. Выпущен первый учебник по формам Дианализа®, сейчас я завершаю работу над новой книгой – руководством по пентадному мышлению. Однако ни книги, ни лекции не являются основой обучения Дианализу®, его можно освоить только на практике, только в живом общении. Для этого необходимо, минимум, триста часов обучения, после такого тренинга ученикам не стыдно выдавать сертификаты, позволяющие работать самостоятельно.

Разговор о Дианализе® мы продолжили с одной из первых учениц профессора Завьялова – психологом Оксаной Ростиславовой Придатко.



– Вы учились непосредственно у автора нового метода. Как начиналось внедрение Дианализа® в Украине?

– Первыми в Украине Дианализом® заинтересовались наркологи. Все началось с того, что в 1999 году главный нарколог Украины Анатолий Николаевич Вижевский пригласил Владимира Юрьевича Завьялова для обучения группы сотрудников киевской наркологической больницы методу Дианализа®. Поначалу на закрытых тренингах присутствовало 25 человек, среди которых были психологи, социальные работники, врачи. Через три года под эгидой Всеукраинской наркологической ассоциации они начали проводить региональные тренинги. С 2003 года, когда первые десять учеников профессора Завьялова (пять – в Киеве и пять – в регионах) получили сертификаты на право преподавания метода, образовалась инициативная группа, которая продолжила развивать Дианализ® в Украине, что вполне соответствует авторской концепции «саморазвивающейся идеи».

– Инициативную группу возглавляете вы?

– Освоив метод, я получила сертификат психотерапевта европейского стандарта. В настоящее время я являюсь инструктором киевской группы Дианализа®, кроме того, на меня возложена организация обучающих программ Владимира Юрьевича в Украине. Сегодня киевский центр Дианализа® является, скорее, виртуальным, но уже есть идея создания общественной организации – Ассоциации Дианализа®. В ее задачи будет входить обучение психотерапевтов в рамках европейского сертификата по направлению

Дианализа®. Еще одна форма работы инициативной группы – супервизорное консультирование. К нам часто обращаются представители других направлений психотерапии, которые предлагают для разрешения свои проблемы, часто неординарные, возникающие при работе с пациентами. Мы вместе пытаемся рассмотреть эти диагностические или терапевтические задачи с точки зрения Дианализа® и часто находим неожиданные решения.

– Как вы оцениваете готовность украинских врачей и психологов к освоению и внедрению Дианализа® в свою практику? С какими проблемами приходится сталкиваться в ходе обучения?

– Будет уместно сказать о существенном различии между украинской и российской системами подготовки психотерапевтов. В Украине психотерапевтом может быть только врач, в России существует организация – Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига (ОППЛ), которая готовит психотерапевтов из числа врачей, психологов, социальных работников. Можно сказать, что в нашей стране явно недооцениваются дополнительные кадровые ресурсы вследствие «психиатризации» работы психотерапевтического звена. Тем не менее к нам на семинары приходят семейные врачи, терапевты, неврологи. Проблемы, с которыми пациенты обращаются к врачам общей практики или узким специалистам, часто носят не только соматический, но и психосоматический характер. Врачи сами отмечают, что Дианализ® позволяет им упорядочить свое клиническое мышление. Это значит, что врачи, освоившие Дианализ®, смогут быстрее и более эффективно помочь пациентам преодолеть свои проблемы на местах, не отнимая время у психиатров. Отдельный контингент – школьные психологи, педагоги, социальные работники. Они тоже могут получить европейский сертификат после успешного прохождения курса обучения методу Дианализа®. Таким образом, мы стараемся, чтобы Дианализ® в Украине развивался не однобоко, только путем освоения методом психиатрами, а стал достоянием любого человека или коллектива, которые имеют желание применять метод в своей практической деятельности. В любом случае, главное – не отклоняться от стандартов обучения. В последнее время Дианализом® серьезно заинтересовались руководители крупных компаний, например украинского представительства известной фармацевтической компании «Пфайзер», которые считают, что этот метод поможет менеджерам эффективнее работать с персоналом.

– Чем же привлекает метод представителей столь разных профессий и специальностей?

– Метод Дианализа® коренным образом отличается от психодинамического подхода, который сегодня остается доминирующим среди украинских психотерапевтов. Дианализ® – это работа с сознанием пациента здесь и сейчас, а не растянутый во времени анализ подсознательных первопричин тех или иных проблем. Преимуществом метода является кратковременная работа с пациентом. Это – пять-шесть сеансов общения, но не пять-шесть лет анализа психики, как в психоанализе. Одна из основных черт Дианализа® – четкое разграничение понятий, точная постановка целей, которые могут быть самыми разными: от удачного брака до успеха в бизнесе. Очень часто человек просто путает цель и средства, задача консультанта сводится к расстановке приоритетов, при этом все полезные идеи черпаются из сознания самого пациента. Дианализ® не рекламируется в средствах массовой информации, однако наша киевская группа постоянно пополняется новыми учениками. Это свидетельствует о неподдельном интересе к методу и вселяет уверенность в его будущем.

Подготовил Дмитрий Молчанов



Е.Н. Волков, к.ф.н., Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Терапия кривых очков, или Протрите глаза, сапиенсы!

Некоторые особенности национальной психотерапии

У одного из самых философичных и остроумных писателей XX в. Станислава Ежи Лец есть две фразы: «Мудрости должно быть вдоволь, ведь ею мало кто пользуется» и «Все уже открыто, лишь заблуждения банальности еще не все освоены».

Обе они сразу же всплывают в моей памяти, как только я задумываюсь о странной судьбе рациональных когнитивно-поведенческих подходов в психологическом консультировании и психотерапии на просторах СНГ после падения «железного занавеса». Кстати, я не вижу разницы между процессами «психологического консультирования» и безмедикаментозной «психотерапией» и предпочитаю термин «консультирование», хотя для разнообразия буду употреблять понятие «терапия».

В социальной психологии есть концепция прямых и окольных путей социального воздействия. На мой взгляд, все методы консультирования (или психотерапии, раз это кому-то нравится) по жизненным проблемам точнее можно было бы разделить именно на прямые и окольные. По сути, и те, и другие – всего лишь формы обучения. Однако прямые рациональные методы скорее напоминают обучение навыкам грамотного письма или математических расчетов, тогда как окольные аффективные методы скорее похожи на обучение написанию стихов или романов, что вряд ли можно отнести к самым необходимым и полезным жизненным навыкам, а также эффективным методам решения индивидуальных и социальных проблем.

Говоря о рациональных когнитивно-поведенческих подходах в психологическом консультировании, я имею в виду такие формально известные у нас направления (однако практически не доступные для клиентов в силу отсутствия специалистов), как когнитивная терапия Аарона Бека, социально-когнитивный подход Альберта Бандуры, мульти-модальное консультирование Арнольда Лазаруса, рационально-эмоционально-поведенческое консультирование Альберта Эллиса и консультирование по жизненным умениям Ричарда Нельсона-Джоунса. В ряде существенных моментов к ним близки подходы российских авторов: терапия поведением Михаила Покрасса и психолингвистический метод Геннадия Шичко.

Что объединяет перечисленные методы и одновременно выделяет их из моря других, гораздо более распространенных на территории бывшего СССР направлений? На мой взгляд, прежде всего подход к человеку как представителю вида *Homo sapiens*, т. е. как к «человеку разумному», поскольку они прямо обращаются к разуму и мышлению людей и рассматривают эмоционально-образные методы только как подсобные, а «бессознательно-подсознательным» явлениям дают вполне рациональные и в основном действительно научные объяснения.

По обоснованной рациональности, простоте, технологичности, эффективности и подлинной человечности («сапиентности») в один ряд с этими методами поставит нечего. Недаром около 80% профессиональных психологов-консультантов США давно используют в своей практике именно эти подходы. В России и Украине, напротив, можно найти

специалистов почти по любой иррационально-аффективной технике (от психоанализа и гештальт-терапии до кататимно-имагинативного переживания образов и холотропного дыхания), а когнитивно-рациональных консультантов, как говорится, днем с огнем не сыщешь.

Что это: специфика «славянской души»? Что для англосакса здорово, для славянина – смерть?

У меня есть другая гипотеза. Почему-то в анализе экономики и производительности труда упор делается на техническое и научное отставание и на необученность и низкую квалификацию рабочей силы, а не на загадки той или иной «национальной души». В индустрии и потребительском сервисе все придерживаются более или менее рациональной логики, а в «душевном сервисе» многие (и не только славяне) впадают в эзотерику и шаманство.

Если бы «загадочная славянская душа» была бы действительно существенным фактором, то как российские или украинские студенты, инженеры, рабочие, ученые, предприниматели могли бы претендовать (и вполне успешно) на освоение и применение знаний и технологий, разработанных англичанами, американцами или немцами? Чем технологии «работы с душой» так уж принципиально отличаются от технологий автомобилестроения или гостиничного сервиса? Смело утверждать, что различий тут много, и они не так глубоки, как кажется. И там, и там все самое главное заключается в самих людях и их умениях, а потом уже в технологиях и инструментах (в которых опять-таки воплощены знания и опыт людей, их создавших).

Мне неизвестны исследования, свидетельствующие о неприменимости рациональных методов в России или Украине или превосходстве иррационально-аффективных методов консультирования в соответствующей национально-культурной среде. Когда на семинарах и тренингах у меня спрашивают, насколько когнитивно-рациональные методы консультирования применимы на российской почве, мне в свою очередь тоже хочется задать вопрос: «А кто и как решал вопрос о применимости у нас психоанализа, гештальт-терапии, ребефинга и прочего шаманского арсенала, сплошь иноземного происхождения?». Получается, судя по распространенности, что американский иррационализм гештальтов Перлза или австрийский сексуальный мистицизм Фрейда для нас хорош, а вот американский рационализм А. Бека или А. Эллиса – плох? А если бы методы психологической помощи выбирались для заимствования и распространения так же, как технологии мобильной связи, компьютерной или атомной промышленности, то какие из них прошли бы такой отбор?

Таким образом, моя гипотеза состоит в следующем. Сложившаяся ситуация должна рассматриваться в терминах научно-технологического отставания в области практической психологии и психотерапии, а не в рамках предположений о «загадках души». Преобладание иррационально-аффективных и псевдорациональных (вроде нейролингвистического программирования) методов психотерапии – результат рыночно-маркетинговой (рекламно-промоутерской) агрессивности тех, кто их



Евгений Новомирович Волков

продвигал, а не научно обоснованного профессионального выбора.

История с указом Президента Б. Ельцина о «возрождении» психоанализа в России – одна из самых нелепых (представьте себе указ Президента по поводу какой-нибудь химической или биологической концепции) и одновременно одна из самых показательных в этом отношении. Вторая основная причина: неготовность только еще зарождавшегося 10-15 лет назад цеха практических психологов критически оценить и профессионально грамотно выбрать на мировом рынке действительно качественный товар и передовые научные технологии для импорта.

В 1990-х гг. я наблюдал некоторые случаи «трансплантации» заокеанских ненаучных и непрофессиональных продуктов практической психологии на российскую почву, работал в системе обучения и повышения квалификации практических психологов и одновременно пытался импортировать качественные образцы в виде переводов «Теории и практики консультирования» Р. Нельсона-Джоунса и «Психологии влияния» Р. Чалдини, проводя семинары от Петербурга до Томска, так что фактов для предыдущих выводов у меня более чем достаточно.

Сейчас, как мне кажется, созрела ситуация для качественного скачка среди профессионалов «душевной» помощи России и Украины. Они, как и их коллеги на Западе, уже «наелись» безрезультатностью и художественным выпусанием пара в свисток, практикуя экзистенциально-психодраматические танцы с «бессознательным». Мой опыт проведения тренингов и мастер-классов по рационально-когнитивным методам свидетельствует, что и русские, и украинцы прекрасно откликаются на эти методы, как только по-настоящему с ними сталкиваются. Что особенно замечательно, возникшее отставание в технологиях «душевного» здоровья можно ликвидировать существенно быстрее и дешевле, чем в любых «железных» отраслях.

Планируемая серия статей для «Медицинской газеты «Здоров'я України» призвана помочь консультантам, психотерапевтам, врачам и социальным работникам в начальном освоении лучших достижений человеческой мысли и критическом освобождении от неэффективных методов, не только не оздоравливающих, но и во многом дезориентирующих наших клиентов и нас самих.

Эта серия делится на две части: первая посвящена описанию основных принципов и методов когнитивно-рационального подхода в консультировании, а вторая – критическому анализу наиболее популярных ненаучных методов, «оккупировавших» сознание психологов и психотерапевтов, а заодно и рынок психологических услуг.

