

Человек, которого ждали

Как грамотно выходить из жизненного тупика?

МОЯ СОБЕСЕДНИЦА – человек редкой профессии, для Магнитогорска, может быть, даже уникальной. Психолог Светлана МАКАРОВА представляет новое направление в психологии – экзистенциальную терапию. Смело, без лишних осторожных «подводок» к теме, без боязни отпугнуть читателя научной терминологией хочется начать разговор по душам о человеческой душе.

...Знает человек слово «экзистенциальный» или не знает его, а все равно осмысливает свою жизнь, мучается «проклятыми вопросами» бытия, иногда заходя в тупик и теряя смысл существования. Существование и есть экзистенциальность, все то, что переживается нами, зачастую заставляет страдать: одиночество, любовь и нелюбовь, свобода или ее отсутствие, старение, страх смерти, потеря близкого человека – у человеческой души много мучителей. Но много ли врачей-психологов? Еще недавно наш менталитет не принимал самой профессии психолога – как это, прийти к незнакомому человеку и выложить как на духу сокровенные тайны и страхи? Зачем, если у нас есть родители, друзья, соседи, случайные собеседники, стакан водки, наконец? Таковы люди: в век высоких технологий мы не научны, не привыкли, не умеем бережно обращаться с самым главным – смеем «красавицу эту, драгоценную душу свою» обречь на безысходность, когда есть возможность грамотно выходить из жизненного тупика. Психолог как профессионал дает нам в руки спасительную нить Ариадны и выводит к свету.

– Светлана, с такой вольной трактовкой экзистенциальной психологии вы можете согласиться?

– Могу. И приветствую желание человека разобраться в самом себе. Экзистенциальная психология – это внимание к субъективности человека. Насколько человек живет в согласии с собою, принимает данности жизни, настолько и складывается его отношение к своему существованию, к жизни в семье, в обществе... Таков круг экзистенциальных переживаний. Современный человек при внешней открытости, глобализации жизни, где, кажется, нет места одиночеству, очень одинок. Одинок просто трагически, страшно. И, зачастую, нет рядом нужного человека, чтобы помочь. Нет, как говорят психологи, «глубинного присутствия» собеседника, которому можно доверить свою боль – одиночества, потерянности, отвергнутости, пустоты, ненужности... А ведь все это душевные травмы: и шоковые – «травмы угрозы жизни», и эмоциональные, связанные с переживаниями горя, потери, конфликтов, и так называемые «травмы развития», берущие истоки в детстве и повлиявшие на личностное развитие ребенка...

Ситуации могут складываться самые разные, а объединяет их одно – психологическая травма сопровождается чрезвычайно сильным чувством беспомощности перед обстоятельствами жизни. Травма неожиданна, беспричинна и потому воспринимается как бессмыслен-



ная, что трудно вынести. Обрести смысл жизни, утраченный при травме, помогает психотерапия.

– Мы, люди, не бережем себя. С физической травмой идем к врачу, специалисту, а с психологической...

– Да, израненное тело доверим врачу, а израненную душу – кому? – подруге, соседке...

– Есть такой «грех». А вы считаете, этого делать нельзя?

– Как говорится можно, но не нужно. Соседи, друзья... Доверять им свои интимные переживания – значит давать кому-то очень личную информацию, которой неизвестно как другой человек в будущем распорядится. Человек так устроен, что пока вам плохо, он вас искренне жалеет, но чуть-чуть стоит судьбе улыбнуться и все – зависть, «мелкие злодейства». Доверять можно людям, которые соблюдают профессиональную этику – врачу, психологу, священнику.

– Знаете, мне очень нравится стихотворение японского поэта Исикавы Такубоку об этом: «Открыл всю душу в разговоре. Но показалось мне, я что-то потерял. И я от друга поспешил уйти». Но наши близкие? Как в песне: «Мама, мама, ты одна не предашь и не разлюбишь...»

– А вам хочется добавить своей маме седых волос, доверив свои страдания? Мама всегда за вас, она не поможет объективно разобраться в ошибках. С близкими людьми, на самом деле, делиться еще сложнее. Близкие – это, скажем, окружение пострадавшего. Ваша травма провоцирует эмоциональную реакцию у этого самого «источника социальной поддержки». Возникает феномен, названный «вторич-

ной раной», когда члены семьи настолько удручены и напуганы настоящим напоминанием о горе, которое может затронуть и их жизнь и благополучие, что начинают внутренне избегать пострадавших и обвинять их самих в произошедшем. Я все же настоятельно советую людям, попавшим в сложную ситуацию, идти за помощью к психологу.

– Светлана, а чем вас, имеющую прекрасное фундаментальное образование – Московский педагогический университет, привлекло направление экзистенциальной психотерапии?

К глубинной сути психотерапии Светлана пришла через свое, пережитое

– Вниманием к тончайшим нюансам человеческой жизни. Возможность помочь человеку не доводить себя до стресса, тупика, предела. От чего человек бежит? От боли, от страха. Что страшит человека? Ужас неотвратимости смерти, страх старения, пустоты, бессмысленности и одиночества. Экзистенциальная терапия помогает человеку увидеть в негативных вещах, над которыми он не властен, стимул, позитив: научиться жить полноценно, рационально, со вкусом, выпить жизнь до капельки с радостью! Так же относиться к своему старению – стареть красиво и мудро.

– Поэтому так жадно учитесь?

– И значит – живу... Да, в течение пяти лет в Москве работает международная обучающая программа «Соматическая терапия психологической травмы», российским организатором и директором которой является известный психолог Елена Мазур – кандидат психологических

наук, старший научный сотрудник ГНЦСиСП им. В. П. Сербского, преподаватель МГУ, МГППУ, сотрудник Московского Гештальт института. Преодоление травмы, как уже мы обозначили, предполагает проработку экзистенциальных «данностей», таких, как смерть, изоляция, бессмысленность, которые чаще всего переживаются человеком при психологической травме. Особый интерес представляет данность «телесности». Человек мало внимания уделяет жизни своего тела, его ощущениям. А в соматической терапии травмы психолог работает с телесной составляющей травматического опыта, тем самым освобождает пациента от телесных травматических симптомов и ощущений.

Обобщенно говоря, в такой терапии используются естественные природные возможности человека, его нервной системы к самоисцелению, саморегуляции, мобилизации внутренних ресурсов организма.

В практике соматической терапии травмы используются такие специфические психотерапевтические метафоры, как «воронка травмы» и «воронка исцеления». Пациенты, пребывающие в воронке травмы, испытывают такие симптомы, как страх, головокружение, подавленность, сжатие, упадок сил, переживание суженного восприятия... Воронка энергии поддерживается травматическими симптомами, они уравновешивают друг друга, создавая видимость нормального функционирования. Воронка энергии управляет травматическими симптомами таким образом, чтобы предохранить организм от перегрузки.

Каждая травматическая воронка имеет противоположную по значению «исцеляющую воронку». Построение «исцеляющей воронки» через телесное переживание про-

бывает доступ к «замороженной» энергии в травматической воронке травмы, помогая строить ресурсы, необходимые для проживания «законсервированных» импульсов. На построение «воронки исцеления» указывают такие симптомы, как потягивание, чувство тепла, ощущение воли энергии, расслабление, спокойствие, ощущение легкости, чувство настоящего времени. Построение исцеляющей воронки похоже на наложение гипса на сломанную руку и создает защищенное, безопасное пространство для исцеления.

Я вся в этом проекте, он много дает не только профессионально, но и чисто личностно, позволяя «встречаться» с собственными травмами. В программе, посвященной трагическим аспектам человеческой жизни, есть надежда и вдохновение. Вот чем она ценна и дорога.

– Светлана, кто ваши основные клиенты? С какими людьми вам особенно интересно работать?

– В основном ко мне обращаются взрослые люди и подростки, которые ищут справедливость, смысл жизни. Возможно, они задумываются об этом впервые. И одинокие, и семейные, и переживающие ситуацию «любовного треугольника» или разрыва, запутавшиеся в межличностных отношениях... Нет четкой градации, ведь жизнь – зыбкая субстанция. Можно жить в густонаселенной квартире и быть абсолютно одиноким по жизни. Вообще, я готова помочь каждому человеку. Что касается второго вопроса, то у меня есть огромное желание работать с родителями детей-инвалидов. Это люди с сильнейшей эмоциональной травмой.

– Можно только склонить голову перед такой самоотверженностью. Ведь в жизни столько горя, чувства вины, страха за будущее ребенка, боязни его потери...

– У меня самой родился малыш с травмами, о котором говорили – «не жилец». Я была одинока, мне не к кому было бежать со своим ужасом и отчаянием. Боль и страх, беспомощность и ощущение пустоты. Смерть... Ничто не может быть столь бессмысленным, как смерть ребенка... И я училась жить с этим, ведь невозможно выбросить боль из души. И к глубинной сути психотерапии пришла через свое, пережитое. Все же можно любить, смеяться, дышать полной грудью и радоваться жизни. Ведь возможно уберечь родителей детей-инвалидов от увлечения чрезмерной опекой над ребенком: это тормозит его развитие. И я готова быть рядом с родителями в самых страшных испытаниях.

– Ученые и практики свидетельствуют, что каждый из нас нуждается в помощи психотерапевта. Тем более – специалиста такого уровня и образования, как вы. Куда обращаться людям, чтобы получить вашу помощь?

– С 1 марта я открываю свою экзистенциальную мастерскую жизнотворчества по адресу: улица «Правды», 61/3, телефон 21-68-61. Мой опыт частной практики показывает, что это городу необходимо. Прислушайтесь к своей душе, своей телесности. Люди отдаются страданиям, многие не смеют обратиться за помощью, их сдерживают чувства стыда и беспомощности. А выход есть всегда! И помочь человеку можно до того, как он подошел к роковой черте. Знаете, у профессий психолога, психотерапевта есть важнейшая черта – сопереживание. Пусть в обществе распространено «поджигание губ», устранение от чужого горя. Люди должны знать, где они встретят поддержку и обретут помощь.

Беседовала Ирина ГУСЕВА.