

КОРРЕСПОНДЕНЦИИ

Время собирать камни

Примета времени: центробежные силы преобладают над центростремительными, дробление – над соединением, камни разбрасываются. Так во всех областях нашей жизни, так и в психотерапии. Свою легальную новейшую историю московская психотерапия (точнее, ее психологическая ветвь) начала с радостного единения в Ассоциацию психологов-практиков и пусть небольшого, но важного общего дела – помощи пострадавшим от землетрясения в Армении, а сейчас – почти как в подпольном периоде – разбрелась по отдельным группам, секциям, семинарам. Впрочем, раньше то были главным образом кружки по самообразованию, теперь же опробуются разные пути и стили профессиональной жизни, и на этих путях ищутся ответы на нешуточные вопросы: возможен ли доходный бизнес в этой области или может ли психотерапия хотя бы прокормить; как получить углубленную психотерапевтическую подготовку за рубежом, и не рискуешь ли при этом утратить чувство непосредственной связи с отечественным сознанием и мировосприятием; как перейти от галолирующей «воркшопщины» к нормальному систематическому образованию; совместима ли психотерапия с духовной жизнью; совместны ли психотерапевтическая практика и психологическая наука и пр.

Но чем дальше по разным тропам расходятся ищущие, тем яснее становится потребность каждого знать, куда и кому принести найденные ответы, тем яснее становится понимание, что венец путешествия – возвращение домой. Этот дом – чувство общего дела и общего пространства понимания. Оно не существует само, без нашего усилия к общению, без совместной ответственности, со-ответствия, корреспонденции. Письма – испытанное лекарство от разъединенности. Письмо незаменимо в поисках утраченного времени и утраченного пространства – событий, случившихся без нас.

На заре отечественной психотерапии, посетив Дюбуа или Бернгейма, принято было поделиться впечатлениями с коллегами. Чтобы напомнить об этой доброй традиции, мы публикуем две корреспонденции из журнала «Психотерапия», издававшегося с 1910 года под редакцией Н.А.Вырובה.

А затем – приглашая читателей продолжить традицию – две современные корреспонденции.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ ПОЕЗДКИ К BERNHEIM'У*

В прошлом месяце мне пришлось пробыть около месяца в Nancy и ежедневно присутствовать на сеансах психотерапии самого *Bernheim'a*. Я имел в виду поделиться с товарищами вынесенными мною впечатлениями. Но, рассматривая свои записи и статьи Нансийских журналов, предоставленных мне *Bernheim'ом*, я невольно остановился на личности *Liebeault*, которому пришлось сыграть столь крупную роль в истории психотерапии. Я начну с того, что постараюсь в кратких чертах восстановить в памяти читателя образ этого необыкновенного человека. D-р *Liebeault* род. в 1823г. в Faviere'e в крестьянской семье. По желанию родителей он поступил в семинарию, чтобы стать священником, и только на 21-м году, уже после смерти отца, ему удалось поступить на медицинский факультет. Уже студентом, в 1848г. *Liebeault* заинтересовался магнетизмом, прочел известный тогда доклад *Husson'a* Manuel du magnetiseur Teste'a, начал сам производить опыты. По окончании университета ему пришлось около 10 лет быть сельским врачом. Работы было так много и *Liebeault* посвящал ей столько времени, что о занятиях магнетизмом не могло быть и речи.

Только в 1864г., собравши кое-какие средства, *Liebeault* переехал в Nancy, где он сейчас же объявил бесплатный прием по лечению магнетизмом. Клиентура скоро нашлась. Это была вся окрестная беднота. Четыре года *Liebeault* экспериментировал, применяя все известные тогда методы, и в 1866 он выпустил в свет свою известную книгу «Du sommeil et des etats analogues consideres surtout au point de vue de l'action du moral sur le physique». Успех этой книги был несколько неожиданный. Продана была всего 1 книга. Вскоре началась война. Эльзас-Лотарингия была занята немцами. *Liebeault* пришлось закрыть свою поликлинику и заняться уходом за ранеными. В этот период он выпустил свою вторую книгу «Ebauche de Psychologie», которая тоже не доставила автору известности. После заключения мира *Liebeault* опять открыл свою поликлинику. Но врачебный мир, относившийся к нему сначала с презрением, теперь просто забыл про него. И только через 17 лет после выхода в свет его первой книги его вновь открыли 3 профессора Нансийского университета: *Bernheim*, *Liegeois*, проф. юридического факультета, и *Beaunis*, проф. физиологии. *Bernheim* с 1872 года состоял профессором в Nancy до 1882г., когда он случайно услышал о нем от некоего *Dumont'a*, который еще, кажется, теперь (во всяком случае в 1908 году) состоит в Nancy университетским библиотекарем. В вопросе о

* Перепечатывается по тексту журнала «Психотерапия», 1910, № 1, с.49-52, в современной орфографии.

гипнотизме *Bernheim* строго держался взглядов более счастливого *Charcot* (выступившего со своим учением и со своими опытами над дрессированными истеричками в 1878). *Bernheim* начал усердно посещать поликлинику *Liebeault* и вскоре сделался его горячим поклонником. Через год, в 1883г., появилась в свет его известная книга: *De la suggestion* и т.д. И с этого года, по словам *Bernheim'a*, началась против него травля, не прекращающаяся и по сие время. Еще раз подчеркиваю то обстоятельство, что Нансийская школа была организована профессорами различных факультетов и во главе школы оказался простой земский врач, который посвятил себя изучению магнетизма, отбросил даже титул д-ра и называл себя целителем (*guerisseur*). Любопытны впечатления *Bernheim'a*, вынесенные от посещения поликлиники *Liebeault*. Поликлиника *Liebeault* помещалась за городом (улица называется теперь улицей *Liebeault*) в небольшом павильоне, который обыкновенно отводится консьержам. Единственная комната этого помещения – кабинет – набит больными, провожатыми и их детьми. Тут же оперирует *Liebeault*. Это маленький, подвижный, с загорелым крестьянским лицом *bonhomme*, громко разговаривающий и заразительно по-детски смеющийся. Бросается в глаза открытое лицо и большой лоб, изборожденный морщинами.

Каждый б-ой начинает со своих жалоб. *Liebeault* их записывает. Но он не долго расспрашивает. Он спешит лечить, и у него нет времени для диагностики. Тут же он приступает к внушению. Он кладет руку на лоб и внушает: «Ваши веки становятся тяжелыми, глаза закрываются. Вы думаете только о сне... Спите!» Некоторые из пациентов засыпают, некоторые не закрывают глаз. Но все после соответствующего внушения уходят облегченными. Он говорит им: «Сама природа поможет вам лучше всякого врача... Восстановит ваши силы, рассеет ваши боли». Иногда он кладет руку на больное место и фиксирует внимание на приятном чувстве тепла, которое заменит ощущения боли. В его словах слышна вера и искренность, несмотря на то, что он произносит все несколько машинально, как священник, читающий ежедневно свои молитвы.

Взгляды *Liebeault* можно резюмировать в следующей формуле. Внушаемость усиливается вызванным сном (формула *Bernheim'a*). *Bernheim* делит историю науки о внушении на 4 периода: 1) период магнетизма, с теорией флюидов (*Mesmer u др.*), 2) период гипнотизма, с психофизиологической теорией (*Braid*), 3) период *Liebeault*, с чисто психической теорией внушения при помощи вызванного сна, и 4) период *Bernheim'a*, т.н. идео-динамический. Деление это слишком схематично, и в прежние периоды встречались авторы (как *de Foria*), взгляды которых немногим отличались от взглядов *Liebeault*. И во всяком случае 4-й период уже совсем мало отличается от 3-го. Для *Liebeault* сон (полный или частичный) есть только наилучшая возможность сделать человека пассивным, ослабить его контроль. Но, по словам *Liebeault*, экспериментатор может у своего пациента вызвать только явления его нормальной внушаемости.

Если *Bernheim* говорит, что внушаемость есть нормальная способность человеческого мозга, то это только логическое развитие мысли *Liebeault*. И так, *Liebeault* был первый, кто очистил внушение от мистики и возвел его в ранг науки. Но главная заслуга *Liebeault* та, что он положил прочную основу для психотерапии. Он первый начал систематически лечить всех б-х словом. Это можно настоящим образом оценить теперь, когда после многих уклонений мы все-таки готовы прийти к психогенному моменту в этиологии и терапии многих заболеваний. *Liebeault* лечил словом, но и личным обаянием. Это был добрейший человек, оставивший по себе лучшую память среди своих многочисленных клиентов-бедняков. В вопросах терапии *Liebeault* был фанатиком внушения. Он говорил, что все лекарства, токсины, яды, микробы только модифицируют действие психического момента. В книге *Liebeault* имеются интересные страницы, посвященные влиянию внушения и раздражения на воспитание, на политику, гигиену и т.п. Пословицу «*mens sana in corpore sano*» *Liebeault*, по-видимому, понимал так, что при здоровой психике и болезнь не страшна. Он это как будто подтвердил и на себе. Он сохранил здоровье до глубокой старости и умер 18 января 1904г. 81г. от роду. Уже к концу своей жизни он был отчасти признан товарищами.

В его скромный домик начали съезжаться врачи со всех концов света. Он был избран членом Парижского Гиппологического Общества. За 2 года до смерти одна из его русских поклонниц m-me Nemmerle от имени Парижск. Гипн. Общ. и многих врачей, кроме *Нансийских (?)*, поместили в *Faviege'e* над домом, где родился *Liebeault*, доску с соответствующей надписью. Таков был *Liebeault*. С точки зрения исторической перспективы, этот маленький земский врач-целитель, всю жизнь посвятивший изучению внушения, кажется нам гигантом, и я, позволив себе остановиться так долго на вещах столь всем известных, явился только невольной жертвой моего глубокого преклонения перед великим человеком.

Несколько слов о *Bernheim'e*. Во многом он мне напоминает *Liebeault* (по вышеприведенному портрету). Это старик лет 70, невысокого роста, бодрый, страдающий одышкой, добродушный и ласковый. За те 3 недели, которые я его ежедневно посещал (в его квартире), я встретил в его приемной публику довольно серую и в весьма небольшом количестве. Обстановка довольно скромная. На стенах – портреты *Behring'a* и *Roux*. На самом видном месте в раме диплом Московского Общества Невропат. и Психиатров. На столе отчеты благотворительных обществ и реклама питательных средств для вскармливания детей. Лакея нет. Вызывает больных сам *Bernheim*. Я рассказал ему, что приехал с больной, страдающей с детства тяжелым *Angstneuros'ом*. *Bernheim* выслушал внимательно историю болезни, анамнез и сейчас же заявил, что здесь меньше всего может помочь внушение. Больная, выросшая в невропатической семье, уже с молоком матери всосала эту *Aengstligkeit*.

Влияние среды, подражание закончило то, что, вероятно, было основательно заложено наследственностью.

Если к этому еще прибавить (как это часто бывает) «токсемическую неврастению» с присущей ей тысячью симптомов и неприятных ощущений, то понятно, что получается заколдованный круг, бороться с которым можно менее всего при помощи кратковременного внушения или убеждения. Кое-что можно было бы сделать, если вывести больную из ее обстановки, поместить хотя бы в санаторий и стараться в течение многих месяцев воздействовать на нее словом и примером. Конечно, и тогда за успех лечения поручиться нельзя. Больная указывает, что она заболела в детстве после психической травмы. *Bernheim* на это говорит, что он не может себе представить, чтобы травма могла быть решающим и детерминирующим моментом. Чтобы не огорчить больной, 10 лет надевавшейся найти излечение, *Bernheim* все-таки решил заняться с ней внушением. Само внушение он проводит т. обр. Призвали больную. Только она начинает свой рассказ, *Bernheim* обрывает и сердитым тоном начинает ее «стыдить». «Стыдно, молодая, воспитанная дама забывает свои общественные обязанности, долг жены, матери, разъезжает по заграницам и носится со своими бобо... Вон мы страдаем, но мы умеем терпеть... Вы страдаете больше? Я вам верю... Вы бедная хорошая женщина, но беспомощная. Вас выпустили в свет в скверном виде, и вы не в состоянии справиться с тем, с чем все умеют справляться автоматически. Вам все-таки скверно? И мне скверно, садитесь в кресло и спите!» При этом он трет ей лоб, закрывает глаза и говорит чуть тише: «Вы спокойны, хорошо себя чувствуете, у вас тяжелеют веки, вы думаете только о сне. Будьте спокойны, спите, спите». – «Профессор, я не сплю». – «Наплевать (*jem'en fiche*)». При этом оставляет свой проповеднический тон и начинает хохотать как младенец. «Это и не нужно, для меня безразлично, спите ли вы или нет. Я вас *научу* как жить. И вы скорее научитесь, если я вам буду это внушать. Сидите спокойнее, не двигайтесь. Не делайте таких гримас отчаянья. Смейтесь. Так! Когда вы смеетесь, исчезают тучи и вы наслаждаетесь ясным небом. Вам нужно солнце, хорошее французское солнце... Что вам делать с вашими мыслями? Оставьте их! Избавиться от них вы не можете. Это верно. Но вы можете не признавать их. Бойкотируйте их, и они зачахнут в одиночестве. Когда вы едите кислое, вы посыпаете это сахаром. Посыпайте сахаром свои глупые, кислые мысли. Сахар можно достать везде. Нужно только смотреть открытыми глазами». – «Но у меня ведь эти мысли не проходят». – «Это, можно сказать, закон природы. Хорошие мысли приходят с необыкновенным трудом, а глупые мысли – целый день в голове». Такого рода сеансы *Bernheim* повторял ежедневно. Больная не спала (открывала глаза и т.п.). Чувствовала она себя несколько лучше. Хотя улучшение это он приписывал неотлучному пребыванию около нее врача. В один из сеансов я спросил его, долго ли он думает продолжать такой род рациональной психотерапии. *Bernheim* несколько возбудился. «Вы это

называете рациональным, видите, что в моей терапии нет ничего чудотворного, как меня обвиняет *Dubois*, а *Dubois* такой же прямой последователь *Liebeault*, как и я, но только он почему-то не хочет этого признать. Но что еще печальней: в то время как *Dubois* презрительно называет меня гипнотизером, Парижское гиппологическое общество не признает меня за то, что я отрицаю гипноз. Где истина?» Я на этот вопрос, конечно, ответил молчанием.

Что касается моего личного впечатления, то, конечно, в том, что я видел, я не нашел большой разницы между *persuasion Bernheim'a* и *traitement moral Dubois*. Но все-таки шаг вперед сделал скорее *Dubois*. Весьма вероятно, что у каждого имеются такие идеи, с которыми сживаешься и от которых невозможно отрешиться. *Liebeault*, начавший с магнетизма, не мог всю жизнь отрешиться от необходимости для внушения хотя бы частичного сна. *Bernheim*, применяя убеждение (*persuasion*), не может обойтись без внушения (*suggestion*). *Dubois* взял у *Liebeault* самую здоровую мысль о психогенном начале психоневрозов и о необходимости перевоспитания. И он закрывает глаза на пользу внушения. Но ведь все они говорят по существу одно и то же.

О. Фельцман

ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ ПОЕЗДКИ В БЕРН К DUBOIS*

В октябре этого года нам пришлось быть в Берне и видеть проф. *Dubois*. Позвольте поделиться теми впечатлениями, которые нам удалось вынести от посещения знаменитого психотерапевта.

Проф. *Dubois* проводит свое психотерапевтическое лечение главным образом в санатории Виктория, но он также посещает больных в гостинице и пансионе Eden. Санаторий Виктория – большое красивое здание на берегу реки Аар, содержится женским католическим монастырем; монахини этого монастыря прислуживают и дежурят при больных. Каждый больной имеет отдельную комнату, где обыкновенно больной и обедает. Некоторые (нам пришлось видеть всего трех человек) обедают за табльдотом.

Dubois начинает свой рабочий день с 8 часов утра и работает до 10 час. вечера; в воскресные дни он отдыхает, не посещает больных.

Dubois уже не молодой человек, со многими сединами в волосах, бодрый, живой, обладает приятным, мягким голосом, говорит очень логично и искренне. Его чрезвычайно приятно слушать.

Постараемся вкратце передать, что нам удалось видеть и слышать о его методе психотерапевтического лечения. При изложении мы часто будем придерживаться его собственных слов, которые были сказаны им в

* Перепечатывается по тексту журнала «Психотерапия», 1910, № 6, с.258-264, в современной орфографии.

разговоре с нами. Психическая личность человека есть сложное образование многих данных, она состоит из врожденной основы и из наслоений дальнейших приобретений, полученных под влиянием воспитания и различных жизненных условий среды. Воспринимая ежедневно действующие на нашу психику впечатления, перерабатывая, изменяя их, мы в некоторой мере изменяем наше психическое «я». Поэтому убеждение, перевоспитание в известном направлении может влиять и изменять появившиеся психопатические явления в организме, на них возможно действовать психическим путем. «Les mentalités pathologiques se sont formées; elles peuvent être reformées», – говорит проф. *Dubois*. Всякий психоневроз есть болезнь прежде всего психическая и как таковая требует, конечно, и лечения психического – так должен думать врач, который пожелал бы заняться лечением нервной системы. Часто врачи слишком много внимания обращают на саму болезнь, упуская из виду нервную систему.

Искренний, откровенный разговор с больным нередко больше имеет значения, больше стоит, чем ванны, души или какие-нибудь наркотические средства. Психотерапия есть единственное верное средство лечения психопатологических явлений. Какие бы трудности она временами ни представляла, она одна исполняет *indicatio morbi*, она одна, идя путем убеждения, перевоспитания, достигает основания, корня вещей.

Психологическая функция мозга, конечно, имеет материальную основу, но она недоступна ни гистологическому, ни химическому исследованию. Медицина нашего времени, не отказываясь от физиологических исследований, должна уделять больше внимания, должна придавать большее значение психологическим явлениям.

Цель врача психотерапевта – заставить работать логически мышление больного, сделать больного господином самого себя, тогда логически мыслящий интеллект дает больному силу и возможность пренебречь своими телесными болезнями. Не все психоневрозы излечиваются психотерапией. Есть случаи периодических, циркулярных заболеваний, тяжелые случаи меланхолии, ипохондрии, неврастении, которые не поддаются психотерапии.

Но и в этих случаях не надо совершенно отказываться от психотерапии, и здесь врач психотерапевт может иногда оказать значительную помощь.

Для правильного ведения психотерапии необходимы четыре главных условия: искренность, логика, симпатия к больному и терпение.

Врачу психотерапевту необходимо быть искренним, убежденным, верить самому в то, что говоришь больному. «Я говорю искренно, – заявляет *Dubois*, – я никогда не скажу больному того, что я не думаю, в чем я не убежден сам; мне не надо быть дипломатом, не надо изворачиваться, придумывать, что сказать больному, поэтому я, работая целый день, не устаю». Сила лечения зависит от силы убежденности, уверенности врача (основанных, разумеется, на правильной диагностике и

прогностике болезни). Надо заставить также и больного верить в то, что он поправится, излечится, идя к этому путем разумных, ясных доводов. Во все время лечения необходимо поддерживать эту уверенность в больном, указывая, констатируя самое маленькое, ничтожное улучшение болезни. Следует поднять дух больного, дать ему доверие к своим силам, рассеять его страхи, достигая всего этого путем логических доказательств, а не внушения: при внушении врач часто говорит то, в чем сам не убежден; он не искренен. Психотерапевт должен позабыть о том, чтобы побольше заработать, ему надо иметь в виду только интересы больного, надо показать, что действительно искренно желаешь помочь больному освободиться от его тягостных, неприятных ощущений.

«J'ai des pensees claires», – говорит проф. *Dubois*. Врачу надо уметь излагать свои мысли логично, уметь разнообразить свои аргументы, отвечать с тактом на все возражения, замечания больного, суметь, так сказать, заставить больного сдаться; говорить убежденно, прочувственно. «Я действую, – говорит *Dubois*, – только диалектикой, логикой, стараюсь логически доказать больному весь абсурд, всю неправильность его идей. Я не внушаю, наоборот, я стараюсь уничтожить внушение, когда его вижу; я противник внушения. Я перевоспитываю больного логикой, заставляю его думать иначе; убеждаю больного». При внушении врач внушает то, в чем не уверен сам, психотерапевт же, действуя логикой, убеждением, говорит только то, в чем убежден, уверен сам. Психотерапевт стремится не делать больного внушаемым, лишенным всякой инициативы, а наоборот, дать ему возможность быть хозяином самого себя, «maitre de lui meme». Раз получив возможность владеть собой, больной и после лечения продолжает укрепляться морально, продолжает свое перевоспитание, предохраняя тем самым себя от рецидивов болезни. Внушение также временно может иметь успех, но оно не избавляет больного от рецидивов; одна только рациональная психотерапия дает уверенность в будущем, изменяя, перевоспитывая психопатическую личность. Строго следует различать внушение, которое вообще указывает на недостаток суждения, и убеждение, которое обращается прямо к разуму, к логике больного. Только это последнее и есть истинная психотерапия. В гипнозе всегда есть нечто искусственное: врач хорошо знает, что, накладывая руки на голову больного, он не может излечить головной боли, надо заставить больного поверить, что у него не болит голова. Психотерапевт же должен найти, какими путями, каким самовнушением случилось то, что болит голова; надо избавить больного от внушаемости, а не развивать ее. Убедить – дать больному идею, которую имеешь сам; внушить – дать больному идею, которая не одинакова в мозгу врача и пациента. Врач психотерапевт должен всячески противиться, когда видит, что больной убеждается под влиянием внушения, не усвоив себе истинного смысла совета. «Влияние моей личности, – говорит проф. *Dubois*, – в деле психотерапевтического лечения только постольку, поскольку один адвокат говорит убедительнее другого, производит больший эффект. Я и в

30 лет имел такой же успех, как и теперь». Для успеха своего лечения психотерапевт должен относиться к больному с любовью, симпатией; надо показать больному, что действительно желаешь ему помочь. Врач только тогда достигнет благоприятных результатов, когда у него самого есть уверенность в успехе своего лечения и когда с самого начала установилась тесная связь доверия и симпатии между врачом и пациентом; надо, чтобы больной верил, видел, что врач относится к нему с любовью, с симпатией; только при таких условиях открыта дорога к излечению.

Со стороны врача психотерапевта требуется терпение (иногда очень большое), упорство, твердость. Не надо спешить, а терпеливо выслушивать больного, который иногда в разговоре говорит лишнее, не относящееся к делу, говорит больше, чем следует; надо, чтобы больной получил впечатление, что он один только больной, которым занимается врач. Психотерапевт должен суметь сказать больному осторожно, с тактом, что у него нервная болезнь, не требующая лекарств, что лечение аптечными средствами не имеет здесь никакого действия.

«Часто, чтобы не заставить возникнуть оскорбительной для больного идеи о воображаемой болезни, я, – говорит проф. *Dubois*, – привожу аналогию со своей собственной психикой, привожу примеры других больных, отклоняя таким образом мышление больного несколько в другую сторону, заставляя в то же самое время думать о своей болезни. Здравый смысл подскажет больному, что нет, значит, опасности там, где врач не выступает на сцену со всем арсеналом медицинских, аптечных средств».

Чтобы быть психотерапевтом, надо проникнуться идеей психотерапии, помня четыре необходимые условия: искренность, логика, симпатия к больному и терпение. Раз отсутствует хотя бы одно из упомянутых выше условий, психотерапия не даст положительных результатов.

Кроме лечения диалектикой, проф. *Dubois* проводит еще соматическое лечение, а именно: покой, т.е. содержание в постели, усиленное питание и изоляцию. Но это лечение только вспомогательное, это лечение физическое не касается терапии нервной системы, которая лечится отдельно диалектикой. Упомянутое соматическое лечение применяется не ко всякому больному, оно не всегда необходимо при психотерапии; оно приложимо только в отдельных случаях. «Подвергая больных постельному режиму, изоляции, усиленному питанию, я заявляю больным, – говорит проф. *Dubois*, – что излечение возможно только психическим путем. В тех случаях, когда больной слаб физически, анемичен, когда у него есть чувство усталости, плохое питание, я кладу больного в постель, применяя иногда (в тяжелых случаях диспепсии) молочную диету (около 6 дней), чтобы затем перейти на усиленное питание». При условиях изоляции больных гораздо легче проводить

психотерапевтическое лечение, но последнее возможно также и в домашней обстановке.

Нам пришлось присутствовать при посещении профессором *Dubois* одного больного и видеть, как он ведет свою диалектику.

Больной, интеллигентный человек 33 лет, алкоголик, имеет патологическую наследственность. Начал больной пить с 22-х лет; сначала пил потому, чтобы показать товарищам, что он может пить так же, как и они, затем увлекся вином и привык к нему. Обыкновенно больной пил три дня, не занимался в это время своими делами, ночевал вне дома, где придется. Несколько раз в течение этих трех дней он собирался пойти домой, но стоило ему выпить только бутылку пива, как он снова подпадал под влияние алкоголя и снова начинал пить, забывая о доме. Через три дня он возвращался домой в глубоком раскаянии. Две ночи он не спал, находился в полусне, ему представлялись картины недавних событий его жизни. Это не были галлюцинации, скорее, все это походило на сон. Настроение у него было тоскливое, он сильно сожалел о своем поступке, ему было стыдно родных, жаль потерянного времени и денег. Затем, через два дня, он принимался за свою работу, усердно занимался делом, постоянно обвинял себя в неудачах, которые случались в делах, приписывая их тому, что он пьет. Но на третьей неделе у него появлялось чувство разочарования, ему не хотелось работать, он начинал манкировать делом, читал пустые книги, романы. Затем шел в ресторан и начинал снова пить.

Когда больной был мальчиком, у него умер его дед 15-го числа. Через несколько дней больной увидал во сне своего деда в нехорошем виде. Будучи очень впечатлительным и религиозным мальчиком, он обратился к священнику, и последний велел ему делать по 15-ти поклонов во время молитвы за деда. С этих пор число 15 соединилось в представлении больного с несчастьем, смертью, болезнью. Больной не мог писать, когда ему встречалось число 15, не мог считать, когда видел пятнадцать. Боязнь этого числа шла далее и далее; больной начал бояться чисел, сумма которых была пятнадцать, напр. 78, 69, 159 и др., не мог читать, когда видел три слова по пяти букв. Он бросал работу, волновался, раздражался, на лбу выступал пот; он должен был в виде возмещения, чтобы продолжать свою работу, прочитать несколько совершенно ненужных листов, сделать несколько лишних, ненужных ему вычислений, тогда он, измученный, усталый, продолжал дальше свое дело, с тем чтобы снова при встрече 15-ти проделать то же самое. Но вот больному предстояло сдавать экзамены в университет. Перед ним открылась такая дилемма: или преодолеть страх перед пятнадцатью, или бросить занятия и отказаться совершенно от поступления в университет. Первое взяло верх, больной пересилил себя, поборол страх перед пятнадцатью и сдал экзамен в университет. После этого боязнь пятнадцати на некоторое время почти покинула больного,

но затем, когда начались эксцессы in Vaccho, страх перед числом 15 появился снова. В настоящее время больной не пьет уже два месяца, но сильно страдает от страха перед числом пятнадцать. Этот страх раздражает, тяготит его, мешает работать, доводит больного до полного изнеможения.

Dubois спрашивает больного, чем он страдает. Больной рассказывает, что он пьет, его тянет к вину... *Dubois* искренно с чувством удивления говорит: «Неужели у вас нет других интересов, как только пить вино? У вас, интеллигентного человека? Я не понимаю этого». Затем начинает убежденно, горячо говорить, как в жизни есть много другого гораздо более интересного, чем вино, как много есть других лучших развлечений. Рассказывает о себе, что, покончив свои дела за неделю, ему в воскресенье не приходит в голову развлекаться вином. «У вас есть еще, – продолжает проф. *Dubois*, – страх перед числом 15, скажите, как он у вас появился?» Больной рассказывает, *Dubois* внимательно слушает и ни разу во все время рассказа не прерывает больного. Когда больной кончил, *Dubois* с большим воодушевлением и искренностью говорит: «Но почему? Почему вы боитесь? Вы – мыслящий, образованный человек – боитесь 15-го числа! Ведь это нелогично, это недопустимо, это абсурд! Ваш дед умер уже в преклонном возрасте, все люди смертны. Священник велел вам делать 15 поклонов – но ведь это суеверие, здесь нет логики. Число 15 имеет другого значения, как только то, что оно меньше шестнадцати и больше четырнадцати; всякое другое значение, которое приписывается числу пятнадцать, нелогично, абсурдно». После этого проф. *Dubois* говорит о том, как много есть людей, которые боятся числа 13; рассказывает о суеверии, которое, к сожалению, довольно часто встречается даже среди мыслящих, интеллигентных людей, и заканчивает свою беседу мыслью, что надо отбросить суеверные страхи, призвать на помощь логику, что надо иметь *pensees claires*.

Этот искренний откровенный разговор производит впечатление на больного. По уходу проф. *Dubois* больной задумывается над словами, которые он только что слышал, соглашается с приводимыми доводами. При следующих беседах проф. *Dubois* расспрашивает больного, какие затруднения представляло ему число 15 в последние дни, здесь, в Берне. Внимательно выслушивает все жалобы больного о том, что ему за табльдотом попала салфетка с номером 15 и он не мог спокойно обедать, что он не мог читать журнал, который стоил 15 сантимов и др., доказывает полную нелогичность мыслей больного, взывает к его логике, приводит примеры других больных, имеющих те или иные необоснованные страхи, говорит много на тему о суеверии.

Нам пришлось присутствовать на пяти беседах проф. *Dubois* с упомянутым больным, и мы можем с уверенностью сказать, что состояние больного значительно улучшилось: он уже почти не чувствовал боязни перед 15-ю, и если замечалась небольшая тревога, сомнение, то больной

сравнительно легко преодолевал ее, не прибегая, как раньше, в виде возмещения к излишнему чтению или письму при встрече числа 15. К сожалению, нам не удалось присутствовать при беседах проф. *Dubois* с другими больными, но пришлось видеть и разговаривать с одной истеричкой, которая лечилась у проф. *Erb'a* долгое время и которую последний прислал к проф. *Dubois*. Больная, которая не могла ходить и стоять, в настоящее время (после лечения 6 месяцев) стоит и ходит довольно хорошо.

Случаи истерии проф. *Dubois* считает наиболее легкими случаями для лечения психотерапией. По его мнению, врачи часто сами создают истеричек, невольно внушая им те или иные симптомы. При лечении истерии не следует лечить отдельных симптомов, а действовать на всю психику больной, перевоспитывая ее. Все явления при истерии психического происхождения; надавливанием на яичник, конечно, нельзя остановить припадок, последний прекращается от внушенной идеи, что при давлении на яичник припадок кончится. Нет также таких периферических зон, раздражение которых вызывало бы припадок истерии. Проф. *Dubois* привел в пример одну из своих больных, которая страдала в течение многих лет *astasia-abasia hysteriques*. Пользующие ее врачи сделали у нее экстирпацию матки и яичников, думая такой операцией избавить ее от ее продолжительной болезни. Операция не только не избавила больную от страданий, но, наоборот, только усилила их. Применяя психотерапию, проф. *Dubois* в течение нескольких месяцев излечил совершенно больную.

Врачи, часто даже известные ученые невропатологи, по мнению проф. *Dubois*, недостаточно проникаются идеей психотерапии, не понимают ее, поэтому случается, что они не имеют успеха там, где успех возможен.

Действительно, *Dubois* имеет успех там, где другие, даже хорошие, известные практиканты врачи, ничего не могут сделать. Нам кажется, что такой успех психотерапии проф. *Dubois* во многом зависит от его собственных дарований, от обаяния его личности. Сам профессор *Dubois* говорил нам с улыбкой, что один врач, приехавший в Берн и видевший его лечение и результаты, сказал, что это «*miracles faciles*». Может быть «*faciles*» только для *Dubois*, а не для других! Мало быть психотерапевтом, знать метод, понимать значение психотерапии, надо еще быть *Dubois*, чтобы иметь такой успех.

П.Рыбаков

**ЗАМЕТКИ О СЕМИНАРЕ «АЛЬТЕРНАТИВА НАСИЛИЮ»
ГУМАНИТАРНОЙ ИНИЦИАТИВЫ «ГОЛУБКА»**

Мне бы хотелось рассказать о семинаре и конференции, участницей которых я была.

22-23 мая в Москве проходил семинар «Альтернатива насилию», организованный Российско-Американской гуманитарной инициативой «Голубка». Вели семинар Рири Хассет и Джон Шуфорд. Занятия продолжались с 10 утра до 10 вечера. В семинаре участвовали 25 человек: психологи, игротехники, учителя, философы, социальные работники, студенты и преподаватели.

Цель занятий состояла в демонстрации специалистам возможностей проведения семинара по ненасилию с обычными людьми, не имеющими какой-либо специальной подготовки по этой проблеме. Занятия способствовали возникновению позитивных изменений в отношении к незнакомым людям. Отношения развивались от отчужденных, настороженных, поверхностных до теплых отношений симпатизирующих друг другу людей, воспринимающих большинство присутствующих как интересных, незаурядных личностей, достойных уважения и понимания.

Семинар отличался замечательной организацией работы и тщательным подбором упражнений, позволяющих каждому оставаться самим собой и при этом чувствовать себя включенным в группу.

Было много игровых упражнений, несущих серьезную смысловую нагрузку. Например, упражнение знакомства. Каждому предлагалось к своему имени подобрать прилагательное, начинающееся с той же буквы, что и имя человека, и несущее положительный заряд (или имеющее положительный смысл для говорящего). Это упражнение способствовало и сосредоточенности каждого члена группы на себе, и возникновению дружеской атмосферы. Еще одно упражнение называется «Сильный ветер». Оно начинается с того, что ведущий, например, говорит: «Сильный ветер дует в сторону всех блондинов». Все блондины должны вскочить и занять освободившийся, но не ближайший к ним стул. Возникает веселая беготня, позволяющая физически разрядиться и увидеть, как много может быть обозначено групп людей, к которым каждый человек относится. Каждый раз возникает чувство общности с другими, входящими в ту же группу. Приятно было увидеть доброжелательное отношение к остающимся без места. Это упражнение направлено на расшатывание стереотипов и канализацию энергии. Было упражнение, имитирующее ситуацию катастрофы, когда люди могут помочь друг другу выжить. Был ряд упражнений, позволяющий большому числу участников за короткое время познакомиться поглубже, узнать друг друга и себя с неожиданно лучшей стороны. При этом обсуждения различных проблем проводились методом мозгового штурма.

Во второй день семинара таким образом обсуждалась проблема насилия: что для каждого из участников значит насилие, в чем оно воплощается? Высказывание каждого, если оно не повторяло других, писалось на большом листе. Затем по каждому суждению проводилось

голосование. Три суждения, набравшие наибольшее количество голосов, обсуждались всей группой.

Множество игровых, иногда шуточных упражнений в сочетании с серьезным обсуждением значимых для каждого проблем создавали мягкую и теплую атмосферу группы. Уже к концу первого дня это была доброжелательно настроенная группа, а не отдельные люди.

Второй день работы в основном был посвящен ознакомлению с принципами ненасильственного разрешения конфликтов и их практической проработке, которая проходила в форме обсуждений и ролевых игр. В процессе этой работы люди делились своим опытом ненасильственного разрешения конфликта или угрожающих ситуаций, наполняя конкретным содержанием и подтверждая реальностью принцип ненасилия.

Мне хочется привести некоторые наиболее существенные принципы ненасилия, о которых говорилось и которые использовались в работе семинара.

«Ненасилие не означает пассивности».

«Ненасилие не означает пораженчества».

«Ненасилие не ищет страдания».

«Ненасилие основывается на внутренней силе человека, позволяющей преобразовывать ситуации и поведение из насильственных и разрушительных в конструктивные и основанные на сотрудничестве».

Эта сила называется преобразующей. Она есть в каждом человеке. Как мне кажется, одной из важнейших задач семинара являлось создание психологических условий, способствующих возникновению интенции быть открытым этой силе. Теплые позитивные отношения помогали движению к внутренней преобразующей силе каждого.

Участникам семинара были предложены материалы о стадиях разрешения конфликтов и проблем, о преобразующей силе, психологических условиях, способствующих развитию и проявлению этой силы. Двенадцать суждений о проявлении и развитии ненасильственной позиции мне хотелось бы привести целиком.

1. Старайтесь разрешать конфликты, находя точки соприкосновения.
2. Ищите добро в других.
3. Слушайте другую сторону, прежде чем выносить собственное суждение.
4. Основывайте свою позицию на правде.
5. Будьте готовы пересмотреть свою позицию, если вы не правы.
6. Будьте готовы основывать свои поступки на огромной внутренней силе.
7. Рискуйте быть изобретательными и использовать творческие подходы, а не прибегать к простому насилию.
8. Используйте неожиданность и юмор.
9. Учитесь доверять вашему внутреннему чувству тогда, когда нужно действовать.

10. Будьте готовы страдать за то, что важно для вас.

11. Будьте терпеливы и настойчивы.

12. Стройте свои отношения на основе честности, уважения и заботы.

Можно сказать, что этот ряд описывает ценности ненасилия, воплощаемые в поведении. Без работы в семинаре они могут показаться декларативными трюизмами. После работы к ним можно относиться как к реально воплощаемым принципам ненасилия.

Подводя итоги работы семинара, можно сказать, что существуют различные альтернативы насилию, однако наиболее значимой является создание теплой дружелюбной атмосферы сотрудничества, в которой возможно переживание уважения и принятия себя и других.

Дальше мне хотелось бы рассказать о международной конференции под названием «Открывая новые возможности для человечества: на пути к всеобщей гармонии». Она проходила с 25 июня по 2 июля в Голицыне под Москвой. В конференции приняли участие около 80 человек. 32 приехали из России, Эстонии, Литвы, Украины, Азербайджана. Среди них были педагоги, психологи, социальные работники, экологи, бизнесмены. Из «дальнего» зарубежья (Америки, Англии, Германии, Голландии, Португалии, Италии и Чехии) в конференции приняли участие 45 человек – психологи, педагоги, консультанты по бизнесу, экологи, социальные активисты, миротворцы и целители.

Организаторами конференции были Российско-Американская гуманитарная инициатива «Голубка» и Международное движение «Хранители Земли».

Конференция была посвящена осознанию кажущейся несовместимости двух ведущих тенденций современного мира: тенденции к глобальной интеграции и взаимосвязанности и тенденции к самоопределению, автономизации и борьбе за сохранение собственной уникальности. Понимаю того, что эти две тенденции являются различными, не отделимыми друг от друга сторонами процесса мирового развития. Такой подход предполагает доброжелательность и открытость по отношению к другим людям и культурам, приветствует наши различия, видит в них не угрозу для существования каждой из сторон и для взаимопонимания между ними, а источник взаимного обогащения развития, ратует за диалог и сотрудничество, помогает людям осознать свою личную ответственность за положительные перемены в самом себе и вокруг себя, обществе.

Целью конференции было рассмотрение путей и способов совместной работы, направленной на создание глобального сообщества людей, основанного на принципах демократии, партнерства и экологической устойчивости.

Основными событиями конференции были два двухдневных семинара-тренинга. Первый – «Наши различия: ограничения или возможности?» – был направлен на создание возможностей межкультурного диалога и разрешение межэтнических конфликтов и

проходил под руководством сотрудников «Голубки» Натальи Миримановой и Юрия Джибладзе.

Второй семинар – «Глубинное миротворчество» – способствовал тому, чтобы помочь участникам понять как свои переживания, так и переживания других, особенно людей противоположного пола. Он проводился под руководством Дайнана Перри и Джерелин Брюссо, активных участников международного движения «Хранители Земли».

Особенностями как первого, так и второго семинара было стремление максимально расшатать различные стереотипы, которые часто воспринимаются людьми как естественные проявления здравого смысла.

Расскажу об одном из упражнений в первом семинаре, которое показалось мне очень важным и наглядным. Упражнение посвящено дискриминации. Дискриминация – это выбор или отвержение человека или группы людей по принципу их принадлежности к определенной общности, основанные на стереотипах и предубеждениях.

В большом зале все участники тренинга выстраиваются в одну шеренгу. Ведущие семинара называют различные социальные ситуации выбора, например прием на работу, а каждый стоящий в шеренге соотносит эту ситуацию с собой: если в подобном случае он чувствовал себя дискриминируемым, то делает несколько шагов вперед, если же был дискриминирующим – несколько шагов назад, если не чувствует себя ни тем, ни другим, то остается на месте. После окончания упражнения ведущие попросили поднять руки тех, кто двигался и вперед и назад. Таких оказалось очень много: почти все участники тренинга. Стало ясно, что и дискриминируемые, и дискриминирующие – это мы сами, а не какие-то особенные люди, особые группы людей. Это упражнение мне увиделось как глубокое и синергичное.

Еще одно упражнение, вернее, способ обсуждения конфликтов или проблем был предложен уже в конце тренинга. Называется это упражнение «Поле сил». Все участники тренинга разбиваются на несколько групп. В каждой группе решают, какой реальный конфликт они будут обсуждать. Например, как можно реально изменить ситуацию с русскоязычным населением в Эстонии. Сначала каждый участник группы изображает графически видимое им возможное соотношение сил: способствующих разрешению конфликта и способствующих углублению конфликта. Изображается круг – это конфликт; стрелки, идущие от круга, обозначают способы разрешения конфликта; стрелки, идущие к кругу, – то, что способствует углублению конфликта.

После того как каждый сделает свою диаграмму, они обсуждаются всей группой. Затем выбирается одна из сил, способствующих разрешению конфликта, на которую можно влиять. И группа разрабатывает подробный социальный проект разрешения этого конфликта.

Это яркое и наглядное упражнение способствует расширению сознания при анализе конфликтных ситуаций, благодаря коллективному

сведению различных видений факторов и сил, способствующих разрешению конфликтов, а совместное создание социального проекта углубляет эту работу и приближает ее к реальности.

Теперь несколько слов о втором тренинге – «Глубинное мировоззрение». В этом тренинге ведущие также использовали различные упражнения, обсуждения в самой различной форме, ролевые игры и танцы. Иногда ведущие начинали обсуждение или предваряли какое-нибудь упражнение небольшим теоретическим вступлением. Расскажу об одном из наиболее существенных, на мой взгляд, вступлений. Оно было посвящено описанию установок при общении с людьми противоположного пола. Однако, на мой взгляд, представленная схема приложима к описанию любого общения. Ведущий показал участникам схему, представляющую собой две ортогональные оси: «Говорение» и «Слушание». Каждая ось обозначает возможность как слушания, так и говорения от максимально закрытого к максимально открытому. Максимально закрытое говорение описывалось словами: «Я хочу, чтобы вы изменились». Закрытое слушание: «Я боюсь, что вы захотите изменить меня».

Открытое говорение описывалось фразой: «Я хочу, чтобы вы знали меня», а открытое слушание – «Я хочу знать о вас».

Это вступление, в котором говорилось об особенностях открытого (эмпатического) и закрытого (оценивающего) слушания, по времени и по смыслу предваряло большое упражнение, которое условно можно назвать «Чужая правда». Это упражнение заключалось в следующем. Участникам были завязаны глаза, с тем чтобы обеспечить анонимность общения. Ведущие и их помощники постепенно развели участников на две группы – мужчин и женщин. Затем представители этих групп по очереди говорили, что для них означает принадлежность к своему полу, с какими это связано страхами, трудностями, непониманиями и радостями. Таким образом, у каждого была возможность слышать чужую правду. На мой взгляд, этот тренинг может быть полезен для людей со сложностями во взаимоотношении полов, приписывающих противоположному полу негативные черты и не видящих за этими стереотипами реального человека.

Несмотря на различное содержание и разные способы проведения обоих тренингов, они имели общие цели. В первом семинаре все было направлено на переживание и осознание того, что подавляющее большинство людей в различных ситуациях бывает то дискриминируемым, то дискриминирующим, то угнетаемым, то угнетающим, то прогрессивным, то консервативным в социальных, политических, межэтнических и расовых отношениях. Во втором же тренинге все было направлено на переживание и осознание общности и подобия проблем, возникающих у мужчин и женщин.

Кроме того, на конференции проходили минисеминары «Голубки»: «Игра в демократию» – ведущий Игорь Овчинников, «Глубинная экология» – ведущий Иван Тимофеев, «От преобразования личности к

преобразованию общества» – ведущие Евгения Алексеева (Россия) и Дюке Бегеман (Голландия).

На мой взгляд, конференция выполнила свою задачу: расширилось видение и понимание конкретных возможностей для изменения себя, влияния на жизнь общества, возможностей объединения с близкими по духу людьми. Завязалось множество деловых контактов. Уровень организации и проведения конференции был очень высоким.

В заключение хотелось бы сказать несколько слов об организаторах конференции. Российско-Американская гуманитарная инициатива «Голубка» – неправительственная образовательная организация, проводящая семинары, тренинги, конференции, встречи за круглым столом и публикующая книги по ненасилию, разрешению конфликтов, межкультурному диалогу, личностному росту, экологии. Ключевым фактором для «Голубки» является осознание личной ответственности людей за позитивные социальные перемены и личностный рост и взаимосвязанность, взаимозависимость этих процессов. Семинары проводились в бывших республиках СССР, в Европе, США, Юго-Восточной Азии. Участники семинаров – педагоги, психологи, общественные активисты, предприниматели, руководители организаций, члены политических объединений, социальные работники, студенты и старшеклассники. В целом можно сказать, что деятельность «Голубки» направлена на психологизацию сознания людей, прямо не связанных с психологией, что способствует пониманию истоков и механизмов социального напряжения и социальных стереотипов, а также путей их преодоления.

Международное движение «Хранители земли» (Сиэтл, шт. Вашингтон, США) одним из первых в Америке начало устанавливать контакты с СССР на неправительственном уровне. В числе программ, осуществляемых организацией «Хранители Земли», культурные обмены, международные молодежные лагеря, семинары-тренинги по разрешению конфликтов.

Для желающих установить контакты с названными гуманитарными движениями сообщу контактный телефон «Голубки» – 134-02-95.

М.Хазанова

ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕХНИКА ВИРТУАЛЬНЫХ РЕАЛЬНОСТЕЙ

Лаборатория виртуалистики и сектор сознания Института человека РАН при участии Института сновидений и виртуальных реальностей

провели 22 июня 1993г. в Институте человека однодневный семинар "Психология и психотехника виртуальных реальностей".

Научная цель семинара – обсуждение состояния и перспектив гуманитарно-психологических и психотехнических исследований виртуальных реальностей.

Практическая цель семинара – выявление круга людей, интересующихся проблемой виртуальных реальностей, выяснение тех аспектов виртуальных реальностей, которые реально разрабатываются этими людьми, и установление контактов друг с другом.

В работе семинара приняло участие около 50 человек, представляющих самые разные сферы науки и практики; от школьных учителей до докторов физико-математических наук. Большой интерес к обсуждаемой теме проявили представители искусства, а также частные и коммерческие организации (в семинаре приняли участие представители семи такого рода организаций). С сообщениями выступило более 20 человек.

К общему удивлению, хотя и желаемому, оказалось, что идея виртуальности (при всем разнообразии понимания этой идеи), может выступить по крайней мере базой для плодотворного общения людей, занимающихся, казалось бы, самыми отдаленными друг от друга темами: художественное творчество, психотерапия и психотренинг, проблемы физических основ материи, компьютерные программы и т.д. Организаторы семинара специально не задавали единого понимания виртуальности, и поэтому все общение строилось исключительно на доброжелательном взаимопонимании участников. В этом плане одним из существенных результатов семинара было установление многими участниками контакта и взаимодействия друг с другом.

Другим практическим результатом обсуждений было решение о проведении в будущем ряда специализированных семинаров, посвященных отдельным аспектам проблематики виртуальности.

Участники семинара выразили желание продолжить ознакомительную работу и расширить круг коммуникации за счет более широкого оповещения о работе семинара. Вместе с тем, стала очевидной и необходимость более организованных форм коммуникации – была поддержана идея проведения конференции по проблеме виртуальных реальностей.

Таким образом, первое организационное действие, проведенное на базе лишь общности наименования сферы интересов (виртуальные реальности), прошло весьма успешно, что вселяет надежду на плодотворность дальнейшей работы, к совместному проведению которой мы всех и призываем.

Контактный телефон – 203-90-67.

Носов Н.А.
Вутетич Е.В.