

Конференция «ТРЕВОГА. ЧТО МЫ ЗНАЕМ О НЕЙ?!»

4—5 декабря 2010 года в Москве по инициативе Гильдии психотерапии и тренинга и Института психоанализа состоялась конференция «Тревога. Что мы знаем о ней?!».

Первым насыщенным, интересным, изобилующим фактами и идеями, стал доклад «**Страх и одиночество... и психотерапия. Один в поле не воин**» Александра Иосифовича Палея, президента Гильдии психотерапии и тренинга, кандидата психологических наук, заведующего кафедрой психологического консультирования, руководителя программы «Психологическое консультирование: интегративный подход» Института практической психологии «Иматон», г. Санкт-Петербург. В своем выступлении докладчик остановился на тесной взаимосвязи страха, тревоги и одиночества, которая хорошо видна при фобических расстройствах, когда клиенты отмечают существенное снижение симптоматики в присутствии близких людей. Наиболее важной здесь оказывается именно эмоциональная поддержка, а не медицинская, т.е. можно сделать вывод, что теплые, близкие отношения могут стать средством излечения от страхов.

Докладчик задается вопросом: всегда ли феноменология страха и тревоги в той или иной степени связана с переживанием одиночества? И отвечает утвердительно. Страх, испытываемый человеком, это в первую очередь страх за самого себя, и такого рода эгоцентрическая позиция ведет к тому, что человек, стремясь сохранить собственные интересы и ценности, находящиеся под кажущейся ему угрозой, усугубляет дистанцию между собой и другими. Это тенденция в сторону одиночества. Страх и тревога, таким образом, делают нас еще более одинокими. С практической точки зрения это означает, что в процессе психотерапевтической работы с жалобами пациента на тревогу и/или страхи, как правило, оказывается продуктивным дополнительное фокусирование внимания на идее одиночества и исследование ее проблематики.

В докладе директора музея К. Юнга Ларисы Станиславовны Юшковой «**Культурно-психологические аспекты тревоги современного человека**» говорилось об основных идеях Карла Юнга, не утративших своей акту-

альности в настоящий момент времени. Сравнивая иллюстративные материалы из работ Юнга и данные, полученные физиками в результате пробных запусков адронного коллайдера, автор высказывает дискуссионную идею о поиске своего внутреннего бога, как способе преодоления тревожных состояний.

Выступление врача-психиатра и психотерапевта Владимира Павловича Файнзильберга, действительного члена Российской и Европейской Психотерапевтической лиги, на тему **«Тревога как невроз большого города»** носило и теоретический, и практический характер. Акцентируя внимание слушателей на различии понятий «страх» и «тревога», докладчик сделал экскурс в историю развития этих понятий, выделил три базовых уровня тревожности и проанализировал их симптоматику. Освещая проблему параллельного развития цивилизации и тревожности у людей, пользующихся благами этой цивилизации, автор остановился на проявлениях исследуемого феномена у жителей мегаполиса и дал рекомендации по преодолению тревожных состояний.

В докладе психолога Ольги Заярной, директора по развитию Московского Танатотерапевтического Центра В. Баскакова, **«Страх Смерти как базовая тревога. Особенности танатотерапевтического подхода»** были изложены основные принципы и составляющие такого феномена как страх смерти. Отмечая присущую нашей цивилизации потерю контакта со смертью, предполагающую минимизацию разговоров на эту тему, табуированность подобных вопросов, автор в то же время указывает на распространенность темы смерти в культуре, и особенно в кино, где повышенный интерес к фильмам ужасов есть не что иное, как естественное отыгрывание заложенного природой страха смерти. Для преодоления таких тревог докладчица предлагает открытые беседы с психотерапевтом на тему страха смерти, снижение градуса значимости и мистичности данной темы, перевод ее в разряд обычных бытовых вещей, как это было в доиндустриальный период развития общества. Помимо разговоров о смерти решению этой задачи могут способствовать и подготовительные мероприятия еще при жизни человека, такие, как написание завещания, выбор собственных похоронных принадлежностей.

Теме страха и тревоги как основам человеческого существования был посвящен доклад доктора философских наук, профессора, академика Академии педагогических и социальных наук, почетного доктора Восточно-Европейского института психоанализа, почетного члена Межрегиональной общественной организации «Русское психоаналитическое общество» Валерия Моисеевича Лейбина. Отметив интерес

классиков психологии к теме тревоги, докладчик остановился на практических аспектах работы с этим состоянием. По мнению автора, переводя тревогу из невротической в конструктивную и далее в творческий потенциал, можно превратить ее в движущую силу развития человека.

Также Валерий Моисеевич высказал свою точку зрения и по поводу страха смерти, который он считает подвижным — в иные моменты жизни он присутствует, а в иные его вовсе может и не быть. При этом одним из средств борьбы с такой тревогой докладчик называет заботу об окружающих людях, т.е. заботу о живых в большей мере, чем о мертвых. Завершая доклад, автор отметил, что страх смерти связан со страхом жизни, и, не боясь жить сообразно своему предназначению, можно минимизировать личную тревогу смерти.

От Центра Духовного Развития Брахма Кумарис Всемирный Духовный Университет выступила Ирина Ленберг с докладом **«Духовность — новое измерение жизни»**. Подчеркивая творческий потенциал каждого человека, а также его субъективность и независимость от объективного существования внешнего мира, докладчик высказывает суждение о том, что сам человек создает свой собственный образ себя в этом мире, который, как правило, базируется на личных духовных или материальных приобретениях. Таким образом, по мнению автора, формируются различные привязанности, которые порождают страх потери предмета этих привязанностей. Т.е. основной страх, тревога, которая преследует человека, это страх утраты. Способом противостояния этому страху может стать отрешенность от создаваемого образа, попытка посмотреть на себя не как на материальное, а как на духовное существо.

Завершила пленарную часть первого дня конференции Светлана Владимировна Штукарева, психолог-консультант, руководитель Московского представительства Гильдии психотерапии и тренинга с докладом **«Что боятся психотерапевты»**. Все виды тревог психотерапевтов и психологов-консультантов автор делит на 3 группы, из которых наиболее значимыми считает тревоги, связанные с процессом терапии («опасные зоны», куда боится «ходить» консультант, контртрансферные аспекты и гендерные особенности взаимоотношений клиентов и консультантов) и тревоги, связанные с идентичностью, иными словами, нарциссические тревоги (с эффективностью себя как специалиста; с признанием в профессиональном сообществе; страхи «либо быть таким, как все, либо отличаться, но оставаться в одиночестве в профессиональном сообществе» и пр.).

В первый же день конференции состоялась и дискуссия по вопросам преодоления тревоги смерти. К обсуждению были предложены проблемы, связанные с определением понятий смерти, тревоги смерти, и, собственно преодоления этой тревоги.

Второй день конференции носил практический характер и был посвящен мастер-классам по следующим направлениям:

- Тревожные ожидания психотерапевта (Светлана Владимировна Штукарева).

- Метод Коррекции Эмоционального и Физического Состояния «Sensation itself» (Юлия Юрьевна Долгова, психолог-консультант, член Гильдии психотерапии и тренинга, преподаватель, спа-консультант, ведущий специалист по брендам ООО «Эстетик-Центр», исполнительный директор «Международного Совета по развитию индустрии спа и веллнесс»).

- Работа со страхами (Ирена Павловна Сирма, практикующий психолог, психотерапевт по методу Символдрамы, групповой аналитик, преподаватель ГУ ВШЭ, действительный член Межрегиональной общественной организации содействия развитию символдрамы).

- Шесть темпераментов — шесть тревог (Елена Борисовна Кулева, психолог, член Координационного совета Гильдии психотерапии и тренинга, вице-президент межрегиональной ассоциации Позитивной психотерапии и транскультуральной психиатрии, сертифицированный специалист Гильдии психотерапии и тренинга, г. Санкт-Петербург).

- «Встречи с гениями психотерапии. Обучение через наблюдение». Просмотр уникальных записей работы Дж. Бьюдженталя, Ирвина Ялома с анализом, активным обменом мнениями (Татьяна Владимировна Селезнева, психолог-консультант высшей категории, лауреат номинации «Лучший психолог 2010 года», член Гильдии Психотерапии и тренинга, преподаватель Института психологии ГУ ВШЭ).

- Супружество и тревога: прогресс или регресс? (Елена Викторовна Фисун, семейный терапевт, преподаватель кафедры «Системная семейная терапия» Института практической психологии и психоанализа, член Общества семейных консультантов и психотерапевтов, Международной ассоциации семейной психотерапии).

- Я и моя семья. Мне легко и просто, когда... (Виктория Станиславовна Державина, педагог, автор программ для детей и родителей «Пространство вдохновения»).

- Как голос управляет нашей жизнью (Наталья Николаевна Ярцева — кандидат педагогических наук, специалист по вокально-речевой технике, руководитель Центра развития и восстановления голоса

«КАМЕРТОН», автор метода эмоционально-звукового взаимодействия).

- «Полезные кошмары» (Мария Викторовна Волченко, кандидат философских наук, член Международной Ассоциации по исследованию сновидений; сертифицированный past-life-терапевт (Международный Совет по регрессионной терапии); психолог-консультант, преподаватель факультета трансперсональной психологии Балтийской Педагогической Академии).

Все мастер-классы вызвали огромный интерес у слушателей.

С.В. Штукарева

“ANXIETY. WHAT WE KNOW ABOUT IT?!” (CONFERENCE REPORT)

S.V. SHTUKAREVA