

© БЯЛИК М.А. ОРЛОВА Т.В., 2010
УДК 616.8-009

М.А. Бялик, Т.В. Орлова

**ИНТЕРНЕТ-ПРОЕКТ
«ИСКУССТВО В ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ,
СМОТЯЩИМ В ЛИЦО ПЕРСОНАЛЬНОМУ КРИЗИСУ»
КАК ВАРИАНТ МЕТОДА ТЕРАПИИ
ТВОРЧЕСКИМ САМОВЫРАЖЕНИЕМ БУРНО (ТТСБ)**

Общественная организация «Инициатива по улучшению паллиативной помощи»
(«Palliative Care Initiative»), Бостон, США,
Городская клиническая больница №11, Москва

В статье говорится о разработке дистанционного варианта использования работающего в поле духовной культуры метода клинической психотерапии — Терапии творческим самовыражением Бурно (ТТСБ).

Данный вариант самопомощи с применением возможностей Интернета предназначен для людей с эмоциональными расстройствами невротического регистра, возникшими у них в связи с личной кризисной ситуацией, не имеющих возможности получения непосредственной профессиональной психотерапевтической помощи или предпочитающих справиться со своими душевными переживаниями самостоятельно.

Ключевые слова: Терапия творческим самовыражением Бурно (ТТСБ), персональный кризис, Интернет-проект.

The article describes possibilities of using the short-term variant of the Russian clinical psychotherapy method — The Creative self-expression psychotherapy by Burno (TCSEB) in the Department of Palliative Oncology (City Clinical Hospital № 11, Moscow, Russia).

This method is used to enlighten and improve the quality of emotional life for patients with generalized forms of cancer, having additional depressive and anxious syndrome disorders, that arise on the different characterological background while these patients are receiving symptomatic and palliative treatment.

Key words: palliative oncology, Creative Self-Expression Psychotherapy by Burno (TCSEB).

Бялик М.А. — к.б.н., рук. общественной организации «Инициатива по улучшению паллиативной помощи» («Palliative Care Initiative»), Бостон, США

Орлова Т.В. — врач-онколог, психиатр-психотерапевт онкологического отд. паллиативной помощи ГКБ №11 г. Москвы

«Как сердцу высказать себя?
Другому как понять тебя?
Поймет ли он, чем ты живешь?
Мысль изреченная есть ложь».

Ф. Тютчев

Многие люди любят в Терапии творческим самовыражением Бурно (ТТСБ) именно ту ее особенность, что человеку, находящемуся в душевном расстройстве, совсем не обязательно говорить об этом другому человеку, чтобы получить для себя помощь и поддержку. При занятиях в духе ТТСБ бывает достаточно особой вовлеченности зрения и/или слуха, чтобы у страдающего душевно человека на когнитивном и эмоциональном уровнях началась глубокая психотерапевтическая работа, способствующая его исцелению. Специалист в этой области психотерапии также может быть не всегда доступен для непосредственного общения с пациентом, а бывает, что человек предпочитает справляться со своими душевными переживаниями самостоятельно. В связи с вышесказанным разработка дистанционных способов использования ТТСБ представляется значительным вкладом в распространение этого работающего в поле Те-

рапии духовной культурой метода клинической психотерапии [2,5,6].

Описываемый вариант самопомощи ТТСБ может быть адресован людям с эмоциональными расстройствами невротического регистра, возникшими у них в связи с личной кризисной ситуацией. Дистанционный вариант ТТСБ, наверное, будет затруднительно применять больным с тяжелыми психическими расстройствами из-за того, что данный подход ориентирован на самостоятельную работу, но мы отдаем себе отчет, что он будет доступен любым пациентам при наличии у них Интернета, как, впрочем, доступны каждому книги и статьи по ТТСБ в книжном магазине и в библиотеке[1-7].

Автор ТТСБ — московский психиатр-психотерапевт профессор М.Е. Бурно предлагает в случаях применения данного метода в педагогике, в работе с душевно здоровыми людьми, в философии и т.п. использовать термин «характерологическая креатология» (наука о творчестве, исходя из особенностей характера творящего). При этом терапевтическая задача исцеления как поиска и восстановления внутренней целостности человека сохраняется.

Дистанционный вариант самопомощи ТТСБ является также и образовательным проектом, основанным на технологиях Интернета.

Конечно, клиническое психотерапевтическое образование украшает профессионалов, работающих в области душевного здоровья, и они смогут с помощью данного Интернет-проекта изучать или совер-

шенствовать клинические подходы в лечении пациентов. Но доступный для самостоятельного изучения вариант ТТСБ может быть также важным для клинического самообразования других людей, которые ищут свой, определенный их Природой путь в сложных жизненных обстоятельствах.

Современные возможности дистанционного обучения благодаря Интернету позволяют включить в образовательный и творческий процесс людей, живущих в самых отдаленных уголках нашей планеты.

Предлагаемая работа включает все возможные направления ТТСБ, приспособленные к заочной работе. Посильное клиническое изучение разных характеров человека, особенностей их проявления, основанное на исследовании — сравнении произведений изобразительного искусства, литературы, музыки, созданных великими творцами с различными мироощущениями и характерами; изучение их характерологических биографий; выбор созвучных себе произведений; творческое чтение, фотография, путешествия и кулинария; творческое написание собственных текстов, дневников по — своему, красками своей души и т.д.

Особенностью этого подхода является то, что все материалы, необходимые человеку для самостоятельной психотерапевтической работы, собраны и специальным образом организованы на сайте нашего проекта (<http://choosinghope.info>).

С его помощью всякий человек, имеющий доступ к Интернету, может помогать себе с помощью ТТСБ именно в тот момент своей жизни, когда чувствуется в этом потребность, в своем собственном ритме и режиме.

Особенностью использования произведений изобразительного искусства является возможность избегания слов и конкретных формулировок.

У каждого из нас в жизни бывают не самые лучшие времена, когда ничего не хочется говорить или поговорить в данный момент времени не с кем. Но человек, находящийся в каком-либо душевном состоянии, всегда может прийти на наш сайт и, сориентированный небольшой инструкцией, начать искать художественные произведения по теме его переживаний в созвучном ему авторском исполнении. Одним из важных инструментов такой работы является метафора, определяющая тему душевных страданий человека. И описать эту работу можно также с помощью метафоры — образа дружеской беседы за круглым столом, к которому «приглашены», кроме человека, пришедшего на сайт, художники, скульпторы, писатели, музыканты и другие люди из тех, кого затрагивала и была проявлена в их творческих трудах конкретная тема. Среди них будут и те, кого она волновала похожим образом.

Собранный для работы материал сгруппирован таким образом, чтобы можно было, двигаясь по разным траекториям, иметь доступ ко всему находящемуся на сайте. Список тем доступен на каждой странице. К ним относятся, например, «жизнь», «смерть», «радость и горе», «родительство и детство», «вера и судьба» и т.д.

Можно начать с просмотра темы, которая в настоящее время особенно волнует этого человека. А можно с описания различных типов характеров, методик ТТСБ или отправиться в on-line-путешествие, познакомиться с творческими фотографиями,

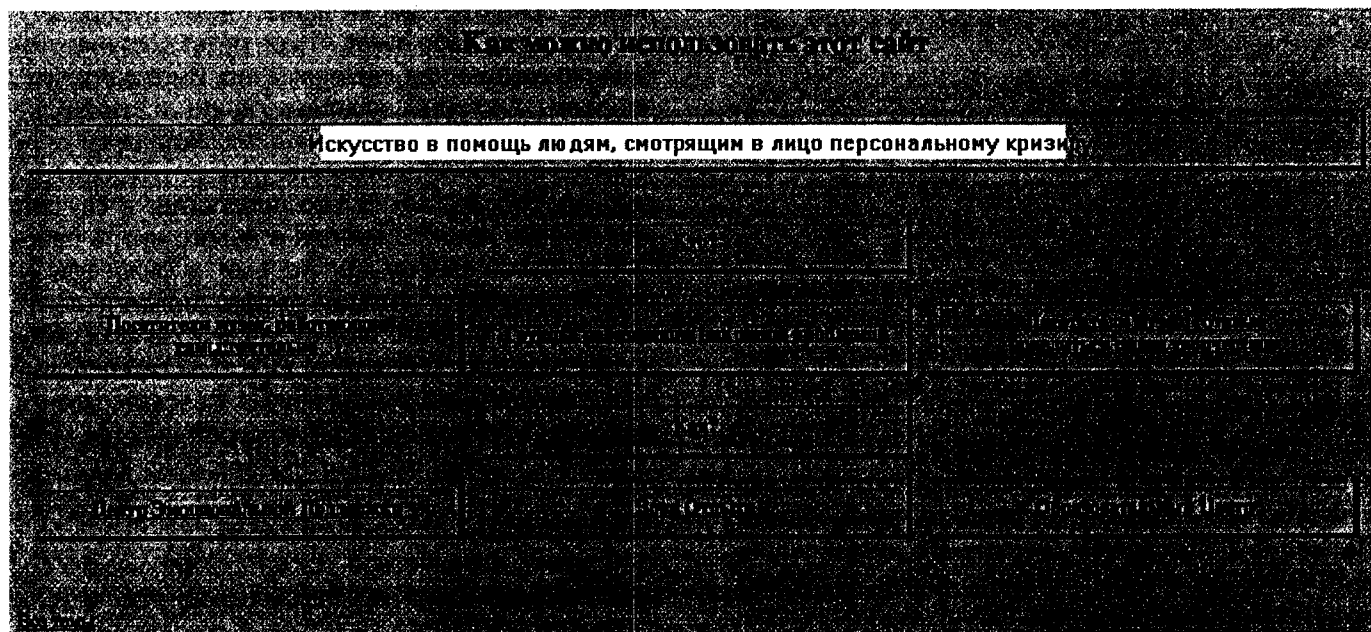


Рис. 1. <http://choosinghope.info>

литературными произведениями других посетителей сайта, предложить свои.

Мы широко понимаем эту группу — «люди, переживающие персональный кризис». Это и страдающие различными телесными недугами мужчины и женщины, возможно, дети и подростки, пожилые люди и их родственники. Это и медицинские работники, для которых смерть — не только их личная проблема, но и вызов профессиональным возможностям. Это — пожарные и сотрудники спасательных служб, военнослужащие, а также люди, жизни которых что-то угрожает. К этой же группе могут относиться и люди, нередко молодые, которые ищут свой путь, думают над смыслом жизни и, следовательно, смыслом смерти. Подобный проект может быть поддержкой тому, кто переживает близость своей собственной смерти, потерю дорогих людей, любую значимую для себя утрату или другой персональный кризис — именно в то время дня и ночи, когда человек наиболее нуждается в поддержке.

По роду занятий мы постоянно имеем дело с тяжелобольными пациентами и их родственниками и признаем, что люди в кризисных ситуациях далеко не всегда готовы говорить о важных для них вещах. Существующее в обыденном сознании наших современников табу на обсуждение многого, связанного со смертью, нередко устанавливает труднопреодолимые барьеры между близкими людьми тогда, когда они, может быть, более всего нужны друг другу. К тому же, у многих людей наблюдается вытеснительная психологическая защита на обсуждение тяжелых тем. Но мощь обстоятельств нередко подтачивает эти наши защиты, и душа трепещет от взгляда на реальность. Мастера искусства в своих работах постоянно обращаются к экзистенциальным вопросам, и к опыту их жизни, индивидуально-характерологически проявленному в картинах, музыке, книгах, всегда можно «припасть», когда не имеешь рядом с собой близкого человека или не разрешаешь себе никого обременять своими переживаниями, не находишь для этого «правильные» слова. Великие произведения искусства показывают нам красоту глубоких, нелегких чувств, которые делают нас более человечными, милостивыми к другим людям и к самим себе.

Наш образовательный проект ставит задачу использовать творческие поиски художников, писателей и поэтов, философов и ученых, чтобы помочь людям быть более открытыми к вопросам, связанным со сложными и тяжелыми переживаниями.

Казалось бы, что дает, например, это — человек сам выбирает произведения искусства, созвучные ему по складу души и его нынешнему эмоциональному состоянию? Но это, кажущееся простым, дело позволяет «здесь и сейчас» проясниться своей душе, засветиться лучику своего Смысла, проявиться образу своей Любви, побуждает к творче-

скому переживанию этой минуты жизни, как бы ни были тяжелы складывающиеся обстоятельства [1,3,4].

Облегчать работу с материалом будут подборки изображений картин на различные темы, прямо и опосредованно связанные с основной темой, что позволит расположить рядом произведения, которые в реальности вряд ли могут оказаться в одной музейной экспозиции или в книге по искусству живописи. Из коллекции по той или иной теме человек может выбрать те изображения, которые в данный момент наиболее полно выражают его состояние или, наоборот, дают ему другое видение того, что происходит с ним. Любой человек может составить свои собственные коллекции и выбрать произведения, которые ему сейчас наиболее близки или задевают его особенным образом, составить свою собственную коллекцию «лежащих на сердце» или «уязвляющих его» изображений. Каждый может изменить свои коллекции, обновить их.

Человек может также пойти в оживляющее его душу путешествие вне своей животрепещущей темы по разделам, которые, как ему кажется, смогут помочь, и которые действительно помогают почти всем — пейзажи, цветы, животные, рыбы, насекомые, камни, ракушки и т.д. в картинах, скульптурах, фотографиях, сделанных людьми различных характеров. Или пойти в раздел с фрагментами музыкальных произведений композиторов, имеющих различное мироощущение, по-разному из-за этого радующихся и страдающих, по-разному обращающихся к Богу — Моцарта и Баха, Римского-Корсакова и Бетховена и т.д. В каждом из этих разделов человек может продолжать искать созвучие с собой, чтобы, наконец, ощутить себя в родственной ему компании людей. Ведь любое художественное произведение несет на себе неизгладимый рисунок личности автора, биологической основой которой является его характер. Человек, выбирающий близкое, родственное душе художественное произведение, проявляет свою характерологическую близость к автору. Благодаря возникающему при этом особому эмоциональному резонансу у него усиливается ощущение — чувствование себя самим собою.

Взгляд на собственное страдание глазами другого, но похожего на тебя человека (это-то и является ключом, тихо «открывающим» сердце), позволяет разделить свою боль сопереживанием (совместным переживанием ее) с незнакомым лично, но характерологически созвучным человеком. Эта разделенность боли с кем-то душевно-близким позволяет посмотреть на свое страдание как бы со стороны, в какой-то степени разотождествиться с ним.

Многолетний опыт применения ТТСБ в России и во многих других странах показывает, что для людей с разными характерами, имеющими в структу-

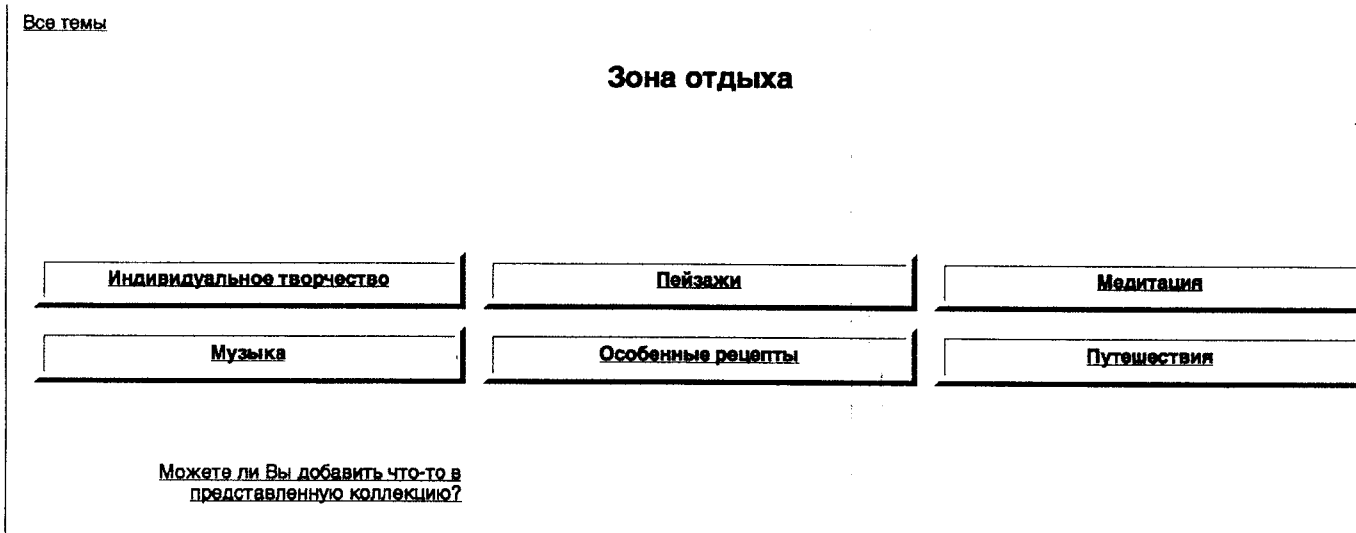


Рис. 2. Зона отдыха

ре своего характера склонность к более или менее сложному переживанию своей неполноценности — дефензивность, более близкое знакомство с этим видом клинической психотерапии помогает лучше понимать самих себя и окружающих [3-5]. При этом определенная предсказуемость собственных реакций и поведения окружающих, характеры которых по мере изучения ТТСБ становятся узнаваемыми и понятными, помогает дефензивным людям чувствовать себя более защищенными и уверенными.

В разделе «Изучение характеров» мы предлагаем интересующимся тесты для определения их склонности к тому или иному характерологическому радикалу. В соответствии со своими выявленными характерологическими особенностями человек может пойти в путешествие по предложенному ему «своему» характерологическому маршруту.

В библиотеке проекта мы собираем литературу по характерологии, проблемам, связанным с пере-

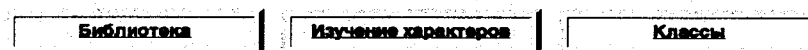
живанием личностного кризиса, характерологические биографии писателей и поэтов, произведения литературы, которые могут помочь посетителям найти среди художников слова «родственные души».

Часть материалов будет представлена списком, часть — выдержками и цитатами. Возможности Интернета позволяют публиковать ссылки на полные тексты, собранные в разных on-line-библиотеках. Для тех посетителей сайта, кто нуждается в помощи для более подробной проработки текстов, планируется работа в виртуальных классах.

Таким образом, посетитель сайта может сам выбирать, как он будет работать с материалом. Человек может начать с изучения своего характера и дальше знакомиться с работами людей, с которыми у него есть характерологическое созвучие, или, например, обратиться к какой-либо теме обсуждения на странице «Специализированные галереи». Посетитель сайта может начать с изучения работ

Список всех тем

Образовательный Центр

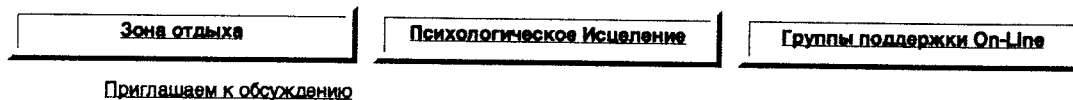


Приглашаем Вас к обсуждению

Рис. 3. Образовательный центр

Список всех тем

Эмоциональная поддержка



Приглашаем к обсуждению

Рис. 4. Эмоциональная поддержка

выбранного им автора. Кто-то откроет страницу, где собраны ссылки по всем темам. Возможности построения материала в форме гипертекста позволяют работать в интерактивном режиме, т.е. используя слова как ссылки, публикуя материалы короткими фрагментами. Например: «Нам трудно говорить о многом, например о времени. И тогда аллегории могут помочь нам».

Так выглядит первая страница по теме «Время», позволяющая перейти к более детальному обсуждению вопроса. Тема времени рассматривается далее с точки зрения смены утра, дня, вечера и ночи, круговорота времен года, рассматривается с позиций разных возрастных периодов человеческой жизни, включая встречу поколений. Еще одной возможностью увидеть течение времени является наблюдение за тем, что живет кратко: мыльными пузырями, огнем свечи, утренней росой. Наблюдать эти явления можно в произведениях поэзии, живописи, поразительных фотографиях.

Возможно, посетитель сайта просмотрит все, находящееся на заинтересовавшей его странице, но выберет как близкое себе лишь несколько или одно произведение, а, может, он не найдет ничего, что похоже именно на его переживание и лишь посмотрит, как, облегчая свои душевные муки, искали в них смысл и творили из них красоту другие люди. Каждый из нас, находя тем или иным способом созвучие своим переживаниям, получает облегчение своего душевного бремени и возможность более чувствовать себя собою, ощущать свою индивидуальность через возможность выбора между тем, «что мое», и тем, «что не мое», через сравнение себя с другими людьми, находившимися в сходных обстоятельствах, но реагировавших на них по-другому, в соответствии со своим характером и волей.

Индивидуальное творчество посетителей сайта может быть представлено в разных вариантах:

- изобразительное искусство;
- творческие фотографии;
- поэтические опыты;

Список всех тем

Специализированные галереи

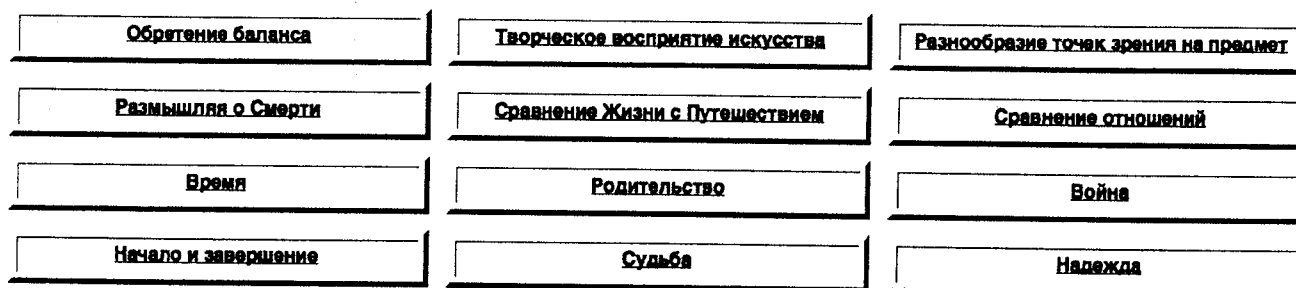


Рис. 5. Специализированные галереи

Время - это одно из самых загадочных измерений нашей жизни. Но как мы можем заметить, что оно проходит?

Что течение времени приносит нам, что отбирает навсегда?

"Есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется Жизнь"

Рис. 6. Первая страница по теме «Время»

— размышления и оживляющие душу воспоминания;

— созвучные выдержки из прочитанных книг, найденных ресурсов Интернета, возможно, с пояснением своей обнаруженной близости к автору.

Мы также предполагаем возможность проводить на сайте группы психотерапевтической поддержки. Эта форма работы подходит не для каждого человека. Чтобы участвовать в таких группах, надо быть в состоянии с охотой и без сильного утомления читать и писать различного рода тексты [8].

Знакомство с описанным материалом, возможность участвовать в коллективном обсуждении или индивидуальной переписке с психологом или психотерапевтом могут оказаться важными для человека, раздумывающего о том, как ему продолжать жить в случившихся серьезных обстоятельствах.

Первым шагом в этом проекте является создание коллекции цифровых изображений произведений живописи и скульптуры. В перспективе она должна быть доступна для каждого человека, но в настоящее время мы имеем право выставить для

- Аллегория
 - Аллегория войны
- Ангелы
- Первое задание
- Баллад
- Начало
- Кладбища
- Письма Смерти
- Смерть
 - Смерть в природе
 - Образы смерти
 - Смерть и Жизнь
 - Пять Смертей
 - Смерть и человеческие создания
 - Из апокалипсиса
 - Торжество смерти
 - Медитации смерти
 - Убийства
 - Узаконенные убийства
 - Сон как милая смерть
 - Ябло
 - Пожилые люди
- Павшие
- Судьба
 - Выбор
 - Работа, которая должна быть сделана
 - Сопроотивление судьбе
 - Путем обмана
 - Страдания
 - Необходимость
 - Венера и Адонис
- Страх
- Пожар
- Радость жизни
 - Мексиканская коллекция Письма Смерти
- Похороны
- Горе
- Надежда
 - Надежда избежать страданий
 - Надежда быть успешным/ыми
 - Надежда на улучшение
 - Надежда на исцеление
 - Святой Себастьян
 - Надежда быть счастливым/ыми

- Надежда на улучшение
- Надежда на исцеление
 - Святой Себастьян
- Надежда быть счастливым/ыми
- Надежда быть в безопасности
- Надежда получить помощь
- Смута и разные виды
- Восход
 - Смута
 - Разные формы неопределенности
 - Взрыв
 - Земель
 - Коллекция бытия
- Неизвестное искусство
- Неизвестное искусство
- Гороскопическое искусство
- Письма
 - Оптимизм
- Утешение
 - На трагичные ситуации
 - На трагичные ситуации
- Любовь, так же как и смерть, как смерть

Рис. 7. Перечень тем

<ul style="list-style-type: none"> ◦ <u>Медицина</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Анатомия</u> ◦ <u>Медитации</u> ◦ <u>Медиаполитика</u> ◦ <u>Память</u> ◦ <u>Природная катастрофа</u> ◦ <u>Космические медитации</u> ◦ <u>Боль и страдание</u> ◦ <u>Родительство</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Неизвестное будущее</u> ▪ <u>Несчастливые дети</u> ▪ <u>Первые шаги</u> ▪ <u>Человеческая дружность</u> ▪ <u>Не всем суждено выжить</u> ▪ <u>Детско-родительские противоречия</u> ▪ <u>Особые дети</u> ▪ <u>Утешение вдовы</u> ▪ <u>Теллобмен</u> ◦ <u>Личностный опыт</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Рассветы, синие Костей</u> ◦ <u>Пропаганда</u> ◦ <u>Отражение</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ <u>Руины</u> ◦ <u>Жертвоприношение</u> ◦ <u>Череп</u> ◦ <u>В понских смысла</u> ◦ <u>Разлука</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Сопроотивление расставанию</u> ▪ <u>Разделенные смертью</u> ▪ <u>Разделенные из-за несходства</u> ▪ <u>Разделенные Судьбой</u> ▪ <u>Разделенные из-за веры</u> ▪ <u>Разделенные из-за взросления</u> ◦ <u>Самозубийство</u> ◦ <u>Первый и последний</u> ◦ <u>Жизнь как Путь</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Дороги</u> ▪ <u>Мечты</u> ▪ <u>Процесс</u> ▪ <u>В последний путь</u> ▪ <u>Дороги, которые мы выбираем</u> ▪ <u>Любовь, которая хранит нас</u> ◦ <u>Время</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Сутки</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Часы</u> ▪ <u>Встреча поколений</u> ▪ <u>Времена года</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Осень</u> ▪ <u>Весна</u> ▪ <u>Лето</u> ▪ <u>Зима</u> ▪ <u>Временность</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Свечи</u> ▪ <u>Мыльные пузыри</u> ▪ <u>Суета</u> ◦ <u>Война</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Аллегория войны</u> ▪ <u>Апофеоз войны</u> ▪ <u>Парадный костюм</u> ▪ <u>Защита</u> ▪ <u>Подвиги</u> ▪ <u>Сражения</u> ▪ <u>Для вдов и сирот</u> ▪ <u>Свобода</u> ▪ <u>Трудная работа</u> ▪ <u>Боль и безнадёжность</u>
--	---	--

Рис. 8. Перечень тем

всеобщего обзора лишь малую ее часть — разделы «Личный Опыт» и «Космические Медитации», составленные на основе коллекции фотографий с сайта Американского Космического Агентства [9]. Мы сможем широко распахнуть двери нашей галереи для каждого человека только тогда, когда получим разрешение на использование всех имеющихся в ней изображений. Но уже сегодня мы можем пригласить коллег для обсуждения возможностей применения дистанционного варианта ТТСБ с использованием Интернета, высылая каждому из них по индивидуальному запросу (<http://choosing.hope@gmail.com>) на указанный адрес персональный пароль.

Литература:

1. Бурно М.Е. Больной человек и его кот. Психотерапевтическая проза о целебном творческом общении с природой. / М. — Приор. — издат. — 2003. — 336с.
2. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия. / Изд. 2-е, доп. и перераб. — М. — Академический Проект; Деловая книга. — 2006. — 800с.

3. Бурно М.Е. О душевных свойствах пациентов, предрасположенных к самобытной русскоязычной (русской) психотерапии. / Психотерапия. — 2010. — №10. — С. 61-64.
4. Бурно М.Е. Об общественной ценности дефензивных людей. / Психотерапия. — 2009. — №5. — С. 12-16.
5. Бурно М.Е. О характерах людей (психотерапевтическая книга). / Изд. 3-е, испр. и доп. — М. — Академический Проект; Фонд «Мир». — 2008. — 639с.
6. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. / 3-е изд., испр. и доп. — М. — Академический Проект. — 2006. — 432с., 32с. цв. вкл.
7. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением как естественнонаучная, клиническая терапия духовной культурой. / Психотерапия. — 2005. — №8. — С. 2-8.
8. Брунер Д. Жизнь как нарратив. Постнеоклассическая психология. / 2005. — №1 — <http://narrlibrus.wordpress.com/>.
9. <http://antwrp.gsfc.nasa.gov/apod/>.

Поступила 07.10.2010 г.