

УДК 159.9:61

Пэрриш Д.*лицензированный клинический психолог (Нью-Джерси, США)*

ВЗГЛЯД НА ТРЕВОГУ И ДЕПРЕССИЮ С ПОЗИЦИИ ПСИХОЛОГА-ПСИХОТЕРАПЕВТА

Аннотация. Статья посвящена особому взгляду на тревогу и депрессию как наиболее распространенному психическому расстройству человека современного общества. Постоянное ощущение страха у человека и его поведение, основанное на страхе, приводит к образу жизни, который порождает безнадежность, отчаяние и обреченность. В представлении и сознании человека жизнь воспринимается как сплошное разочарование, а совладание со стрессом – это единственное, что остается в жизни. Кратковременность позитивных моментов, таких как духовные стремления, различные поездки, зарабатывание большего количества денег и приобретение материальных благ, достижение поставленных целей, ощущение влюбленности или другие способы перемены настроения лишь закрепляют тоску по счастью и формируют идею о том, что не надо ожидать от жизни счастья, удовлетворения или самореализации. Этим пользуются многие коммерческие компании, которые используют общую тоску по счастью, удовлетворенности и самореализации, чтобы продать свою продукцию.

Ключевые слова: депрессия, тревога, расстройство, самореализация, симптом.

D. Parrish*a licensed clinical psychologist, New Jersey, United States*

LOOK AT THE ANXIETY AND DEPRESSION FROM THE POSITION OF THE PSYCHOLOGIST-PSYCHOTHERAPIST

Abstract. The article is devoted to a particular view of anxiety and depression, the most common mental disorder of modern society. Constant feeling of fear among the people and its behavior based on fear, leads to a way of life that gives rise to hopelessness, despair and hopelessness. In the view of human life and consciousness seems to be a disappointment, and their coping with stress-it's the only thing left in life. The short duration of positive points, such as spiritual quest, travel arrangements, making more money and acquiring material goods, to achieve its objectives, the feeling of love or other changes in mood, only reinforce the longing for happiness and form the idea of what not to expect from a life of happiness, satisfaction or fulfillment. These are used by many commercial companies that use a common yearning for happiness, satisfaction, and fulfillment in order to sell their products.

Key words: depression, anxiety, disorder, self-realization, symptom.

Согласно критериям, изложенным в Диагностическом и статистическом руководстве по психическим

расстройствам (DSM-IV), на основе статистических данных о заболеваемости и диагностированных случаях тревоги и депрессии можно с уверен-

© Пэрриш Д., 2014.

ностью сказать, что эти два психических расстройства являются наиболее распространенными заболеваниями в современном мире. Но и эта статистика не отражает реальную ситуацию, так как многие, если не большинство людей, которые страдают от этих заболеваний, никогда не были диагностированы клинически. Одним из наиболее распространенных способов преодоления тревоги и депрессии является самолечение. Подавление этих заболеваний на уровне симптомов на фоне отрицания серьезности самой проблемы, становится типичным для подавляющего большинства людей. Использование лекарств, рекомендованных врачами, а также употребление алкоголя и нелегальных наркотиков для снятия тревоги и депрессии стало настолько распространенным явлением, что когда мы видим нечто подобное по телевизору или в кино, то воспринимаем такое поведение как социально приемлемое.

Но даже чрезвычайно заниженная официальная статистика Национального института психического здоровья США подтверждает, что психические расстройства являются ведущей причиной инвалидности в США и Канаде. На основании нашего собственного опыта и анализа публикаций в этой области можно утверждать, что подобная ситуация характерна для большинства стран. Для того, чтобы лучше осознать характер проблемы, мы будем называть тревогу и все ее проявления «страхом». Хотя речь здесь идет об особой форме страха, тем не менее это именно страх.

Депрессия – это состояние, которое обычно включает в себя чувство безнадежности, проявляющееся

в чрезмерном поведении, например: переедании или недоедании, бессоннице или постоянной сонливости, отсутствии интереса к жизни и, как результат, желание избежать страданий, что может привести к суицидальным мыслям или действиям. На основании тридцатилетнего опыта лечения тревоги и депрессии я могу утверждать, что эти два состояния обычно сопутствуют друг другу.

Постоянное ощущение страха и поведение, которое основано на страхе, приводит к такому образу жизни, который порождает безнадежность, отчаяние и обреченность. Жизнь представляется человеку сплошным разочарованием, а совладание со стрессом кажется единственным, что остается в жизни. Кратковременность позитивных моментов, таких как духовные стремления, различные поездки, зарабатывание большего количества денег и приобретение материальных благ, достижение поставленных целей, ощущение влюбленности или другие способы перемены настроения лишь закрепляют тоску по счастью и формируют идею о том, что не надо ожидать от жизни счастья, удовлетворения или самореализации. Этим пользуются многие коммерческие компании, которые используют общую тоску по счастью, удовлетворенности и самореализации, чтобы продать свою продукцию. Например, «Кока-кола» – один из самых популярных безалкогольных напитков – использует лозунг: «Кока – открытое счастье».

Разработка эффективного подхода в работе с источником тревоги и депрессии. Мы хотим предложить иной подход к преодолению этих состояний, практическое применение которого доказало, что он открывает

путь к исцелению тех, кто готов принять его.

Этот подход включает в себя осознание **значимости нашего особого отношения к жизни**. У каждого человека существует свое отношение к жизни, порождающее индивидуальные психологические состояния, но обычно содержание общего отношения человека к жизни и ее отдельным составляющим остается до конца не осмысленным.

Предлагаемый подход включает в себя новую парадигму, которая представляет сплав философии, психологии, духовных учений и науки о функциях мозга. Это направление развивалось на протяжении нескольких десятилетий и продолжает развиваться до сих пор. Все больше специалистов из разных областей науки взаимодействуют, обмениваются идеями, развивают новый язык понятий и открывают дополнительные возможности для решения проблемы преодоления дисфункциональных состояний, являющихся источником человеческих страданий и угрожающих будущему человечества. Нужно отметить, что этому сотрудничеству также содействовало развитие Интернета, который предоставил неограниченные возможности для обмена информацией. Сегодня средний человек имеет доступ почти ко всем учениям и идеям, необходимым для понимания сознания и поведения.

В своей работе мы использовали информацию множества источников из различных стран мира.

Необходимое условие. Общеизвестно, что опыт рождения является травмирующим для человека. Вытравливание плода из безопасной и ком-

фортной матки в небезопасную для него среду становится сильным шоком. Несмотря на это, поддержка и защита, которую обеспечивают родители и другие люди, присматривающими за ребенком, приводит к тому, что в большинстве случаев он адаптируется к жизни в новой среде обитания.

При этом незамеченным остается состояние страха, которое автоматически возникает у ребенка как реакция на воздействие окружающего мира. Это состояние страха, *страха опыта жизни*, не проявляется в постоянном выражении эмоций страха, а скорее является *тем, что формирует наше восприятие и поведение* и влияет на развитие наших отношений с другими и нашу вовлеченность в жизнь. Постепенно у людей развивается структура характера, которая отражает жизненный опыт, часто сопровождаемый опасными утверждениями, типа «жизнь полна угроз, и ей нельзя доверять». Это приводит к заключению, что мы, по большому счету, не способны управлять своей жизнью. На протяжении всего периода нашего развития: сначала от младенчества до раннего детства, затем от детства к юности и от юности к взрослой жизни, контекст страха и неудачные попытки контролировать, избегать, управлять и скрыть его, приводят нас к еще более глубокой безнадежности.

Для тех, кто кажется успешным в жизни, этот страх часто проявляется как малозаметный фон тревожности, который может время от времени переходить в прямую агрессию, если обстоятельства слишком травматичны для человека. Это состояние обычно называют приступами или атаками тревоги. Но здесь мы имеем дело не с

естественным страхом, который мы испытываем перед реальной угрозой, например, перед мчащимся на нас автобусом, когда мы бездумноходим с тротуара. Это невротический страх. Это *страх жизни в целом*, выражающийся периодически в интенсивных пиковых «выбросах». Даже в состоянии спокойствия, люди часто отмечают, что испытывают едва уловимый фон тревоги, беспокойства и опасения.

Если состояние страха рассматривать целостно, во всех его проявлениях, то становятся понятными многие аспекты человеческого поведения. Становится понятным широкое распространение патологической депрессии и тревоги.

Ключ к решению. В данной статье будет представлен и рассмотрен простой алгоритм, применение которого может стать ключом к устранению основной причины невротического поведения человека – состояния страха. Того, что формирует наше восприятие и соответствующее поведение. Прежде чем дать описание этого алгоритма с выделением последовательности его шагов, целесообразно обратить внимание на нашу склонность ожидать, что решение серьезной проблемы должно быть сложным, особенно когда речь идет о чем-то всеобъемлющем и комплексном, таком, как все формы невротических мыслей, эмоций и поведения. Но давайте не будем забывать, что часто в решении проблем мирового уровня ключом оказывалось неправильное восприятие или игнорирование, на первый взгляд, слишком простого или незначительного фактора. Например, в древнем мире существовало предположение, что Земля плоская. Людям это казалось очевид-

ным, поскольку в то время не принимался во внимание тот факт, что Земля огромна, поэтому людям, стоящим на ее поверхности, невозможно заметить сферичность нашей планеты.

Самое раннее осознание того, что Земля не является плоской, скорее всего, появилось среди народов, занимающихся мореплаванием. Они наблюдали, как лодки исчезают за линией горизонта, когда отдаляются от земли, и снова появляются при возвращении. По мере того, как ранее отдаленные человеческие сообщества постепенно узнавали друг друга, обменивались знаниями и пониманием явлений природы, многие первоначальные убеждения о мире стали неизбежно меняться. Вполне возможно, что одним из первых причин отказа от старого убеждения (земля является плоской) стало признание того, что земля *не является* плоской. Это произошло благодаря столкновению первоначальной точки зрения с очевидной реальностью практического опыта и другой точки зрения. Несмотря ни на что, предположение, что Земля плоская, сохранялось повсеместно, начиная примерно с 400 г. до нашей эры и вплоть до XVII в. нашей эры в Китае. Данная точка зрения была изменена благодаря реальным фактам, которые определили и, в конце концов, изменили неправильное восприятие формы Земли.

Большинство людей придерживается мнения о том, что *наше восприятие и мысли отражают подлинную картину реальности*, и что *мы «производим» наши мысли*. Однако большая часть людей не имеет объективного представления о реальностях своего существования (является невежественной). Люди так озабочены выживанием, что

им никогда не приходит в голову, что они могут чего-то не знать. Слово «невежественны» в данном случае не несет осуждения, оно обозначает, что люди просто игнорируют реальности их существования.

При тщательном изучении можно доказать, что наше восприятие и мысли являются лишь *интерпретацией* того, что на самом деле мы воспринимаем через органы чувств и что эта интерпретация определена нашим прошлым опытом и прошла через призму страха, который возник в момент нашего вхождения в сферу человеческой жизни при рождении.

Как признание факта, что Земля не является плоской, стало очевидным, когда произошел коренной пересмотр существующей ранее точки зрения, так и признание субъективности нашего существования происходит, если мы начинаем смотреть на жизнь с другой точки зрения, практически «сдвигаая» ее на новые позиции. Исходным моментом становится поиск неточностей нашего восприятия.

В тот момент, когда наше осознание себя переключится с состояния страха и субъективного представления о своем внутреннем мире *на взгляд из фактического источника нашего восприятия*, тогда основанные на страхе интерпретации и реакции на жизнь станут для нас очевидными.

Эти изменения предоставляют нам возможность перенастройки нашего отношения к жизни таким образом, что интерпретации наших представлений о себе и реакции на них станут соответствовать реальному положению вещей. Если воспользоваться этой возможностью и начать обращать внимание на наш реальный опыт (в отличие

от упрощенной интерпретации происходящих событий), начнет происходить глубокая трансформация. Станет очевидным, что именно основанные на страхе восприятие, интерпретации, мысли и действия являются источником нашего негативного жизненного опыта, результатом которого становится деструктивное, поведение и чувство бесполезности. В результате то, что раньше считалось нормативным отношением к жизни, будет представляться неразумным.

Результаты подобных трансформаций применительно к человечеству в целом могут стать весьма существенными; поскольку цена человеческой жизни и реального жизненного опыта неизмерима. Характерное для человека состояние, основанное на допущении, что нужно бояться жизни как таковой, становится очевидным и явно неразумным, если смотреть на себя с позиции, свободной от этого допущения.

Если не прервать этот повторяющийся сценарий, то он самовоспроизводится и продолжает проявляться в межличностных конфликтах, на одном уровне, и в войнах на другом.

Даже начальный опыт такой работы может помочь человеку освободиться от страха, дать представление о реальности жизни, но если работа по развитию *способности последовательно, сознательно осуществлять взгляд на себя из фактического источника нашего восприятия* на весь опыт жизни не будет завершена, привычка к «реактивному восприятию жизни» будет возвращаться. Для этого нужно время и постоянная работа над собой.

Работа предстоит трудная и успех ее маловероятен без помощи «гида», который будет обеспечивать поддержж-

ку и указывать нужное направление, когда прежние способы восприятия будут брать верх.

При использовании вышеописанного подхода в преодолении состояний тревоги (страха) и депрессии (чувство беспомощности и безнадежности) необходимо сделать первый шаг, который заключается в направлении вашего внимания к источнику восприятия. Мы будем называть это «взгляд внутрь». Этот шаг сам по себе не обязательно приводит к заметным изменениям, однако если человек начинает постоянно работать над собой, то для него становится очевидным, что в нашем отношении к жизни доминируют субъективные интерпретации и реакции. Это осознание предоставляет человеку возможность уделить внимание мыслеформам и эмоциональным состояниям и отличить реальный опыт жизни от того, что представляется нам. Зарождается свобода от реактивного поведения и дисфункций, конфликтов и чувства пустоты, которое раньше было нашим обычным состоянием.

Использование данного подхода людьми, которые хотят эффективно заняться лечением тревоги и депрессии, начинается с овладения «взглядом внутрь» и выполнения последующей работы под руководством тех, кто сам прошел через этот процесс и уже живет в согласии с собой. Наиболее важным аспектом этого процесса является уверенность в себе.

Этот подход не является стандартным или традиционным способом психотерапии. Мы начали использовать его после многих лет безуспешных попыток применения ограниченных и стандартных способов помощи людям в лечении их от тревоги и де-

прессии, а также собственного успешного опыта.

Конкретные примеры применения данного подхода. Понятно, что после знакомства с предлагаемым подходом, у человека, которого интересует собственный потенциал развития, возникнет вопрос: как именно эта работа будет выглядеть на практике? Во-первых, очень важно осознавать, что данная методика работает исходя из совершенно новой парадигмы: парадигмы, в которой каждый человек признается целостным, завершенным и связанным с реальной жизнью. Человек является выражением «жизненной целостности», а не только отдельной личностью в мире таких же отдельных личностей, где жизнь представляется как угроза выживанию.

Терапевтическая работа воспринимается людьми, по большей части, как использование теоретических моделей, связанных с личностным изменением, и во многих случаях зависят от успешности работы терапевта на сессиях или встречах. Применение нашего подхода базируется на понимании того, что в сессии участвуют два человека, одновременно «проживающих» свои жизни. И хотя один из этих людей берет на себя роль учителя и ведущего, эта роль не является доминирующей ни в каком из ее проявлений. Роли и отношения между двумя людьми, участвующими в такой работе, являются реализацией соглашения, которое они приняли для того, чтобы легче достичь намеченных результатов. Человек, выступающий в роли учителя, работающий с информацией и осуществляющий руководство, представляется в этой паре как истинный «другой», имеющий свои недостатки, и как и обычный человек,

совершающий ошибки. При этом он полностью и открыто делится своим жизненным опытом с клиентом.

Конкретная работа происходит в форме беседы. Разговор начинается, когда человек обращается к терапевту за помощью в решении конкретной проблемы. Хотя основное внимание уделяется заявленной проблеме, учитель (или ведущий) начинает помогать ищущему (клиенту) в исследовании явлений его опыта и постепенно вводит его в процесс самоисследования. Клиент, как правило, говорит о том, что связано с его прошлым опытом, состоянием его чувств и мыслительных процессов. Когда это происходит, ведущий обращает внимание клиента на то, что он смотрит на свой опыт и рассматривает себя с позиции, называемой «Я». Ведущий обращает внимание клиента также на мысли, которыми он делится: на самом деле мысли просто возникают в нашем сознании и потом принимаются за «наши мысли», как будто они были созданы нами. Эти особенности нашего мышления становятся очевидными по мере того, как ищущий (клиент) учится направлять на это свое внимание – «смотреть внутрь себя».

На этой начальной стадии работы клиенту предлагается сфокусировать свое внимание на свой внутренний мир и увидеть (осознать) тот источник восприятия, который никогда не меняется и на который не оказывают влияние никакие жизненные ситуации. Ведущий предлагает просто рассматривать это видение себя как то, кем клиент является на самом деле. Затем предлагается, чтобы клиент повторял это простое действие «взгляда внутрь» всякий раз, когда ему предоставляется возможность это сделать.

Во время разговора осуществляется процесс «взгляда внутрь» и ведущий сообщает клиенту, что остаточные, основанные на страхе реактивные мысли и чувства, будут продолжаться у него в течение всего переходного периода, когда структура личности перестраивается на существование без страха. Этот период является критичным и может быть трудным, так как клиент может испытывать новые ощущения, в числе которых повышение интенсивности жизни. Он может терять ориентацию в продвижении вперед и сталкиваться с сомнениями. Соответствующая поддержка и помощь ведущего во время этого периода является очень важной для обеспечения продвижения клиента в этом процессе. Без такой поддержки личностные изменения могут растянуться, поскольку внимание клиента все еще рассеяно, и он не может полностью использовать свою способность управлять им.

По мере того, как клиент постепенно принимает свою истинную сущность (что само по себе уже является осознанием) и осознает, что работа его разума основана на страхе, происходит «сдвиг» в работе. Клиент начинает понимать, что эффективное существование напрямую связано с постоянной фокусировкой внимания на появляющихся реактивных состояниях, чувствах и мыслеформах. *Когда клиент начинает замечать другие возможные способы бытия и собственных действий (а это является следствием фокусирования внимания на том, что на самом деле происходит в жизни), в отличие от предыдущих, основанных на страхе интерпретаций, происходит прогресс в достижении намеченных результатов. Это приводит к умень-*

шению расстройств, улучшению отношений, повышению эффективности в профессиональной жизни клиента, и общему улучшению качества жизни.

Уменьшение страха и тревоги, возросшее чувство уверенности начинают мотивировать и воодушевлять клиента к признанию важности «взгляда внутрь» и фокусирования внимания на всей совокупности жизненного опыта, используя их в качестве ключа к достижению целостного и завершенного, истинного и естественного существования, которое появляется у него. Со временем клиент сможет достигнуть стабильного естественного состояния жизнедеятельности и подлинных отношений с жизнью.

Это очень краткое описание применения нашего подхода основано только на личном опыте. Существуют другие модели, основанные на тех же принципах и той же парадигме, но использующие несколько иные алгоритмы. Например, подход к работе с биполярными клиентами (человек, эмоции которого меняются ежесекундно), разработанный Томом Вуттоном – «Биполярное преимущество» (Bi Polar Advantage). Этот подход включает в себя создание контекста, в котором симптомы этого состояния рассматриваются как преимущество и клиент учится эффективно жить и управлять своими внутренними переживаниями.

Главным результатом нашего подхода является конструирование такой работы с клиентом, которая позволит ему использовать опыт познания себя и жизни, что естественно приведет к снижению и исчезновению состояния хронической тревоги и депрессии, в котором существует большая часть человечества.

В последнем интервью один из уважаемых учителей, который начал свою карьеру как физик-атомщик, а позднее открыл школу по систематическому изучению человеческой личности как объекта сознания, сказал фразу, точно отражающую сущность нашего подхода: «Наша разобщенность с тем, кем мы на самом деле являемся, и есть причина нашего психологического страдания».

Пример из практики. Сложный случай с Джеком, в работе с которым традиционные методы лечения не давали результатов. Джек пришел на прием ко мне со своей давней проблемой – приступами тревоги, депрессии и наркоманией. Этот 68-летний, почти что вышедший в отставку профессионал, сообщил, что он страдает от тяжелых изнурительных атак тревоги всю свою сознательную жизнь параллельно с периодами депрессии и зависимости от алкоголя и выписанных врачами лекарств. Джек сказал, что в течение многих лет он проходил лечение у многих психологов и психиатров, но это не дало никаких результатов. Он также сообщил, что, хотя ему удалось остановить свое пристрастие, благодаря группе анонимных алкоголиков (А.А.), и хотя он участвует в программе работы с зависимостью от лекарств, продолжает страдать от тревоги и депрессии.

На первом этапе нашей работы я познакомил Джека с идеей осознания собственного внимания и простого действия «взгляда внутрь». Джек был настроен скептически и настаивал на том, что он не понимает, как это будет работать. Однако он был открыт к сотрудничеству, пока я обучал его практике «взгляда внутрь». Я попросил его

продолжать данную работу всякий раз, когда он будет вспоминать о ней. Он согласился.

На следующей встрече Джек сообщил о нескольких приступах тревоги. Когда он рассказывал о своих ощущениях, я перебивал его и задавал уточняющие вопросы о том, какие конкретные мысли и чувства у него были во время этих атак, и просил его объяснить, что именно он имеет в виду, когда использует слово «я». Это дало возможность запустить процесс его «взгляда внутрь», взгляда на уникальное явление своего внутреннего мира и заметить, что его мысли появляются автоматически. При этом они являются не следствием восприятия, а, скорее, интерпретацией, которая, по большей части, совершенно не соответствует действительности. Каждый раз, когда мы встречались, я бросал вызов истории, которую он рассказывал и фокусировал его внимание на реальном опыте. Кроме того, я контролировал выполнение им метода «взгляда внутрь себя» и мотивировал на продолжение этих действий, убеждая в том, что ему не нужно понимать, как это работает или ожидать каких-либо конкретных изменений или особенно переживания.

В течение нескольких месяцев наших встреч я помог понять Джеку, как работает наш реактивный ум, какова роль прошлого опыта. Мы обсудили, как все это влияет на его представления о жизни, на формирование его личности в отличие от реального существования его в данный момент (ставший заметным благодаря действию «взгляда внутрь»). Джек нашел эти идеи интересными, но немного сложными. Я продолжал настаивать

на важности для него видеть то, на что я указывал, и не беспокоиться о понимании и запоминании концепций или идей, о которых мы говорили.

На протяжении четырех-пяти месяцев наших встреч Джек жаловался, что иногда он чувствовал себя хуже и у него появлялся сильный страх смерти. Я заверил его, что эти переживания нужно было ожидать, и предложил ему начать практиковать специальную технику. Сидеть тихо и неподвижно в тихом месте, по крайней мере, десять минут в день, постепенно увеличивая это время до пятнадцати-двадцати минут. Кроме того, я напоминал Джеку, что, когда он чувствует себя расстроенным или ощущает дискомфорт, нужно обращать внимание на конкретные аспекты этих состояний – физические ощущения, мысли, а затем перемещать свое внимание на дыхание.

В течение нескольких месяцев Джек постоянно использовать эти две практики, продолжая «смотреть внутрь себя» всякий раз, когда он вспоминал про это. Все это время он продолжал делиться со мной своими рассказами об испытанных им состояниях тревоги и депрессии, по мере того, как они проявлялись в жизненных ситуациях. В каждом случае я просил его отслеживать реактивные мысли и чувства, возникающие при негативном состоянии, и применять полученные знания о взаимосвязи между его «условной личностью» и тем, что происходило в «театре его ума».

После шести месяцев нашей работы Джек сообщил, что он начал замечать прогресс – он чувствовал, что стал меньше беспокоиться и что начинает понимать свое внутреннее состояние, когда испытывает состояние тревоги.

Он также сообщил, что, когда он осознает мысли, как просто мысли, а не как абсолютную правду о том, что происходит на самом деле, то он немедленно испытывает сдвиг внимания и уменьшение беспокойства.

Примерно через год работы Джек сообщил, что он чувствует интерес к жизни и не испытывает депрессии уже в течение нескольких месяцев. Он научился описывать все, что происходит в его жизни с точки зрения появляющихся чувств и мыслей, в отличие от своих интерпретаций и историй, которые он считал правдой в прошлом. Иногда Джек переживает незначительные периоды повышенной тревожности, однако он не воспринимает их в качестве приступов паники, и в большинстве случаев может справляться с ними, используя смещение внимания. Джек сказал, что теперь он получает настоящее наслаждение от практики, когда сидит тихо и неподвижно в тишине, обнаружив, что ему стали нравиться прогулки без разговоров. Сегодня Джек стал намного счастливее в жизни, он больше осознает и контролирует свою жизнь, отмечает улучшение в своих отношениях в жизни и в работе. Этот случай является типичным в моей практике.

Потенциал работы. До того, как я стал работать клиническим психологом, я завершил тридцати двух летнюю карьеру работы в системе государственной тюрьмы в Нью-Джерси. Первые двадцать лет этой карьеры я работал в тюрьме строгого режима, где содержатся самые опасные преступники, отбывающие пожизненное заключение или ожидающие приведение к исполнению смертного приговора. Этот опыт работы так сильно повлиял

на меня, что побудил меня посвятить себя получению ответа на вопрос, как можно объяснить дисфункциональное поведение людей. Я столкнулся с антиобщественным, жестоким и деструктивным поведением заключенных, в то время я наблюдал коррумпированное, садистское и невежественное поведение охранников и тюремных властей.

После двадцати лет работы я решил получить должность администратора тюрьмы для того, чтобы попытаться внедрить программы для эффективного изменения поведения заключенных. В это время я столкнулся с ригидностью системы и теми политическими силами, которые не были заинтересованы в изменениях. Я постепенно перемещался по карьерной лестнице и был назначен на должность начальника тюрьмы усиленного режима, где содержалось тысяча двести заключенных. В течение последних четырех лет моей карьеры я реализовал инновационную программу для заключенных, которые участвовали в интенсивном четырехдневном семинаре, дающем базовые знания о формировании личности, работе нашего реактивного ума, формирующемся на основе страха, о поведении, а также о возможности переживания состояния свободы как основы бытия для создания перспективного будущего. Я разрабатывал и внедрял эту программу в течение двух лет, и был поражен результатами преобразований, которые произошли с заключенными, участвовавшими в ней. Я получал письма и телефонные звонки от заключенных и их семей с сообщениями о серьезных изменениях личности заключенных, которые начали происходить и проявляться в отношениях и в жизни.

Несмотря на то, что наша программа показала, что все человеческие существа могут измениться достаточно серьезно, независимо от их происхождения и уровня развития, существующая система продолжает базироваться на наказании и возмездии, и, сама по себе, сопротивляется изменениям. Большинство сотрудников опеки и высшее руководство не оценили потенциала этой программы. Втайне они даже испытывали враждебность к ее развитию и признанию. В результате, когда я вышел в отставку, программу тут же прикрыли. Реформа тюремной системы представляет собой одну из самых сложных реалий американского общества. У нас более двух миллионов заключенных в Америке, число которых постоянно растет в результате заключения осужденных под стражу на более длительные сроки. Тюремная система стала самовоспроизводящейся индустрией, обеспечивающей прибыль для растущих частных тюрем, выкачивающих налоговые доллары из фондов, которые могли бы быть использованы для образовательных программ или программ по борьбе с бедностью. А наша программа могла бы помочь более гуманному и эффективному решению существующих проблем в этой и других областях.

Заключение. Представленный подход может показаться малопонятным или нереалистичным, а идея «взгляда внутрь» – даже мистической. Но наш опыт доказал, что эта методика может быть реализована любым человеком. Главное здесь – постоянная работа над собой и руководство со стороны терапевта. Тогда успешные результаты гарантированы. Открытие себя начинается с простого действия, когда вы направляете «луч вашего внимания» внутрь себя и видите тот «источник», которым в действительности являетесь вы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гасилина А.Н. Особенности коморбидности, тревожности и депрессии // Вестник Московского государственного областного университета. Серия «Психологические науки». 2011. № 2. – С. 7–12.
2. Ефремова Д.Н. Влияние особенностей эмоциональных свойств личности зрелого возраста, имеющих различия в восприятии состояния здоровья, в реализации стратегий совладающего поведения. // Вестник Московского государственного областного университета. Серия «Психологические науки», 2011. – № 2. – С. 47–49.
3. Селигман М. Обычные семьи, особые дети: пер. с англ. Изд. 2-е. – М., 2009. – 368 с.