**Татьяна Юрьевна Калошина: о психотерапии и психотерапевтах нашего времени**

*К сожалению, в нашей стране на сегодняшний день с психотерапевтами складывается та же история, что и с фотографами: «специалистов» много, а настоящих профессионалов всего единицы. Истинных знатоков своего дела встречаешь не часто. Татьяна Юрьевна Калошина, несомненно, относится к числу профессионалов высочайшего уровня: ведущий арттерапевт России, член Профессиональной Психотерапевтической Лиги, тренер-супервизор Российской ассоциации телесно-ориентированной психотерапии (АТОП), член экспертного совета АТОП, член Международной ассоциации арттерапевтов и артпедагогов "Метаморфоза", член Профессионального медицинского объединения психотерапевтов, психологов, социальных работников. Однако, лично меня в работе Татьяны Юрьевны поразило сочетание действительно научного подхода и любви к своей профессии.* *К моему удивлению, мало кто из знакомых мне психологов слышал фамилию Колошина. Скорее всего, потому, что Татьяна Юрьевна бывает в Украине не так часто, поскольку живет и работает в Москве. Побывав на ее тренинге, посвященном работе с кризисными состояниями, я решил взять у нее интервью. Итак, в одном из не особо прохладных кафе Киева, нам (мне и *[***jake\_de\_kiev***](http://jake-de-kiev.livejournal.com/)*) случилось побеседовать с Татьяной Юрьевной Колошиной о психотерапии, жизни, вселенной и вообще.*

Я – Татьяна Юрьевна, если говорить о терапии в целом, в чем основное отличие психотерапии сегодняшнего дня от психотерапии, скажем 5-10-летней давности? Можем ли мы говорить об определенной моде на психотерапевтические направления?
 **Татьяна Юрьевна – Конечно, в психотерапии, как и везде, есть свои модные тенденции. Мода здесь тоже встречается, но, к счастью, она проходит. У нас у всех в памяти дикая мода на НЛП. Было время, когда им не занимался только ленивый. Потом все как-то успокоилось: кому нужно - тот занимается НЛП, кому не нужно - не занимается. Сейчас меня немного настораживает мода на Хеллингеровские расстановки. Это вообще, по моему мнению, скользкая тема. Любая мода имеет свои крайности. И вот теперь люди, которые не имеют даже минимальных представлений о медицине, лечат с помощью этих расстановок онкологию, шизофрению и т.д. Если говорить о перспективах, то, с моей точки зрения, многообещающей можно считать телесно-ориентированную терапию, поскольку она легко присоединяется к любому другому терапевтическому направлению.**

Я – Чем обусловлена такая универсальность?

**Татьяна Юрьевна– Тело у всех одинаковое: как у нас с вами, так и у людей, которые живут в Африке. Еще как-то очень бурно развивается арт-терапия, но развитие это идет пока не в ту сторону.**

Женя – Почему же?

**Татьяна Юрьевна– Потому что, у многих есть такое обманчивое ощущение, что если ты дал клиенту карандаши и бумагу, то это уже арт-терапия, и этому можно не учиться. Поэтому она, чаще всего, и не срабатывает. А потом начинаются разговоры: «ну эта ваша арт-терапия вообще не работает». Конечно, не работает, ведь всему нужно учиться.**

Я – А как Вы считаете, за каким направлением будущее?

**Татьяна Юрьевна – Сложно сказать. Я думаю, что будущее за интегрированием определенного набора направлений. Большая мода распространяется сейчас по всему миру на виды терапий под названием «интегративные». Но я (не претендуя на знание всего, что происходит в мире) не знаю, ни одного нормального интегративного направления. Т.е. если оно не имеет в своей основе, ладно теории (теорий в психотерапии вообще раз, два и обчелся), но хотя бы концепции, то это не направление, а неуемное тщеславие автора.**

Я – Вы хотите сказать, что признак действительно продуктивного терапевтического направления – наличие теоретической концепции?

**Татьяна Юрьевна – Конечно! Должны быть базовые понятия. Любое направление должно определять личность, освещать проблему личности и общества, давать определение психологической травме и т.д. Должен быть хотя бы тезаурус.**

Женя – На прошлом тренинге Вы вскользь упомянули о том, что психотерапия в частности и психология в целом, сейчас переживают кризис. Не могли бы Вы объяснить вашу мысль? В чем проявляется кризис?

**Татьяна Юрьевна – Про психологию мне вообще сложно что-то говорить, потому что, психология, как наука, давно перестала существовать, по крайней мере, у нас в России. А кризис психотерапии можно наблюдать во всем мире. Он заключается в следующем: заканчивается период экстенсивного развития. Когда главная задача автора – это застолбить территорию. Что он будет на этой территории делать – это второй вопрос. Возникает страшная путаница.**
Я – Путаница в чем?

**Татьяна Юрьевна – Практически во всем: в названиях, в определениях, в техниках. Это просто кошмар. Но, у меня такое ощущение, что этот период закончился. Захват территорий произошел, и теперь нужно установить границы, поставить посты и начинать все обустраивать внутри маленького, но все же, государства. Я думаю, что на это уйдет несколько лет, но появятся четко очерченные границы каждого терапевтического направления. Станет понятно, кто и чем занимается. Приведу такой небольшой пример. Сейчас очень популярным является гештальт направление. Куда не приедешь - везде один гештальт. Я начинаю разговаривать с людьми, и понимаю, что они ответить на вопрос «что же такое гештальт-терапия?» просто не могут, хотя занимаются ей уже 5 лет, Вы понимаете? Дошло до того, что мне начинают рассказывать, что гештальт направление – это «когда разыгрывают по ролям».**

Я – Даже такое бывало?

**Татьяна Юрьевна – Да. Отсутствие четких границ приводит к тому, что специалисты в этой «мутной воде» ничего не видят, зато в ней очень хорошо себя чувствуют «неспециалисты».**

Женя – У меня вопрос достаточно практического характера. Вот Вы говорили, что каждый психотерапевт должен владеть как минимум тремя направлениями. Какие из них Вы могли бы посоветовать студентам психологам для начала?

**Татьяна Юрьевна– Я бы сказала так: во-первых, у каждого, кто решает заняться психотерапией, должно быть пристрастие к одному определенному направлению. Не важно, что это за пристрастие (кроме, конечно, психоаналитической терапии, в которой очень жесткий формат), но к нему я бы прибавила хотя бы одно из телесных направлений. Это даст специалисту способ считывания достоверной информации.**

Женя – Возможность снимать фактаж?

**Татьяна Юрьевна – Да, это то, что говорит тело, а не голова. Человек может говорить все, что угодно, но если у него подавленное дыхание, то это значит, что у него и подавленные чувства. Это физиология, а против нее не попрешь. Третье направление должно либо отвечать базовому направлению, либо быть совершенно диаметрально противоположным ему. Тогда у специалиста будет возможность «родить» что-то из этой борьбы противоположностей.**

Я – В продолжение темы следующий вопрос: как клиент может защитить себя от некачественной терапии?

**Татьяна Юрьевна – Есть способ законный и незаконный. Законный способ – это принять на государственном уровне закон о психотерапии. И тогда все станет на свои места.**

Я – Как я понимаю, ни в Украине, ни в России, такого закона пока еще нет.

 **Татьяна Юрьевна – Это правда. И в ближайшем будущем принятие такого закона не предвидится потому, что эта «мутная вода» выгодна некоторым товарищам. Отсутствие закона заставляет страдать и клиента, и терапевта. В такой ситуации приходится выкручиваться доморощенными средствами.**

Женя – Например?

 **Татьяна Юрьевна – Например, у нас не работает реклама на психотерапию. Лучшая реклама, в этом случае, это «сарафанное радио»: отработал с двумя клиентами, эти клиенты привели еще троих. Но для этого нужно честно работать.**

Я – Какие советы Вы могли бы дать человеку, который впервые решил пойти на сеанс психотерапии?

**Татьяна Юрьевна - Если люди идут, пусть они постараются набрать максимально полную информацию о терапевте. И здесь, между прочим, интернет не самый подходящий вариант, потому что в интернете про себя можно прочитать такое, чего сам ты о себе подумать никогда не мог.**

Я – Каким образом в таком случае собирать информацию?

 **Татьяна Юрьевна – Расспрашивать знакомых, друзей, родственников, которые уже побывали у этого терапевта. Дальше. Пришли Вы на прием. Вы имеете полное право требовать сертификаты, дипломы. Если человек приносит копию диплома о высшем образовании, и к этому еще несколько сертификатов, тогда у вас есть хоть какая-то гарантия, что перед Вами профессионал. Если у человека нет базового образования или он говорит: «У меня есть, конечно, базовое образование, но не психологическое». Вот здесь, я бы начала допытываться: «Какое именно у Вас образование?» И в таком случае, будь у него хоть тысячу сертификатов, мне становится страшно. Этот человек не ведает, что творит.**

Я – А разве посещение тренингов не дает более или менее профессиональной базы?

**Татьяна Юрьевна – У него нет психологической базы. И когда человек проводит тренинг и говорит об эмоциональном состоянии, я просто напрямую спрашивала: «Ваше определение эмоциям». Человек не может ответить. Ну, о чем дальше можно говорить? Если я говорю, что у Вас блок, то я просто обязана ответить на вопрос: «Что такое блок?».**

Я - То, что клиент может пострадать от рук «профессионала» это понятно. А можно ли говорить об опасных для клиента направлениях в психотерапии?

**Татьяна Юрьевна – Нет, таких направлений нет. Пока еще человека можно лечить чем угодно. Есть более сложные инструменты и менее сложные.**

Женя – Многие психологи склонны считать, что холотропное дыхание не лечит людей, а, скорее, действует как наркотик, на который люди просто «подсаживаются».

**Татьяна Юрьевна – Да. В частности холотропное дыхание, работа с глубинным бессознательным, все те же расстановки. Это все сложные инструменты. Люди не понимают, что происходит. Очень часто, специалист, который проводит подобную терапию, тоже не понимает, что происходит. Но это затягивает, люди на это подсиживаются. Ни одно направление на это не рассчитано. И когда на конгрессе по тем же расстановкам, немке - специалисту в этой области, - задают вопрос, сколько нужно сделать расстановок человеку, который пришел с проблемой, чтобы это проблема ушла? (это вопрос глупый, но он есть), она растерялась, но ответила: что расстановка только одна. А дальше нужно работать с этим материалом. Т.е. это опять признак неграмотности человека. Работает не техника, а мы с помощью техники что-то получаем и с этим работаем, не более того. А для этого, все таки, нужно базовое образование. Задача техники – получение информации. Покалечить можно всем, но в принципе лучше остерегаться работы с глубинным бессознательным. Это опасно: мы человека дотягиваем сами, не зная куда.**