

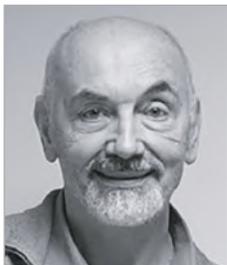
# СОЦИАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

---

DOI: 10.31857/S023620070013084-9

©2020 ЖАН БЕККИО

## ПИСЬМА ИЗ СИТАК



**Жан Беккио** — доктор медицины, психотерапевт, гипнолог.

Преподаватель курса гипноза и паллиативного ухода на медицинском факультете (Faculté de Médecine de Paris Sud), консультант по клиническому гипнозу в больнице La Salpêtrière (Париж), консультант по гипнозу при службе паллиативного ухода в больнице Paul Brousse. Преподаватель курса клинического гипноза на медицинском факультете, Брюссель.

Председатель Международной коллегии терапии активацией сознания — СИТАК.

Франция, 75014 Париж, ул. Жана Мулена, 13.

Электронный адрес: anje09@gmail.com

*Аннотация.* Эпидемия и ее локализация путем изоляции предоставили нам уникальный опыт. Будучи практикующим врачом, я высказываю свое мнение в двух последних редакционных статьях, которые представлены в виде писем. Это письма, которые были направлены моим друзьям и коллегам: я с оптимизмом смотрю на развитие ситуации с пандемией и реалистично отношусь к серьезным экономическим последствиям самоизоляции. В ближайшие годы ключевую роль в оказании помощи населению, которое будет испытывать большие трудности в результате пережитого опыта, будут играть психотерапевты.

*Ключевые слова:* пандемия, психотерапия, активизация сознания, кризис здравоохранения, экономический кризис, оптимизм.

**Ссылка для цитирования:** Беккио Ж. Письма из Ситак // Человек. 2020. Т. 31, № 6. С. 87–100. DOI: 10.31857/S023620070013084-9.

Оригинал перевода: <http://www.citac.fr/>



ТАС (техники активации сознания) группе специалистов в области здравоохранения. В безмятежном спокойствии моей комнаты, после приятного вечера, проведенного с моими гостями в ресторане, переполненном беззаботными посетителями, некоторые из которых праздновали свои «счастливые дни рождения», я написал эту редакционную статью, которая кажется нереальной, когда я перечитываю ее сейчас.

Тем не менее я предлагаю вам прочитать ее, потому что в один прекрасный день... жизнь вновь пойдет своим чередом, и мы, мореплаватели в океане жизни, снова поднимем якоря и возьмемся за весла корабля. Но его курс уже не будет обычным. Это будет курс, измененный глубокими разломами и трещинами, которые прорезают нашу планету и наши общества и придадут реке жизни новый, незнакомый, совершенно неожиданный ход, полный открытий. Мы должны будем адаптироваться к силе этого нового потока, использовать ее, с тем чтобы не ограничиваться мимолетными переменами, продиктованными радостью от того, что мы избежали гибели и не затонули. Мы преодолеем призрак страха, который сопровождает человечество в эти дни. И мы будем иметь возможность в ближайшем будущем, обогатившись этим опытом, использовать память об этом испытании, чтобы осуществить истинную трансформацию.

Друзья СИТАС, мы будем активно участвовать в этой многообещающей трансформации, уважая и соблюдая вечные правила, которые способствуют укреплению доверия между людьми и благоприятствуют естественному гармоничному развитию Жизни.

Это письмо будет короче, чем предыдущие письма, которые я посылал Вам с 1988 года под заголовком «Письмо из АФНУР» 3, а с 2015 года — «Письмо из СИТАК», отправленные на сегодняшний день 6955 подписчикам. По завершении редакционной колонки, которую я веду, чтобы передать содержащееся в ней послание надежды, я расскажу о нашей ассоциации и предложу письменные рекомендации для моих юных друзей терапевтов.

Девяносто процентов вашего внимания направлено сейчас на «научную» область вирусологии; мы же поседем некоторые семена ТАС (техник активации сознания) в десять остающихся процентов необработанной почвы.

## Колонка редактора

«Я решил быть счастливым, потому что это полезно для моего здоровья». Данная сентенция Вольтера, которую нелегко применить в эти неопределенные времена, подразумевает наличие качества, ставшего редкостью в нашем обществе, — оптимизма. Если путь к счастью усеян подводными камнями и неизвестными вирусами, то сад оптимизма поддерживать легко, потому что мы сами являемся его хозяевами и



нашей замечательной дискуссии: в XXI веке ценность садов состоит уже не в увеличении количества продукции, а в повышении ее качества. Последовательное становление замещения количественного подхода качественным (относительно терапии) — большая надежда для наших детей и внуков. Это уже было отмечено профессором Бруно Фалиссаром (Bruno Falissard) в отчете Inserm об обоснованности лечения гипнозом: «Результаты неоднозначны с точки зрения количественных исследований и превосходны с точки зрения качества опыта пациентов» [6]. Тогда мы были немного разочарованы этой публикацией, но сегодня мы видим, что это было благословение, которое подтверждает качество нашей терапевтической деятельности.

Вторая история обретает форму сказки. Последние пять лет я пишу новую книгу о ТАС. Там я рассказываю о своей эволюции с конца семидесятых годов до наших дней и о параллельной эволюции психотерапии, которая позволила мне за сорок лет пройти через пространство традиционного гипноза, открыть для себя эриксоновский гипноз, развить концепцию психо-динамического гипноза с моим другом Шарлем Жюсленом [2] и, наконец, исследовать и развить Технику Активации Сознания. На Олимпе научных изданий самого высокого уровня эта богиня занимает первое место, и сам Зевс у ее ног; Одилля Джейкоб (Odile Jacob) опубликует нашу книгу в начале сентября. Я говорю — о нашей книге, поскольку клиническими виньетками ее обогатил Бруно Суарез (Bruno Suarez) и наши три мушкетера, давние соратники, также активно сотрудничали в совместной работе по ее созданию: Пьер Лайлонг (Pierre Lelong), Сильван Пурше (Sylvain Pourchet) и Вианни Перрен (Vianney Perrin).

Я закончу на последней оптимистической ноте. Мне было немного грустно осознавать, что коллеги одного со мной поколения, имея схожий с моим жизненный опыт, тем не менее не последовали тем же эволюционным идеям в терапии и пошли совершенно другим путем. Однако за последние несколько месяцев некоторые из них эволюционировали! И вот я приглашен в их учебное пространство, чтобы представить ТАС, и они открывают для себя эту технику активации, которая дополняет, развивает, но не подвергает сомнению нашу старую практику. Чернозем эриксоновского гипноза присутствует всегда, на нем техники ТАС превратили гениальную технику мастера из Феникса в простой, проверенный, легкий для изучения, понимания и обработки метод, позволяющий получать плоды самого высокого качества.

## Редакционное письмо СИТАС № 21 Самоизоляция продолжается... а потом?

Эти дни самоизоляции, почти монашеского заточения в парижском пригороде, наполненном чудесными птичьими песнями, придают



все вернулось к нормальной жизни, так как этот эпизод не запечатлелся в моей памяти подробно. Чтобы освежить его, я только что исследовал Интернет. Плоды моих исследований поражают меня. Только в декабре 1969 года грипп убил во Франции двадцать пять тысяч человек, преимущественно на юго-западе, и большинство пациентов были в возрасте от двадцати до шестидесяти лет. В последующие месяцы, в январе и феврале 1970 года, к этому скорбному списку добавилось еще шесть тысяч смертей. И в марте, завершив свой рейд из тридцати одной тысячи погибших, вирус исчезает в одночасье, без каких-либо известий о нем по сей день. Таким образом, мой оптимизм подводит меня к тому, чтобы запрограммировать окончание нынешней пандемии в июне этого года. Увы, скептицизм настраивает меня критически, потому что в своем оптимистическом анализе я не учел некоторые важные элементы для изучения:

- В 1969 году французские политики зализывали раны революции 1968 года, а энархи<sup>4</sup> подыскивали лучшие места для размещения вокруг президента Помпиду, в то время как их американские и азиатские коллеги переживали драму вьетнамской войны. Социальных сетей не существовало, а радио и телевидение были заглушены лидерами.

- В 2020 году французские политики, более гуманные и менее приверженные политике, чем их предшественники, под влиянием давления со стороны СМИ и приверженцев принципа «холодной осторожности» (постепенной изоляции), возвращаются к технике изоляции, которая была опробована во время страшных эпидемий чумы. Окажет ли это влияние на эволюцию пандемии?

Наш период изоляции подходит к концу, и после безумно напряженной весны, которую пережили люди, ухаживающие за больными, мы можем наблюдать признаки необычайно напряженного лета для психотерапевтов. В течение первых четырех недель пребывания в условиях изоляции пациенты редко обращались с просьбами о помощи, были подавленными и сдержанными. За последнюю же неделю (пятую неделю изоляции) я начал получать гораздо больше звонков по трем основным каналам моей деятельности в качестве терапевта: от сиделок и студентов-медиков, чувствующих «выгорание», от встревоженных работников накануне выздоровления и выхода на работу, от спортсменов и фитнес-тренеров, также испытывающих тревогу. Гипотеза, представленная «новыми католическими святыми», что

---

<sup>4</sup> Энархи (от названия высшей школы «ENA» (énaques) — выпускники Национальной школы администрирования (École nationale d'administration ou ENA), обозначает олигархический строй, где все ключевые посты отданы выпускникам «ENA». — *Прим. пер.*



и возможно, я забыл некоторые... пойдут рука об руку (непросто забыть наши красивые универсальные метафоры), чтобы помочь людям избавиться от множества постковидных страданий, которые будут проявляться в наших кабинетах.

Члены Правления СИТАС присоединяются ко мне, чтобы поддержать Вашу, мои друзья-терапевты, смелую и отважную помощь населению, столь обеспокоенному и переживающему. Культивируйте свой энтузиазм и оптимизм и царственным жестом сеятеля<sup>11</sup> рассыпайте его по своим пациентам.

## **Редакционное письмо СИТАС № 22**

### **Вторая волна и экономическая катастрофа???**

Кто я? Врач общей практики, клиницист, средний француз, пребывающий сейчас в фазе деконфайнмента (снятия самоизоляции) в оранжевой зоне. В начале 1970-х годов, когда я еще был молодым стажером, мои учителя учили нас так: ежегодные эпидемии гриппа начинаются в большинстве случаев осенью в Китае, где возбудители вируса размножаются в густом помете переполненных курятников. Этот грозный микроорганизм вскоре покидает свою родную клоаку, чтобы следовать своему курсу и заразить всю планету, завоевав Запад, что позволяет ему шесть-двенадцать месяцев спустя достичь нашей прекрасной Франции. В конце осени западные исследовательские центры прослеживают маршрут его следования из Китая в поисках обнаружения первых случаев гриппа для того, чтобы проанализировать вирус и подготовить вакцину, которая призвана защитить нас грядущей зимой в Европе. Эти вакцины спасали наши жизни. Иногда, к сожалению, эта вакцинная защита показывала свою полную неэффективность, которую наши учителя объясняли мутацией вируса во время его ежегодного скрещивания. Я учился, слушал, делал заметки, конспектировал, сдавал экзамены и в итоге с гордостью получил диплом врача. Так же, как и я, дорогие читатели этого письма, вы слушали, смотрели и читали комментарии «экспертов», предсказывающих одну из самых страшных катастроф в современной истории человечества. Вы все сформировали свое мнение как неовирусологи, пользуясь вашими гаджетами и интернет-информацией. Я не стану перечислять многочисленные вызовы нашим старым убеждениям на основе этой новой и удивительной информации, а также не собираюсь судить или критиковать процесс управления этой

---

<sup>11</sup> Царственным жестом сеятеля — *du jester auguste du semeur* — крылатая фраза из знаменитого стихотворения В. Гюго «Время посева. Вечером» («*Saison des semailles. Le soir*» Victor Hugo). — *Прим. пер.*



сыновей в сопровождении пятилетней дочери Нина не позволяет мне досмотреть окончание этой битвы идей. Мой сын решил воспользоваться двойными выходными после снятия изоляции, чтобы отвезти свою семью в лес Фонтенбло. Нина, обожающая животных, принесла одного на левом локте и второго — на правом бедре. Я беру инструменты для выполнения операции «выкручивания» этих двух кровососов, и когда я капаю на голову этого существа оливковым маслом, чтобы усыпить его на тридцать секунд, Нина начинает тихонько плакать. Я объясняю ей простое действие, которое собираюсь проделать с клещами, в ответ она говорит мне: «Я не боюсь того, что ты сделаешь со мной, дедушка. Я боюсь, что умру от вируса». Я успокаиваю ее, ручеек слез иссякает. После завершения операции с клещами я прошу сына в течение 30 дней наблюдать за ранками на предмет осложнений. Вновь тихая слеза стекает по лицу Нина, и она говорит: «Стало быть, я умру через тридцать дней?».

Сколько людей, как этот водитель в маске, сколько детей, как моя внучка, еще будут демонстрировать психологические синдромы, воплощение реальных посттравматических расстройств? Очень много... Мы, психотерапевты, будем все больше и больше востребованы, нас ждет настоящий большой реабилитационный проект. Большинство из вас — клинические терапевты, и мне от радно видеть, что вы разделяете оптимистический взгляд на ситуацию. Вы прислали мне большое количество благодарственных писем за последнее редакционное письмо, написанное на основе реальных фактов и спокойного взгляда на ситуацию. Сохраняйте этот оптимизм, культивируйте его и распространяйте вокруг себя. После врачей, медсестер и сиделок, ухаживавших за больными и посвятивших себя пациентам в период пандемии, вскоре вы возьмете все на себя, и не на двенадцать недель, обычную продолжительность жизни вируса, а на месяцы и годы.

Я вспоминаю пациентку, которая лечилась у меня в клинике в 1978 году от социальной фобии, связанной с фильмом «Экзорцист». Она присутствовала на его премьере в 1973 году, вследствие чего получила это расстройство, которое длилось пять лет. Потребовалось более двух лет терапии, чтобы помочь ей частично нормализовать свою жизнь.

Ален де Вульпьян [9, 10] учит меня, как важно уметь распознавать минимальные подсказки, которые являются предвестниками эволюции нашего общества. Эти разрозненные признаки, равносильные «эффекту бабочки», вызывающей ураган, уже начинают проступать. И как всегда, появляются два клана. Первый — это клан страха, который мечтает о лучшем мире, применяя при этом



и успех вашей работы тесно связан с качеством ваших терапевтических интервенций.

А для этого подумайте и о себе. Продолжайте повышать свой уровень знаний и поддерживать здоровье. В СИТАС мы сопровождаем вас на этом благородном пути, предоставляя обучение, и призываем Вас практиковать упражнения по самоактивации и самогипнозу или другие методы, которые вы знаете, для укрепления вашего собственного равновесия.

Теперь, когда нас «освободили, отпустили»... Давайте двигаться, гулять и, несмотря на клещей, исследовать наши прекрасные провинции, пляжи, горы и леса, чтобы перезарядить наши батареи. Мы на правильном пути. Это путь, усеянный ковидными подводными камнями, который нам удалось преодолеть. Путь, на котором мы встречаемся с нашими пациентами, находящимися в трудной ситуации. Путь, которым мы продолжаем следовать вместе с нашими экспертами, чтобы облегчить вашу прогулку: научный день СИТАС 13 июня в веб-конференции; конгресс в Севилье в октябре в очной форме; поддержание наших учебных курсов в июле в Ariège Pyrenees, в департаменте моего детства, который только что вошел в книгу рекордов: наименьшее количество пребываний в реанимации и смертей, связанных с ковидом, в моей зеленой горной стране Ariège.

Хорошего конца весны, культивируйте оптимизм и до скорой встречи.

## Letters from CITAC

### Jean Vecchio

Doctor of medicine, psychotherapist, hypnologist.

Faculté de Médecine de Paris Sud, professor of hypnosis and palliative care in the medical department. Clinical Hypnosis Consultant at the Hospital La Salpêtrière (Paris); Hypnosis Consultant for the Palliative Care Service at the Paul Brousse Hospital, The teacher of the course of clinical hypnosis at the Faculty of Medicine, Brussels. President of the International Collegium of Consciousness Activation Therapy — CITAC.

13 rue Jean Moulin, 75014 Paris, France.

E-mail: anje09@gmail.com

*Abstract.* The epidemic and its management by containment has given us a unique experience. As a physician, I give my opinion in the last two editorials of the Letter sent to my friends: I am optimistic about the evolution of the pandemic and realistic about the serious economic consequences of containment. Psychotherapists will play a fundamental role in helping the population that will be in great difficulty.

