

Морита-терапия — психотерапевтический метод, созданный С. Морита в 1919 г. на основе положений дзен-буддизма и использующий психологические эффекты сенсорной депривации. Первоначально этот метод был ориентирован на лечение такого этноспецифического психического заболевания японцев, как «шинкейшицу» (невротический комплекс с элементами неврастении, ипохондрии, навязчивостей).

Основной целью данного метода являлось достижение пациентом не просто хорошего самочувствия, но изменения самого уклада жизни. «Морита-терапия» осуществлялась в клинике, куда пациент помещался, чтобы исключить возможность привычных занятий и отношений, и проходила в несколько этапов.

В первую неделю пациент проводил время в изолированной, затемненной комнате, пытаясь самостоятельно решить свои проблемы. Затем он включался сначала в легкую, затем во все более тяжелую трудотерапию, которая длилась месяц-полтора; в это время его проблемы также не обсуждались, но формировалась общая установка, позволяющая пациенту включать в свою личностную структуру как позитивный, так и негативный опыт, а главное — не вытеснять страх, а относиться к нему безучастно. После окончания стационарного курса психотерапия продолжалась в рамках краткосрочных семинаров бывших пациентов. В настоящее время метод используется достаточно широко и получил международное признание.

И. М. Кондаков