



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА

№ 2 (40) ФЕВРАЛЬ–2006 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

Ψ СТАТЬЯ НОМЕРА

В нашей стране формируется рынок психотерапевтических услуг. Так, по данным журнала «Коммерсантъ Деньги» № 48 (553) от 05.12–11.12.2005 услугами психотерапевта пользовались 13,89% опрошенных, 42,32% пока не пользовались, но задумывались об этом.

Профессор М. М. Решетников считает, что сегодняшний рынок психотерапии составляет 200 млн \$, Л. М. Кроль приводит число в 100 млн \$, подсчеты профессора В. В. Макарова дают 158–350 000 \$ годового оборота этого растущего рынка. В предлагаемой статье приводятся результаты исследований данного рынка.

РЫНОК ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ УСЛУГ В Г. НОВОСИБИРСКЕ

О. А. Приходченко, официальный представитель Центрального Совета ППЛ
в Сибирском Федеральном округе, г. Новосибирск

Несмотря на обилие предложений в сфере психологических услуг, на самом деле спектр их не так уж и велик.

Что же касается «путаницы» относительно профессий, начинающих на «пси», специальностей и методов, которая все ещё царит в головах наших клиентов – это всего лишь характеристика реальной ситуации, рыночной в том числе.

Настоящая статья – это попытка систематизировать представление о состоянии рынка психотерапевтических услуг на примере города Новосибирска в 2005 году.

Рынок психотерапевтических услуг в городе Новосибирске можно оценить как незрелый и неструктурированный (диффузный).

На сегодняшний день можно выделить несколько пересекающихся секторов этого рынка:

- психологическое консультирование и психотерапия,
- бизнес-психология (организационная),
- услуги по обучению профильным методикам.

Дальнейший анализ в основном будет касаться сектора психологического консультирования и психотерапии и «места пересечения» секторов.

Дифференциация услуг очевидна специалистам (хотя практически каждый имеет свои суждения и соображения, отличные от мнения остальных).

Но для обычного клиента эти сложности малопонятны, да и не интересны, поэтому услуги, предлагаемые психологами и психотерапевтами, воспринимаются потребителем как практически однородные.

Применяемые технологии разнообразны, лабильны, плохо поддаются контролю и, соответственно, стандартизации. Способ их применения зависит от индивидуальных качеств специалиста.

Рынок растет, но темпы его роста постепенно замедляются, точнее, не успевают за растущим предложением.

В настоящее время можно выделить следующие группы специалистов (психологов и психотерапевтов):

- 1) оказывающие услуги в государственных и муниципальных медицинских учреждениях (больницы, поликлиники, консультации женские, санатории и т. п. – около 150 ЛПУ);
- 2) оказывающие услуги в «промышленных зонах» (оздоровительные пункты предприятий – 3-С Железная дорога, Завод «Химконцентратов» и т. д. (хорошо оборудованные кабинеты, постоянное финансирование), около 20 предприятий);

3) сотрудники социальных структур (в том числе муниципальные центры психологической помощи – около 10 центров);

4) сотрудники образовательных учреждений (школы, детские дома);

5) сотрудники коучинговых и тренинговых центров, организаций;

6) штатные сотрудники служб персонала различных организаций;

7) сотрудники учебных заведений (кафедры психологии и т. п. – НГУ, НГПУ, НСУ, ВЕИП и т. д. – около 15 ВУЗов);

8) оказывающие услуги в частных медицинских учреждениях (наркологические центры, многопрофильные центры и т. д. – более 50 организаций);

9) члены общественных организаций и ассоциаций, оказывающие услуги в рамках структуры, созданной организацией.

Основная масса специалистов не имеют собственной лечебной или консультативной базы, используют арендуемые помещения. Кто-то работает на дому у себя или клиента, кто-то ведет частный, зачастую полуправильный прием на базе учреждения, сотрудником которого является.

Вход на рынок психологических услуг свободный:

- для психотерапевтов необходима лицензия на медицинскую деятельность: требуется соответствующая квалификация и регистрация юридического лица. Для работы нужен рекламный телефон и помещение для приема клиентов.

- для психологов, психоаналитиков и консультантов все проще – достаточно диплома специалиста, юридического лица. Телефон для связи с клиентами и помещение для приема также нужны.

Выход свободный: для прекращения деятельности достаточно прекратить рекламную поддержку и освободить арендуемое помещение.

Сильное влияние на сознание и, конечно же, поведение потребителя оказывают так называемые «продукты-заменители».

В нашем случае это гадалки, предсказатели, колдуньи, биоэнерготерапевты и т. д.

Существует также «пограничный» сектор, который старается совмещать многочисленные оздоровительные и «энергетические» практики, в том числе восточные, с западным представлением о человеческой психике и психотерапевтическими подходами.

Ближайшее окружение человека также способно оказывать поддержку и давать советы – так называемая «кухонная психотерапия» актуальна и по сей день. По данным опросов более 60 женщин при

возникновении семейных проблем обращаются к подругам, знакомым и родственникам.

Конкуренция усиливается. На рисунке диаграмма стратегических групп конкурентов.

Мистика, соответственно мышлению, остается привлекательной для граждан, и быстрых перемен ждать здесь не приходится. Возможно лишь шаг за шагом, разъясняя и просвещая отвоевывать сантиметры сознания потребителя у мощного и укоренившегося конкурента.

Возможно, поэтому далеко не все специалисты признают конкурента в «парапсихологе». Скорее нарастает интенсивность конкуренции «внутри профессии».



Рынок психотерапевтических услуг – рынок отдельных специалистов, личностей, а не организаций.

Жесткая конкуренция «в профессии» приводит к «многопрофильности».

Многие специалисты совмещают деятельность психотерапевта, преподавателя, тренера и бизнес-консультанта – вот и пересечение секторов.

Многие клиенты приходят, например, на индивидуальные консультации, потом посещают тренинги, скажем, личностного роста, а потом начинают обучение психологическому консультированию или приглашают психолога в организацию, где работают. Студенты – психологи проходят личную терапию и т. д. – и снова пересечения.

Цены варьируют, однако средняя цена определяется рынком и «отклонения» от нее чаще являются исключением.

Стоимость индивидуальной консультации психолога или психотерапевта колеблется от 200 до 1200 рублей в час. Чаще всего это 350–550 рублей. В муниципальных структурах часть клиентов принимают бесплатно.

Стоимость участия в тренинге может колебаться от 100. до 1500 руб. в час.

Как в случае с тренингами, так и с индивидуальным приемом не существует прямой зависимости между ценой и качеством предоставляемых услуг.

Влияние на ценовую политику специалиста может оказывать то, работает ли он индивидуально или в организации.

Если тренера – одиночки позволяют себе демпинг по отношению к тренинговым центрам, то цены на услуги психотерапевтов и психологов,

занимающихся индивидуальным приемом, обычно не отличаются от цен организаций.

На содержание инфраструктуры центра, агентства или клиники приходится от 20 до 80% того, что платит клиент.

Структура издержек психотерапевтического центра или частнопрактикующего специалиста:

1. Затраты на аренду помещения для проведения приёма.
2. Заработная плата врача.
3. Реклама.
4. Заработная плата администратору (человек на телефоне).
5. Прочие расходы.

Структура обращаемости к специалисту из различных источников (по данным анализа обращений в один из центров г. Новосибирска)

- от знакомых, по рекомендации – 82–95% (от прежних клиентов, с тренингов и семинаров, с «тусовок» и «мероприятий»);
- обращения по прямой рекламе – 4–12%;
- из других источников – 1–6%.

Обращаемость «на специалиста» и «на организацию» различается в зависимости от того, кто именно является специалистом и каков механизм распределения клиентов внутри организации.

Чем выше внешняя активность психотерапевтов, тем больше клиентов обращается «на имя». Таким образом, определяется ещё одна важная «функция» специалиста – **он не только оказывает услугу, но и продает её.**

Наиболее успешные специалисты (и как продавцы и как психотерапевты) способны обеспечить клиентурой не только себя, но и ближайших коллег.

Пока эти функции совмещаются психотерапевтом, большинством операторов рынка психологических услуг будут составлять личности, а не организации.

Что касается структур, то можно привести следующие **факторы их успешности.**

- Наличие собственного помещения.
- Высокая квалификация и харизматическая личность специалистов.
- Активная внешняя позиция специалистов.
- Дополнительные ресурсы (другие доходные виды деятельности, бюджетное финансирование).
- Принадлежность, связь с организацией, имеющей отношение к потокам людей – учебные заведения, ЛПУ, общественные организации и т. п.
- Квалифицированные администраторы на телефоне.
- Грамотный маркетинг.

Факторами успеха отрасли в целом, расширения рынка во многом является активность специалистов и профессиональных сообществ, определение критериев услуги.

Прогноз развития рыночной ситуации, **отраслевые тенденции** зависят от возможных сценариев.

Пессимистический сценарий: падение спроса на услуги психотерапевтов и психологов в связи с ухудшением экономической ситуации.

Оптимистический сценарий: значительное увеличение популярности услуги в связи с популяризацией здорового образа жизни и ростом благосостояния населения.

Наиболее вероятный сценарий: постепенное повышение спроса на услугу в связи с усложнением социальных требований к личности, со снижением доверия к «парапсихологическим» операторам, перераспределение и структуризация рынка.

Ψ ОБЪЯВЛЕНИЕ

Центральный Совет Лиги на базе кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии РМАПО проводит консультации по наиболее сложным и трудоёмким случаям психотерапии. Консультации проводятся в том числе на благотворительной основе.

Запись на консультацию к Президенту Лиги, д.м.н., профессору, психотерапевту Единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы Макарову Виктору Викторовичу осуществляет Инга Юрьевна Калмыкова по тел. (095) 675-15-63 и электронной почте vikalga@oppl.ru

Запись на консультацию к Вице-президенту Лиги, д.м.н., профессору, действительному члену ППЛ, психотерапевту единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы Бурно Марку Евгеньевичу осуществляет Елизавета Юльевна Будницкая по тел. (095) 675-45-67 и электронной почте center@oppl.ru

Ψ ИДЕОЛОГИЯ И МИРОВОЗЗРЕНИЕ

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ПРИНЦИПЫ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛОСТНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ МУЛЬТИМОДАЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ

В. Н. Ядринкин, психотерапевт, преподаватель и супервизор, г. Лесосибирск

Длительное психологическое консультирование и психотерапия (для краткости далее объединяем эти понятия как «психотерапия»), проводимые одним профессионалом в разных модальностях (методах психотерапии), предполагают его стремление к объединению, «наведению мостов» между отдельными методами.

Это важно для:

- приведения отдельных модальностей в единую психотерапевтическую систему;
- конструирования и реализации обобщенного «стыковочного сценария», приводящего в соответствие «модель болезни и терапии» клиентов и всего комплекса проводимой психотерапии. А именно это является основанием эффективности любой модальности и мультимодальности (Тукаев Р. Д.).
- анализа и супервизии практики данного специалиста его коллегами и наставниками.

Таких оснований для мультимодальной психотерапии может быть два:

1. Единое понимание философских основ психотерапии, которое по сути своей вне-модально, до-модально и относится как к психотерапии в целом, так и её миссии, целям и задачам в обществе.
2. Общий методологический базис стратегии проведения и ориентации психотерапевтического процесса.

Первое глубоко и подробно описывается в классических работах наших авторов: Макарова В. В., Тукаева Р. Д., Бурно М. Е., Каткова А. Л. и других.

Я же далее останавливаюсь на втором. И в качестве возможной методологической основы мультимодальной психотерапии предлагаю её экзистенциальную ориентацию.

Предлагаемые принципы такой стратегической ориентации психотерапии:

- не привязаны к отдельным модальностям;
- могут быть методологическими маяками как для начинающих, так и для опытных профессионалов мультимодального направления, включающих идеи экзистенциальной философии в свое профессиональное и жизненное кредо;
- могут быть как стратегией обучения консультантов и психотерапевтов, так и стратегией супервизии их практики;
- могут служить основанием для выделения варианта мультимодального подхода, формулируемого как «мультимодальное экзистенциально-ориентированное психологическое консультирование и психотерапия».

Фундаментальные экзистенциально-ориентированные принципы достижения целостности мультимодальной психотерапии включают:

1. Приоритетную значимость психотерапевтического **эффекта встречи**.
2. Мультифакторное понимание и многоуровневое психотерапевтическое взаимодействие.
3. Экзистенциальную (т. е. духовно-актуализирующую) направленность психотерапевтического процесса.
4. Подход к исцелению как к проявлению **чувства бытия и смелости быть**.

Приоритетная значимость психотерапевтического эффекта встречи

«Встреча (психотерапевта и клиента)—это не случайное свидание или первое знакомство двух индивидов, а решающее внутреннее пережива-

ние, имеющее значение для одного из двух индивидов, а иногда—для обоих» (Генри Эллленбергер). Встреча—это событие! Встречаются не просто два человека, встречаются два бытия, две души, два сердца... При этом открываются новые горизонты, пересматривается мировоззрение.

Экзистенциально-ориентированный подход не отрицает концепции переноса З. Фрейда, не отрицает, что она может оживлять межличностные отношения далёкого прошлого и стремления клиента к идентификации с личностью терапевта. Вместе с тем, встреча работает прежде всего своей новизной. Терапевт—это не просто «зеркало», а живое человеческое существо, которое в этот час занято не собственными проблемами, а пониманием и переживаниями бытия клиента.

Таким образом, мультимодальная экзистенциально-ориентированная психотерапия придерживается аксиомы: «Исцеляют не техники, исцеляют отношения» (И. Ялом). Однако терапевт должен уметь находить в этих встречах время и место для психотехнологий, техника должна следовать за отношениями, проистекать из них.

Главным действующим началом в эффективной психотерапии является психотерапевт. «Он обучен многим техникам, позволяющим манипулировать другими людьми и собой. Но манипулятор—это ещё не терапевт. Настоящий терапевт—тот, кто наряду с владением техниками достиг метавзгляда на терапию и психологию. Тот же, кто ещё не достиг обобщённого мировоззренческого понимания, пока не может называться терапевтом. Терапевт сам по себе тонкий, сложный, очень чувствительный и ранимый инструмент терапии. Самое важное и дорогое из того, что есть в терапии» (В. В. Макаров).

Значение в феномене встречи личности и человеческой позиции психотерапевта, как ведущих факторов психотерапии, подтверждают высказывания других авторитетных авторов. Карл Ясперс: «Что мы теряем! Какие возможности понимания мы упускаем, потому что в единственно решающий момент нам, несмотря на все наши знания, не хватило простой силы полного человеческого присутствия!».

Людвиг Бинсвангер: «В случае неудачного лечения терапевт должен спросить себя, не его ли это вина? Здесь подразумевается не какая-то техническая вина, а гораздо более фундаментальная ошибка—неспособность пробудить, вернуть к жизни божественную «искру» в пациенте. Эту искру может разжечь только подлинное общение одной экзистенции с другой. Только у этой искры, у её света и тепла есть базисная сила, заставляющая работать любую терапию».

Карл Роджерс: «В течение последних лет я был вынужден признать, что наиболее важным ингредиентом в создании психологического климата (в процессе психотерапии) является то, что я должен быть реальным. Только тогда, когда я смогу быть полностью реальной личностью и буду именно так воспринят клиентом, он сможет открыть то настоящее, что есть в нём. Тогда моя эмпатия и принятие будут эффективными. Я не смогу добиться многого в терапии, если не способен быть тем, чем я являюсь в глубине души. Сущность терапии я вижу в том, что встречаются два Человека, и один из них—терапевт, который открыт и свободен, доказывает это максимально полно. Таким образом, переделав старинную поговорку, я хочу сказать: «Способ делать—это быть».

По А. Л. Каткову, суть психотерапевтического эффекта определяется феноменом «психотерапевтического пространства» с его особой «пластичностью» и личностью психотерапевта с его «привлекательной целостностью».

Р. Кочюнас приводит три важных постулата зрелости эффективного консультанта и психотерапевта, качества, которые и обеспечивают его готовность к встрече:

- Внутренняя зрелость. Это значит, что консультант знает и успешно решает свои жизненные проблемы. Он откровенный, принимающий и искренний по отношению к себе человек.
- Межличностная зрелость. Это значит, что он может помочь другим людям эффективно решать их проблемы. Он откровенный, принимающий и искренний по отношению к клиентам.
- Зрелость—это процесс, а не состояние. Невозможно достичь зрелости и быть зрелым всегда и везде.

Отсюда зрелость консультанта—это то, что должно тренироваться им в первую очередь. Тренироваться в личной терапии, в супервизии, в общении с коллегами, в собственной жизни.

Можно ли каждый контакт консультанта с клиентом считать встречей? Или мы понимаем и принимаем, что и у нас, и у наших коллег, и у уважаемых нами мэтров психотерапии могут быть поверхностные, психотехнологические консультации. Когда клиент встречается не с человеком—психологом, а только с психологом, с моей психотерапевтической персоной. Нельзя это считать бесполезным! Может быть, этот уровень общения соответствует запросу клиента, и он будет удовлетворен.

В других же случаях мы продолжаем наши отношения. Мы общаемся... Мы не готовим встречу специально, ибо понимаем, что встреча обеспечивается не психотехнологией эффективного присоединения, а состоянием души. И всё же в продолжающемся общении эта подготовка происходит: растёт взаимное доверие и откровенность, формируются взаимоуважение и взаимоприятие.

Эффективные психотерапевты знают, что в развитии их отношений с клиентом есть момент, когда тот внутренне готов к глубокому и быстрому изменению, когда он очень чувствителен к внешнему вмешательству. Г. Элленбергер называет это **временем Kairos** (кризис болезни, по Гиппократу). До этого момента активное психотерапевтическое вмешательство было бы преждевременным, а после—малоперспективным!

Мы готовы к встрече... Мы ждём встречу... И встреча случается!

Мультифакторное понимание и многоуровневое психотерапевтическое взаимодействие

Мультимодальная психотерапия исходит из мультифакторной модели психодинамики.

Сущность человека, его поведение определяются его биологическими механизмами, его «тёмными» животными инстинктами, и его творческими, «светлыми», духовными устремлениями к самоактуализации, а также факторами его социокультурного окружения. Человек остаётся животным и, в то же время, уже отделён от животного мира. Человек знает о самом себе, о своём прошлом и о том, что в будущем его ждёт смерть, знает о своём могуществе и о своём бессилии, знает о своей свободе и ограниченности своего существования. Как отмечает Э. Фромм, «Человек—это единственное животное, для которого собственное существование является проблемой: он должен её решить и от неё никуда не уйти».

Страдания человека определяются не отдельными психодинамическими факторами, а их противоречиями, главным из которых является его животнo-духовная раздвоенность, дуальность существования.

Экзистенциально-ориентированный подход предлагает в понимании существования каждого человека выделять четыре формы мира, четыре одновременных аспекта:

1. Биологический мир или мир природы. У животных и человека его составляют биологические потребности, инстинкты. Это мир природных законов, биологического детерминизма, рождения и смерти.
2. Социальный мир или мир взаимоотношений с человеческими существами. Он включает весь спектр межличностных отношений, социальные позиции (страна, культура, язык, власть, семья и т. д.).
3. Собственный мир—это мир самоосознания, самоотношения, базис, на котором мы видим реальный мир. Это мир отношения субъекта к биологическому и социальному мирам, их возможностям и ограничениям. В этом аспекте бытия особо выделяется отношение к времени. Человеческое существо, обладающее самоосознанием и не обессиленное невротической скованностью, всегда находится в динамическом

процессе самоактуализации, самоисследования, самосозидания и движения в ближайшее и отдалённое будущее. «Личность можно понять только на её пути к будущему... С другой стороны, то, чем человек хочет стать, определяет его воспоминания о том, кем он был. В этом смысле будущее определяет прошлое. Сможет ли пациент вспомнить значение событий прошлого, зависит от его решения, относящегося к будущему» (Р. Мэй).

4. Трансперсональный, духовный мир, Это мир духовной трансценденции, открывающийся спонтанно, при встречах человека с красотой природы, музыкой, искусством, через религиозные, эзотерические, шаманские и современные трансперсональные практики, а также в результате психоэмоциональных перегрузок и аскетических самоограничений. Этот аспект бытия открывается через «созерцательно-медитативный метод познания, в отличие от двух других—эмпирического, т. е. чувственного и рационального, метода логики и философии...»

Духовный мир—это «такой аспект человеческого опыта, через который мы обнаруживаем, что связаны с целостным творением и участвуем в нём; посредством которого мы вступаем во взаимосвязь и взаимозависимость со всеми другими формами жизни во Вселенной. В то же время в этой общности мы, парадоксальным образом, утверждаем свою неповторимую индивидуальность» (Томас Йоманс).

Специалист по мультимодальной психотерапии знает теоретические основы отдельных модальностей и соответствующие психотехнологии более поверхностно, чем его коллеги, практикующие в одной модальности. Однако в отличие от них он опирается во встрече с клиентом не на собственные знания, а на собственное сердце. Он верит в возможности психотехник, но в напряжении и тревоге реального контакта он стремится не к ним, а к реализму общения.

Наше понимание—это, прежде всего понимание относительности любого понимания проблем клиента. Вслед за Р. Д. Тукаевым мы признаём, что «психотерапевтические системы в содержательном, сущностном отношении являются мифологическими системами и находятся в диалектическом единстве с соответствующими им мифологическими же «моделями болезни и терапии» массового сознания».

Экзистенциально-ориентированный подход означает, что в любой встрече главная задача—понять клиента в ЕГО уникальной жизни, в ЕГО уникальных аспектах бытия, в ЕГО мифологии и ЕГО Понимании.

Все технические стратегии и тактики подчинены этому. Без этого устремления технические методы, в лучшем случае, нейтральны, в худшем—они «структурируют невроз». Наша задача—помочь клиенту познать и пережить собственное существование. Это центральный процесс терапии.

Наши философские знания, наши метафорические понимания психики клиента и его жизни должны служить не моему профессиональному видению, а помогать клиенту увидеть и осознать противоречия, узости и тёмные места в его мире, в его жизни. Мультимодальный подход позволяет индивидуализировать наши интерпретации, позволяет переходить во взаимных поисках с клиентом от Фрейда к Юнгу, от Юнга к Берну, от Грофа к Франклу, от Бурно к Макарову, от Каткова к Тукаеву...

И всё это для того, чтобы сам клиент внёс свет и энергию в свой мир, осознал и реализовал выборы в пользу своей целостности и самоактуализации.

В мультимодальном подходе психотерапевтическое взаимодействие осуществляется на всех уровнях его жизни: телесном, психологическом, экзистенциальном, духовном. Для этого консультант-психотерапевт сочетает различие модальности и психотехнологии.

Экзистенциальная направленность психотерапевтического процесса

В длительной мультимодальной психотерапии можно выделить три экзистенциальных вектора, три стратегические задачи, определяющих соответствующие модальности и психотехнологии:

1. Самоидентификация.
2. Экзистенциальное развитие и самотрансценденция.
3. Пробуждение духовного измерения.

Указанная последовательность довольно логична, но это не означает, что все три вектора не могут сочетаться или что психотерапия не может начаться с экзистенциального развития или пробуждения духовного измерения. Остановимся на этих понятиях более подробно.

А. Самоидентификация

Пациенты, приходящие к психотерапевту, нуждаются в прояснении того, кто они есть как отдельные, отличные от других индивиды. Они предъявляют в большинстве своём интер- или интра-персональные проблемы. Они полностью отождествляются с приемлемыми частями своей психики (т. е. *персоной* по К. Г. Юнгу) и отрицают, вытесняют или проецируют неприемлемые аспекты (юнгианская *тень*). «Их состояние ума неудовлетворительно. Оно может быть описано, как туманное, искажённое, грёзоподобное, в значительной степени – не контролируемое. Такое описание принимается и западными, и восточными психологами и мистиками» (Роджер Уолш, Френсис Воон). Потрясающее культуру предположение Фрейда, что «Человек не является хозяином даже в собственном доме – своём собственном уме», перекликается с печальным восклицанием Бхагаватгиты двумя тысячелетиями ранее:

*«Беспокоен ум человека,
Колблется он
В тисках ощущений:
Огрубел и оступел
Под властью упрямых желаний...
Поистине, я полагаю
Он не менее дик, чем буря»*

Психотерапия в этом векторе помогает пониманию, раскрытию и завершению гештальтов прошлого, интеграции личностных противоположностей, коррекции искажённых представлений о себе и других, изменению ограниченных представлений о своём теле, активизации телесных и эмоциональных ресурсов и т. д.

Б. Экзистенциальное развитие и самотрансценденция

Экзистенциальное развитие подразумевает осознание клиентом своих экзистенциальных потребностей и степени их удовлетворения, осознание проявленности экзистенциальной психодинамики в своей реальной жизни, а отсюда – соответствующей перестройки своих внешних и внутренних выборов и поведения.

«Самосознание подразумевает самотрансценденцию. Одно без другого не существует» (Р. Мэй).

Самотрансценденция (от лат. Transcendo – выход за пределы) – это способность выходить из настоящего момента и приносить в сиюминутное существование далёкое прошлое и отдалённое будущее, способность думать и говорить, используя символы, способность видеть себя глазами других.

Эффективная самотрансценденция подразумевает открытость прошлому и будущему, целостность внутреннего мира и ясное самоосознание. Это возможность в любой ситуации перебирать в воображении различные способы собственного поведения и способы реагирования окружающих людей, чтобы в результате сделать реальный выбор.

Самотрансценденция – это основа человеческой свободы, а с позиции экзистенциального подхода – самый центр человеческого существования. Все специфические невротические феномены, такие, как расщепление бессознательного и сознательного, вытеснение, блокирование осознания, самообман с помощью разнообразных симптомов – это неправильно использованные невротические формы базовой способности человека относиться к себе и своему миру как субъекту и объекту одновременно» (Р. Мэй).

Самотрансценденция – это способность видеть свой мир и себя в мире, причём видеть разными глазами: своими, глазами близких людей, глазами Фрейда, Берна, Франкла, Перлза, Грофа..., глазами мудрости, признающей относительность любого видения.

В. Пробуждение духовного измерения

Альберт Швейцер, теолог и философ, известный музыкант и врач, лауреат Нобелевской премии Мира называет наше время «новым средневековьем». Он с горечью говорит о том, что «в течение двух или трёх поколений многие индивиды живут только как рабочая сила, а не как люди», что индустриальное общество характеризуется «перенапряжением» людей, умиранием духовного начала и «отсутствием свободы. Человек всё больше испытывает потребность во внешнем отвлечении... Абсолютная праздность, развлечения и желание забыться становятся для него физической потребностью».

Виктор Франкл подчёркивает, что «духовность, свобода и ответственность – это три экзистенциала человеческого существования. Они не просто характеризуют человеческое бытие..., они конституируют

его в этом качестве... Духовное – это то, что отличает человека, что присуще только ему... Психотерапия должна распространяться на всю целостность человека, не только на его бессознательные влечения, но и на его духовное бессознательное...»

Переживание духовного измерения, т. е. переживание своей целостности, своей самости (по Юнгу) с одной стороны, отражает внутрипсихическую интеграцию, а с другой – способствует этой интеграции, способствует психофизическому исцелению (т. е. возвращению к своей целостности).

Целительный потенциал духовных переживаний актуализируется применением практик трансперсональной психотерапии, музыкотерапии, терапии творческим самовыражением, психосинтеза, медитаций, танцевальной психотерапии, психотерапии через общение с природой и другими направлениями в соответствии с подготовкой и возможностями психотерапевта и ориентацией клиентов. Однако важно помнить, что психотерапия может быть настолько духовно-ориентированной, трансперсональной, насколько:

- сам психотерапевт стремится к постижению своей самости и имеет опыт трансперсональных и духовных переживаний;
- психотерапевт видит в пациенте объект для терапевтического воздействия или же видит в сидящем напротив человеке его «истинную природу, внутренний свет и красоту, открытость, силу и достоинство, глаза, которые принимают, ценят и, безусловно, любят, т. е. всё то, что, по словам Ассаджиоли, является свойствами Самости...» (Б. Уиттайн).

Подход к исцелению проявлению чувства бытия и смелости быть

Экзистенциально-ориентированная концепция исцеления подразумевает, что функция психотерапевта – не избавление клиента от невротических симптомов, хотя большинство из них обращаются к психотерапии именно с такой мотивацией.

По мнению Э. Фромма «психиатрия, обогащенная достижениями З. Фрейда, сама превратилась в орудие, служащее общей тенденции манипулирования личностью. Стараниями многих психиатров, в том числе, и психоаналитиков, создан образ «нормального» человека, который никогда не бывает слишком грустен, слишком сердит или слишком взволнован. Черты характера или типы личности, не подпадающие под этот стандарт, обозначаются, как «инфантильные» или «невротические».

Тип излечения, заключающийся в приспособлении человека к окружающему обществу, принятии реального мира без конфликтов, требует, чтобы его мир стал тождественным культуре. С «помощью» терапевтов и целителей человек может освободиться от своей тревоги и невротических симптомов, т. е. стать «нормальным», но эта «нормальность» будет «нормальностью» культуры и общества, а не развитием и самоактуализацией. Это «способ быть «вылеченным» за счёт отказа от свободы, за счёт ограничения бытия. В этом смысле психотерапевты становятся агентами культуры, чья задача – приспособлять людей к этой культуре» (Р. Мэй). Однако, потребность человека в свободе, его подавленные стремления и инстинкты остаются активными, поэтому, в большинстве случаев, у таких «излеченных» и «нормальных» в последствии развивается тенденция к саморазрушению, психосоматические проблемы, что снова приводит к тревоге и отчаянию.

Психотерапия должна быть сориентирована на открытость и реализацию потенциальных возможностей во всех аспектах бытия. Личностное развитие, самоактуализация – это не плавное эволюционирующий процесс. Неизбежны конфликты с окружающим миром, переживания жизненных туликов. Неизбежны кризисы развития и духовного пробуждения, которые мистики и трансперсональные психологи называют «тёмной ночью души». Психотерапевт – это человек, который понимает (не только теоретически, но и на своём опыте жизни) что это такое, принимает это и помогает другому страдающему человеку проживать свои кризисы с максимальным осознанием и ростом, а не способствует имеющейся у каждого индивида тенденции избавляться от страданий за счёт более поверхностной жизни или рационализации.

Актуальным критерием эффективного продвижения человека к исцелению и самоактуализации может быть развивающееся у него «чувство бытия» (Р. Мэй). Это чувство отражает растущую самотрансценденцию и пробуждение духовности. Его нельзя сводить к способности видеть

Мир, измерять его, оценивать реальность. Чувство бытия отражает «способность видеть себя, как существо в этом мире, знать себя, как существо, которое может делать всё это». Чувство бытия нельзя свести к социальным или этическим нормам, оно за пределами Добра и Зла. Ригидный морализм, наоборот, появляется у людей вследствие нехватки Смысла и Чувства Бытия, это компенсация, которая помогает преодолеть внутреннюю неуверенность в собственных выборах и отражает невротическую конформность.

Поэтому **чувство бытия** — это проявление свободы, проявление растущего понимания индивидом собственного и духовного аспектов своего Бытия. А это означает и растущее умение принимать, и, по возможности, конструктивно использовать свои инстинкты, страх смерти, враждебность и агрессию, умение проживать боль одиночества, отчаяние бессмысленности жизни, преодолевать кризисы «тёмной ночи души» с надеждой и верой в утренний духовный рассвет.

Чувство бытия подразумевает проявление смелости прожить весь индивидуальный потенциал конкретного существования. Это близко к понятиям «воля к власти» Ницше, естественного «стремления к превосходству» Адлера, «здоровой агрессивности» Перлза. Это не есть стремление к соревновательным победам или невротическому садомазохистическому доминированию. Это проявление исходящего из чувства бытия индивидуального утверждения собственного существования и собственного потенциала, имеющего на это право. Хотя оно может критиковаться и даже подавляться социальным миром и его конвенциями.

Если эту тенденцию выразить кратко, то это **«смелость быть»**.

Смелость быть, в свою очередь способствует проявлению и является истинной основой высших человеческих чувств: сострадания, веры, любви, счастья.

«Чтобы верить, нужна отвага, способность идти на риск, готовность принять даже муки и разочарование. Кто дорожит безопасностью и спокойствием, как первостепенными условиями жизни, тот не может верить; кто ушёл в глухую защиту, где средствами безопасности служат дистанция и собственность, тот сделал себя узником. Чтобы быть любимым и любить, нужна отвага. Отвага считать определённые ценности достойными высшего внимания, а также — отвага ради этих ценностей ставить на карту всё...» (Э. Фромм).

Литература

1. Катков А. Л. Манифесты развивающей психотерапии. Моск. психотер. журнал. 2001. № 3.
2. Кочюнанс Р. Психологическое консультирование. Казахстан. Кустанай. 1998.
3. Макаров В. В. Избранные лекции по психотерапии М.: Академический проект. 1999.
4. Макаров В. В. Психотерапия в Российской Федерации. Проф. психотер. газета. 2002. № 3 (4).
5. Пути за пределы «Эго». Трансперсональная перспектива. Под ред. Р. Уолша и Ф. Воон. М.: Изд. трансперсонального института. 1996.
6. Франкл В. Человек в поисках Смысла. М.: Прогресс. 1990.
7. Фрейд З. Психология бессознательного. СПб.: Питер. 2002.
8. Фромм Э. Бегство от Свободы. М.: Прогресс. 1989.
9. Фромм Э. Иметь или Быть. М.: Прогресс. 1990.
10. Экзистенциальная психология. Экзистенция. Под ред. Р. Мэя. М.: Апрель Пресс. Изд. ЭКСМО-Пресс. 2001.
11. Ядринкин В. Н. Мультимодальная экзистенциально-ориентированная психотерапия. Методическое пособие. Калининград, 2003.
12. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Независимая фирма «Класс». 1999.

Ψ ДОКТОРУ С БЛАГОДАРНОСТЬЮ

С ЛЮБОВЬЮ К ТТС

Инна Вайнруб, Сдерот, Израиль.
Май 2005.

Если человек родился без кожи, то ему нужна защита. Защитой может быть любовь, понимание, сочувствие, принятие человека таким, какой он есть. Когда этого нет, то человек может придумать свой собственный мир, поверить в него и жить безмятежно в любви и гармонии.

Я придумала такой мир, когда мне было пятнадцать. В тот год я переехала в другой город, и все было чужое: природа, люди, даже дома были построены иначе. Впервые я остро и больно ощутила свое одиночество и меня спас мой внутренний мир, в котором все было так, как я хотела. Он был мною создан и мною управляем. Реальный мир существовал, и я могла жить в нем только потому, что надеялась попасть в свой выдуманный мир. Он был моей защитой от реального мира и надеждой на избавление от него. А главное был определен срок: все должно было исполниться к двадцати годам. Так что ждать было недолго. Я всегда помнила, что этот свой мир я придумала сама, поэтому иногда задумывалась, а что будет, если ничего не произойдет. Ответ приходил один: оставаться в реальном мире не было никакого смысла.

В один ужасный день я перестала верить в свой мир, он рассыпался, в нем все умерло. Это была моя первая настоящая депрессия, которую осознала как депрессию. Мне было восемнадцать.

Через год я пришла в группу к Марку Евгеньевичу на группу терапии творческим самовыражением. Никто там не был похож на меня, у каждого свои проблемы, но я ощутила какое-то родство, тепло и духовную близость. Мне не хотелось уходить после занятия. Я плакала. Родственники считали, что если я плачу, то значит, занятия приносят вред. Как мне было объяснить им, что я не насытилась группой, что плачу от голода двух недель ожидания. На занятия шла, как на праздник, а после

занятий плакала каждый раз. И так года два. Группа заменила мне выдуманный мир. Она так же была обособлена от реального: шторами на окнах, свечами на столе, слайдами, такими обычными на первый взгляд и совершенно другими после разговора о них. С группой в моей жизни появилась тайна. Об этом нельзя было говорить всем. Но потому, что запрещалось. А потому что не поймут. Фактически я жила в те годы только в группе два с половиной часа, а остальное время ждала следующего занятия. Я что-то писала, но редко, и стремилась не к самовыражению, а к литературности. Хотела стать писателем. В группе меня хвалили, вот и возомнила о себе лишнее. Так продолжалось до тех пор, пока не осознала, что хочу написать все равно что, лишь бы написать, а сказать было нечего. Тогда перестала писать совсем. Но вдруг после небольшого перерыва и большой влюбленности пошли стихи. В группе их долго не читала, никто про них не знал. Прочитала через три года, когда убедилась, что пишу для себя, а не для того, чтобы читать и чтобы хвалили.

Еще я рисовала, фотографировала, делала театральные куклы. От всего этого иногда испытывала приступы настоящего счастья, света в душе. Жизнь приобретала содержание, не имея пока смысла. Но с этим можно было жить. Была группа, в которой меня ждали, очень хотелось верить в это. Если я огорчалась, когда близкий мне человек не приходил, то могло быть и обратное. Мы никогда об этом не говорили. Мы не были друзьями, часто не понимали друг друга, но что-то нас объединяло. Мы могли говорить о том, за что в миру нас презирали, унижали, высмеивали. В группе, даже если кто-то не мог понять особенности или проблемы другого, то не высмеивал, не поучал и не давал советы, принимал другого таким, какой он есть. Странно, но это были само собой разумеющиеся отношения. Сейчас понимаю,

что это был один из самых главных элементов группы. Теперь, когда сама веду две группы, понимаю, что такие отношения нужно создавать постепенно и постоянно поддерживать. В моей группе (1,5 года) люди еще не готовы говорить свободно и искренне о себе.

Так прожила восемь лет. И, казалось, что по-другому жить не смогу, без поддержки группы, без Марка Евгеньевича... Врачи называют это зависимостью, мне это слово не нравится, потому что это не так. Нельзя назвать зависимостью потребность человека в еде или сне. Это жизненная потребность. У меня была потребность в такой форме жизни. И хотелось, чтобы так было всегда, но...

Но я уехала в Израиль. Теперь мне предстояло жить без всего этого: без группы и занятий, без Марка Евгеньевича. В предотъездной суете часто думала—смогу ли? Очень хотелось ехать, и поэтому старательно вытесняла этот тревожный вопрос. Это был как шаг в пропасть. Но пропасть удалось перешагнуть. Для меня приезд в Израиль был как возвращение в детство. Я родилась в Киргизии. И теперь вернулась из подмосковных дождей в постоянное тепло. Встретила множество растений, которые были в Киргизии. Но способности увидеть все это именно так я научилась на занятиях в группе. Я уверена в этом. Для меня адаптация в новой стране не была такой мучительной, как для большинства приехавших в начале девяностых годов. Не ощущала новую реальность как чуждую. Благодаря природе, сразу нашла что-то родное, если не корни, то воспоминания о них. Тогда не думалось, что именно это мне помогало (сейчас размышляю об этом), тогда же просто радовалась знакомым цветам и деревьям, теплу и даже жару в декабре. У меня никогда не было чувства, что я в чужой стране.

Но так было далеко не со всеми. Как ни странно, очень страдали подростки. Они еще не успели приобрести какой-либо жизненный опыт, а теперь должны были утвердиться в совершенно других ментальных условиях. И родители не могли помочь: были загружены устройством быта, не знали языка, стремились сохранить в детях российскую ментальность, да и вообще искренне считали, что детям легче. Дети оказывались между множеством стульев—оказаться только между двумя было просто счастьем. Вскорости после приезда вокруг меня собралась небольшая группа подростков, с которой я занималась приблизительно так, как в Москве. Изучали себя, характеры, немного историю новой страны, религию. Группа существовала два года. К сожалению, не знаю, какое влияние оказали наши занятия на длительный срок, но в те два года, думаю, что как-то помогла ребятам в самый сложный период их жизни в стране.

Занятия наши прервались рождением моей дочери. Теперь для меня мир начинался и заканчивался на ней. И не по принуждению—я была счастлива растить маленького человечка. В этом мне тоже помогли московские занятия. Трудно объяснить, как именно, но до трех с половиной лет я не испытывала никаких трудностей с маленьким ребенком. Растила ее одна, мне практически никто не помогал. Если можно так сказать—я воспитывала ее творчески, то есть по-своему. Конечно же, слушала советы, но пропускала их через себя и применяла только то, что было близким мне самой. Результатом этого была удивительная близость с ней. Я понимала каждый ее поступок, каждую слезинку и радость.

В три с половиной года она пошла в садик. И с этого момента началось мощное влияние на нее израильской педагогики, цель которой—вырастить наглого, самоуверенного человека. И наше чудесное взаимопонимание постепенно разрушилось. И садик и школа для нее сразу стали более авторитетными и значимыми, чем мама. Она, вероятно, чувствовала мои слабости (а их немало) и искала опору у сильных. Но я не теряю надежды вернуть ее душу. Уже сейчас (ей двенадцать лет) понемногу рассказываю ей о характерах, вместе пытаемся решить школьные проблемы через понимание, почему дети вели себя так, а не иначе. Пока не пускаю ее на занятия группы, так как боюсь испугать сложностью и отбить желание разобраться в этом. Года через два-три можно будет попробовать.

Метод терапии творческим самовыражением не стремится изменить, переделать человека. Он учит жить со всем тем, что дала Природа. Для меня это было очень важно, так как все вокруг настойчиво пытались

переделать меня. Всем что-то не нравилось и часто противоположное. При всех своих слабостях, чувствовала, что если уж жить, то жить такой, какая я есть, а не быть подобием кого-то другого. Ценить свои способности и умения я не научилась, но цену свою душу и стараюсь не допускать насилия над ней. В обществе насилие над физическим телом осуждается и наказуемо, а насилие над душой порой даже не замечают. Это воспринимается как благо для страждущего.

На занятиях в группе Марк Евгеньевич объяснял и доказывал, насколько каждый из нас уникален—не было и никогда не будет точно такого человека, как я. И это после того, как всюду нас преследуют как странных, непонятных, «неудобных» людей. Только одно это может серьезно помочь дефензивному человеку. Я перестала обращать внимание на такие слова, как «спустись на землю», «так жить нельзя», «прислушайся к советам практичных и опытных людей». Поняла, что я другая (каждый человек—другой), нужно себя узнать и научиться с этим жить. Часто слышу в свой адрес: «Ты строишь барьеры» (в смысле, что не хочу или ленюсь что-то преодолевать). Этот отрицательный образ превратила в положительный. На самом деле у каждого человека есть пределы его личных возможностей. Так что слово «барьер» и есть этот предел возможностей, нужно только выяснить, где эти барьеры стоят.

Мне представилась моя душа в виде сада, окруженного высокой стеной. Только форма этого сада непроста. Есть места, где стена проходит недалеко от центра—значит, какие-то способности невелики; есть места вытянутые, уходящие далеко от центра—это области, в которых я сильна. Даже высота стены везде разная: есть места в стене, где я могу общаться с внешним миром, и есть абсолютно закрытые, глухие и высокие, непробиваемые участки. Так есть ли смысл сражаться с собственными стенами? Я пришла к выводу, что нет. Тогда оставалось заботиться о том, как будет выглядеть сад внутри. Близкие мне писатели и художники поселились в этом саду. Они гуляют по нескошенной траве среди дикорастущих российских деревьев в одном уголке сада. Переходят по горбтому деревянному мостику и попадают в японскую хижину. Там стоят икебана и бонсай, висит фонарь из рисовой бумаги, а в углу у окна кто-то черной тушью пишет хокку и рисует свитки. В другом уголке сада—постоянная ночь, ясная и звездная. Звезд так много, что небо почти белое. В саду множество самых разных животных и они не в клетках, большинство из них неприрученны. В саду нет дома, но есть некоторая точка-центр, от нее, как лучи, расходятся тропинки.

Так устроена моя душа, барьеры мне не мешают, и если со стороны кажется, что я одинока, то внутри мне есть с кем общаться. И как приятно бывает найти и поселить в саду нового, недавно открытого для себя писателя или художника. Территория сада также еще не изучена до конца. Есть уголки, в которые я добралась недавно, а есть и такие, в которых еще не была, они скрыты туманом. Это не застывшая, забетонированная система. Это нечто очень живое, но, тем не менее, защищенное.

Построить такой сад, населить его и защитить я смогла только благодаря занятиям в группе ТТС. До этого я представляла из себя серое, аморфное и постоянно подавляемое существо. Я не стала борцом, но научилась сопротивляться (стены моего сада). У меня нет друзей, но я не страдаю от одиночества. У меня нет своей квартиры, но есть сад, которого нет ни у одного человека на Земле.

В Израиле живу уже пятнадцать лет, без московской группы, без Марка Евгеньевича. Я живу. Это и есть главный результат влияния на меня терапии творческим самовыражением, и выходит, что это влияние длительное. Чтобы быть искренней скажу, что никогда не хотела жить и сейчас не хочу. Не вижу смысла. Но все-таки живу. Человечество почему-то решило, что индивидуум не имеет права решать, как и когда ему закончить свою жизнь. Я с этим не согласна и очень хотела понять, почему оно пришло к такому выводу. На защиту этого вывода встали врачи, всячески спасая самоубийц и удерживая «потенциальных самоубийц» (Г. Гессе). У нас говорят: «если человек спас одну жизнь, он спас весь Мир». А в некоторых случаях в Израиле присваивают звание «Праведник Мира». Марк Евгеньевич спас не только мою жизнь, но еще несколько десятков, а может и сотен жизней.

Ψ О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

На кафедре психотерапии, медицинской психологии и сексологии РМАПО регулярно проводятся мультимодальные учебно-тренинговые терапевтические группы, целью которых является формирование жизненных сценариев будущего. Такие сценарии называются самореализуемыми пророчествами. С разрешения автора публикуем одно из таких пророчеств.

САМОРЕАЛИЗУЕМОЕ ПРОРОЧЕСТВО

Я начинаю новую главу моей жизни. Все, что было со мной прежде, я принимаю. В прошлое ухожу лишь затем, чтобы анализировать, пережить и стать сильнее. Негатив превращаю в позитив, а самое лучшее само остается со мной. Я живу здесь и сейчас и сам творю будущее.

Отныне в мой жизненный сценарий удачника кристаллизуются такие категории мышления как **я сам, действие, самооценка спонтанность, жизненная сила, вложение, выбор преодоления трудностей, жизненная территория, радость общения, самочувствие, самовыражение, принятие вызова, радость и доверие, настоящее и позитив.**

Каждый день моей оставшейся жизни я тренирую и дальше развиваю в себе качества самосознания, оптимизма, дерзости, находчивости, активности, щедрости, трудолюбия, независимости, открытости, само-

познания, искренности, внимательности, жизнерадостности, целеустремленности и умения любить.

Я знаю себе ЦЕНУ и мыслю позитивно, я умею иногда быть плохим и ставить заслонки своему сознанию, я раскрываю свой ум для нового и в совершенстве владею энергией секса. Я подружился с деньгами и выбираю степень трудности своих задач, знаю свои границы и не участвую в манипуляциях, я понимаю свои чувства и побеждаю внутренние страхи, я живу в радости и создаю партнерские отношения, я живу здесь и сейчас и делаю свои мечты реальностью.

Я не прошу, не жду и получаю все. Этот мой выбор окончателен и каждый оставшийся день моей жизни я осознаю свой выбор и подтверждаю его результатом. Всю мою оставшуюся жизнь меня сопровождают такие категории, как успех, счастье, безопасность и надежность.

И да будет так.

Ψ ЗАЩИТНИКАМ ОТЕЧЕСТВА

СТИХИ О ВОЙНЕ

Самому любимому человеку – моей дочери Анне Азаровой

Здесь, в чужих мне горах, незванным гостем
Я с судьбой в чет-нечет играю в кости.
Чужие запахи вокруг, чужие звуки.

Здесь замкнулся мой круг с тобой в разлуке.

Здесь – чужая война, чужие лица.

Чи-то тени ползут через границу.

Вновь запах крови по ночам и запах пота.

Вот такая теперь у нас работа.

Взглядом взгляд не лови в дыму нечистом.

Не найдут здесь любви парашютисты.

И не медали на груди – пивная пена.

Здесь на верность и стыд – другие цены.

Что ж пришел мой черед, я сделал выбор.

Это здесь – мой тупик и здесь – мой выход

Я поздно понял, что чужой огонь не греет.

Но, выбрав меж двух зол, не сожалеют.

Шаг за борт или баллада о трех ножах

Шаг за борт – и руками простор обниму.

Облака снизу вверх полетят мне в лицо.

Но минуту мы можем забыть про войну,

А потом надо рвать за кольцо.

А потом – сразу вверх – по волчьей тропе

Мимо песен врага марш-бросками туда,

Где десантным ножом разорвем их куплет,

Где взметнется чужая тропа.

Мы вошли в самолет из московских квартир,
Чтобы рядом со смертью полгода прожить.

Как хотел я тогда, коль живыми уйдем,
Навсегда эти горы забыть.

Не сказал я тебе, как кричал ты во сне.

Оттого, что рвалась и стонала душа,

Оттого, что в чужой непонятной войне

Стали мы острием у чужого ножа.

И зарубки легли на тебя и меня.

Как хотелось тогда, не забыть нам войны.

Мы не знали с тобой, что вонзится Чечня

Тем ножом навсегда в наши души и сны.

Последний бой

Чтоб уйти от забот, чтоб почуять кураж

Кто-то ищет жену, кто-то – спорт.

А можно просто десантный одеть камуфляж

И подняться по трапу на борт.

И ты сразу почувствуешь издалека,

Что отброшены всякие «быть иль не быть».

Раскаленный металл, что свистит у виска,

Укрепляет желание жить.

Колебанья, сомненья уйдут навсегда,

Как под плиттус скользнуло кольцо.

Ты научишься думать мгновенно, когда

Пистолет направят в лицо

И двустволку шальных и веселых зрачков
На ветру не туманит слеза.

Оттащите с тропы тех, кто взял автомат
И с усмешкой взглянул мне в глаза.

И пусть, как раненый волк, над ущельем

кружит

Госпитальной вертушки тень

Будет долго светить у меня впереди

Моей жизни солнечный день.

Наброски

В твоей жизни взят деток на санках,

Дочь косички по утрам заплетает.

А в моей – горят подбитые танки

И «двухсотых» по кускам собирают.

Из «Письма жене».

Как я дорог – увидел не в детских глазах.

Как я нужен – услышал не в женских словах.

Я узнал, сколько стоит моя голова

В рукопашном бою на ножах.

«50 тонн зелени за голову этой собаки!»

– Из радиоперехвата в открытом эфире.

Предсмертный хрип врага, собачий вой

И холодок чужого взгляда в спину, -

Вот это все мы принесли с собой.

Пришла пора решать, как это вынуть.

Владимир Азаров, бизнес-тренер, Москва

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати. Свидетельство о регистрации ПИ № 77 12126 от 22 марта 2002 г.

Учредители: Профессиональная психотерапевтическая лига, Институт повышения квалификации Профессиональной психотерапевтической лиги, Межрегиональная коллегия врачей.

Главный редактор В. В. Макаров, редактор И. А. Чеглова, ответственный секретарь И. Ю. Калмыкова.

Газета распространяется по подписке и в розницу. Возможна подписка через редакцию.

Адрес редакции: 115280, Россия, Москва, 2-й Автозаводской проезд д. 4, кафедра психотерапии, медицинской психологии и сексологии РМАПО

Отпечатано в типографии Sunprint. Тел.: 926 42 43.

Тираж 5000 экз.