



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

№ 3 (77) МАРТ-2009 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

Ψ КОЛОНКА РЕДАКЦИИ

ВЕСЕННИЙ ВЫПУСК

Стало уже традицией третий номер нашей газеты, знаменующий начало весны, посвящать женщинам в нашей профессии. Продолжая эту традицию, мы обращаемся к ним с поздравлениями и самыми теплыми пожеланиями в связи с Женским днем.

Женщины составляют большинство в нашей профессии и большинство наших клиенток и участников тренинговых групп. Видимо, это так в силу природной их чувствительности, ответственности и неизменной потребности в комфорте, красоте и порядке во внутреннем пространстве – внутри собственной личности, в доме, в профессии, в стране... А теории и технологии в нашей профессии создаются именно для этого – для наведения и соблюдения порядка и комфорта в первую очередь во внутреннем психологическом пространстве. Для уравнивания природной чувствительности наработанной эмоциональной и коммуникативной компетентностью и житейской мудростью. Ведь женщина – природный мастер коммуникаций. А коммуникации – это не только обмен информацией. Это – вдохновляющий и мотивирующий обмен эмоциями и жизненной силой. Такой обмен позволяет не только выживать даже в самые трудные периоды истории, но и развиваться. Социальная структура нашей страны совершенно уникальная – доменная, состоящая из небольших неформальных человеческих объединений, существующих лишь при жизни одного поколения. Мимолетных и эфемерных по масштабам истории. Но придающих обществу необыкновенную силу... В таких объединениях особую роль играют поддерживающие коммуникации, ничего общего не имеющие с прагматическими материальными интересами. Ведь для того, чтобы поделиться любовью, не требуется посредник в виде денег. Эти сообщества формируют «поглаживающие пространства», как говорится в транзактном анализе. Сущность и смысл доменов можно выразить очень просто – «вместе по жизни». Они возникают в России сами собою, объединяя людей и облегчая их жизнь. Очень трудно проанализировать внутренние связи домена. Они не являются национальными, религиозными или семейными (родовыми). Не являются также профессиональными или школьными – через общее детство. Хотя могут быть и теми, и другими, и третьими, и четвертыми. И еще очень многими. Собственно, ответ на вопрос о том, что связывает домен, есть одновременно и ответ на вопрос, в чем причина дружбы или любви. Когда можно дать четкий ответ, это уже не дружба. Домены – основа гибкости, пластичности и выносливости нашего социума, его живучести в любых катаклизмах – так называемого феномена «Ваньки-встаньки»... Недаром восстановление после кризиса 1998 года произошло намного быстрее, чем предрекали западные аналитики, ориентировавшиеся в своих расчетах лишь на возможности нуклеарной семьи... А душевная основа доменов, залог стабильности их внутреннего пространства – негасимое тепло женской души, способность поддерживать вокруг себя пространство доверия. Умение любить. Умение работать. Умение жить. В этом номере газеты все авторы – женщины. Здесь вы найдете материалы о женских жизненных миссиях и способах найти верную дорогу к сердцу мужчин. А также стихи наших гостей уникальных и талантливых женщин-поэтов – живые воплощения чувств, смыслов и символов, что испокон века лежали в основе исцеления силами души.

Счастья Вам и радости, удачи и процветания – коллеги и клиентки, барышни и дамы, драгоценные наши сударыни!

Главный редактор Профессиональной психотерапевтической газеты,
Президент ППЛ, д.м.н., профессор В. В. Макаров
Редактор,
вице-президент ППЛ, к.м.н., доцент И. А. Чеглова

Ψ ПРАКТИЧЕСКАЯ АМУРОЛОГИЯ

ЧТО МЫ ГОВОРИМ И О ЧЕМ ПРОГОВАРИВАЕМСЯ

И. А. Панюкова, Москва

Сегодня мы поговорим о том, как женщины разговаривают с мужчинами, и что они при этом говорят. Это важно, так как:

- в пределах одного языка возможно абсолютное непонимание даже между взаимно заинтересованными людьми, особенно если речь идет о таких абстрактных понятиях как «любовь», «близость», «комфорт», «хорошие отношения». Каждый человек вкладывает в эти слова индивидуальный, одному ему понятный смысл. И не всегда может объяснить другому, что подразумевает под этими такими на первый взгляд понятными словами
- в процессе эволюции мужские функции (охота, война, защита племени, строительство и т. д.) мало были связаны с необходимостью общаться. Для женщины способность к вербальному и особенно невербальному общению значила гораздо больше. Например, необходимость понимать состояние и самочувствие ребенка, когда он еще не умеет говорить.
- речь – более или менее управляемая функция. И важно, чтобы то, что мы говорим, помогало, или хотя бы не мешало в общении с противоположным полом.

В течение дня мужчина произносит от 2 до 4 тысяч слов. Женские способности в этом неизмеримо больше. Для женщины не составит труда произнести в день 5–10 тысяч слов без ущерба для своего речевого аппарата. Женщина, «не расстрелявшая свой боезапас» в течение дня, а тем более пополнившая его отрицательными переживаниями, требующими сиюминутной и безотлагательной разрядки, к вечеру похожа на потерявшего самообладание пулеметчика в засаде, которому все равно, в кого выпалить. Потому что в противном случае «боезапас» взорвется внутри нее. И таким объектом легко становится мужчина, пришедший с работы, уставший, утративший бдительность, жаждущий покоя, комфорта и молчания.

Мужчины при звуках женского голоса реагируют в первую очередь на невербальные характеристики. С чем это связано? Индивидуальность тембра, наличие в нем низких, либо высоких частот зависит от ширины гортани и толщины голосовых связок. Оба этих параметра формируются под влиянием на организм половых гормонов в подростковом и молодом возрасте. То есть косвенно отражает уровень насыщенности половыми гормонами.

Что же из себя представляет женский голос, и как формируются его невербальные параметры, к которым так чувствительны мужчины? Наш голос – это своеобразный струнно-духовой инструмент, в котором струны – связки, которые звучат от действия струи воздуха во время выдоха. Еще один важный звукообразующий компонент – резонаторы, усиливающие звук, как корпус у скрипки, виолончели или гитары. Выделяют две группы резонаторов голоса. Первая группа – головные – ротовая полость, носоглотка, костные пазухи черепа. Эти резонаторы усиливают высокие, резкие и пронзительные обертона в голосе. Вторая группа – грудные резонаторы – трахея, бронхи, пустоты в альвеолах легких. Эти резонаторы акцентируют звучание низких, мягких обертонов голоса

Что же нужно сделать со своим голосом, чтобы он стал амурологически правильным?

- Избавиться от высоких тонов и резких звуков или хотя бы овладеть навыком устранять их в определенных ситуациях.
- Найти самые низкие по тембру интонации из комфортного для вас звукового диапазона и потренироваться разговаривать в этом диапазоне.
- Правильно пользоваться грудными резонаторами и диафрагмой и вовремя «выключать» резонаторы резких высоких

звуков, если хотите, чтобы собеседник чувствовал себя комфортно. И, наоборот, говорите визгливо, «на связках», если хотите испортить о себе впечатление.

Попробуйте дышать так, как дышат профессиональные вокалисты или музыканты, играющие на духовых инструментах. Так же дышат дети до того, как они начинают разговаривать. Часто этот тип дыхания определяют как диафрагмальный или брюшной. На выдохе передняя брюшная стенка за счет плавного сокращения мышц движется к позвоночнику. На фазе вдоха – выдвигается несколько вперед и дает возможность опуститься вниз куполу диафрагмы, за счет чего в акт вдоха включаются нижние отделы легких. Иногда можно услышать, что для женщин характерен грудной тип дыхания, при котором вдох осуществляется за счет верхних отделов грудной клетки. Это верно, но такой тип дыхания природно целесообразен только во второй половине беременности. И еще – если женщина носит корсет, утягивающее белье или плотную одежду на два размера меньше, чтобы выглядеть стройнее.

Когда Вы дышите правильно, то с удивлением обнаруживаете, что при правильном ритмичном дыхании говорить резким пронзительным голосом практически невозможно, так же как невозможно говорить быстро. И это еще одна женская особенность. Почему-то женщины думают, что чем быстрее и громче они говорят, тем лучше мужчина их поймет.

Иногда, если правильно дышать, говорить вообще необязательно. Правильное, соответствующее ситуации дыхание – это правильное выразительное молчание. «Если ты не понимаешь, как я молчу, вряд ли ты поймешь, что я скажу». На выразительное молчание и паузы, кстати, мужчины реагируют гораздо сильнее. Потому что это непривычно и интригует. Возможно, часть мужчин думает: «Я неотразим... Она потеряла дар речи...» А еще в этом случае мужчина не знает, о чем вы думаете, и это настораживает.

Что же еще в вашей речи может настораживать мужчину, нарушать плавный и естественный ход событий, разоблачать, то, что Вы предпочли бы утаить? Это некоторые сведения из вашей биографии, объем информации, которую вы предоставляете мужчине, манера ее подачи.

Существуют два женских мифа о том, как можно разговаривать с мужчиной. Миф 1. Партнеры должны открыто говорить с друг с другом обо всем, что связано с их прошлым, настоящим и будущим. Это почему-то называется «искренность» и «отсутствие секретов». В действительности же в жизни каждой женщины есть страницы, которые редко перечитывают, тем более вслух. Такие же «странички» биографии есть и у мужчины. Важно помнить, что есть территория откровенности, а есть личная территория, территория событий и тайн, которые касаются только Вас. И приглашать на эту территорию партнера нужно очень аккуратно.

Миф 2. Партнеры всегда должны говорить друг другу правду. «Лучше горькая правда, чем сладкая ложь». Отличная идея. Вот только женщины часто забывают, что говорить правду и говорить первое, что тебе пришло в голову – это не одно и то же. Так же легко забывается, что иногда в порыве сказанная «правда» не щадит собеседника, становится началом цепи обид и конфликтов. Многие ли женщины хотели бы услышать «правду» в ответ на вопрос: «Скажи правду, я толстая?»

Поговорим о некоторых простых и целесообразных практических правилах.

Не старайтесь начинать разговор первой. Или, во всяком случае, количество поводов для этого очень ограничено

(попросить о помощи, поблагодарить, выразить поддержку и восхищение, поделиться впечатлениями). Заговаривая с мужчиной первой, особенно на начальных этапах знакомства, вы нарушаете естественный ход событий.

Важно, чтобы он обратил на вас внимание и обозначил свой интерес, а не вы. Мужчина должен первым проявить инициативу, ведь он по природе охотник и завоеватель. Многие женщины наивно полагают, что мужчинам трудно заговорить, проявить инициативу из робости. Так же полагают некоторые психотерапевты и психологи. Увы, если мужчина не проявил инициативу – Вы ему не слишком-то понравились. Или в данное время Вы не входите в его жизненные планы (например, он влюблен). Или он в принципе безынициативен. Или женская инициатива ему удобна – кто проявил инициативу, тот и отвечает за исход событий.

Если мужской интерес силен – мужчина найдет и слова, и повод для знакомства. Инициативу не стоит проявлять еще по одной причине – в отношениях с мужчиной никогда с самого начала не делайте того, чего не захотите делать в дальнейшем. Проявив инициативу на начальном этапе, будьте готовы проявлять ее и дальше и не высказывать упреков мужчине по этому поводу.

На более поздних стадиях знакомства время от времени проявлять инициативу можно и даже полезно (например, иногда инициировать близость в устоявшихся отношениях). Но в начале достаточно выглядеть и вести себя так, чтобы не спугнуть мужскую инициативу, обозначить, что она будет встречена доброжелательно, а даже если и отвергнута, то без ущерба для мужского Эго и достоинства. Как это делала Клеопатра, которая умела отказать и на личном, и на государственном фронте так, что ее отказ выглядел как благодеяние.

Мужчины иногда говорят, что любят инициативных, сговорчивых, готовых к быстрому развитию событий женщин. Чаще всего так говорят мужчины, настроенные а) порезвиться б) порезвиться с минимальной затратой времени, душевных сил и финансов. Не верьте, тому, что мужчины говорят. Верьте только тому, что они делают.

Если мужчина по отношению к Вам ведет себя правильно, если после свидания с ним вы чувствуете себя лучше, чем до, и не хуже, чем во время, если отношения с этим мужчиной улучшают вашу жизнь – все равно, что он говорит. В конце концов, на вас влияет его поведение, а не его слова и мысли. Поэтому если он обращается с вами хорошо, пусть говорит, что хочет. Можно не поддерживать некоторых тем, переключать разговор, просто молчать и улыбаться.

И наоборот, если мужчина обращается с вами плохо, ведет себя по отношению к вам неправильно, ухудшает вашу жизнь, то от его правильных мыслей и правильных слов вам нет никакого проку.

Это одна из распространенных женских ошибок – опираться в суждениях о мужчине на его слова. «Как же так? Ведь он говорил... Ведь он же обещал...». Учитесь отделять слова от реальности. И вообще, чувство удовлетворенности жизнью для женщины должно больше зависеть от ее образа жизни, диеты, привычек, чем от поведения партнера.

Есть несколько тем, которые никогда и ни при каких обстоятельствах не нужно обсуждать с мужчиной. Не стоит вводить его в транс рассказами про неизвестных ему людей, которые вас чем-то обидели. Никогда не рассказывайте подробностей о «бывшем», особенно если он обошелся с вами так, что гордиться, в общем, нечем.

Если же все-таки вы часто ловите себя на желании рассказывать своему новому историю о трех своих бывших, то либо вам нужен не мужчина, а психотерапевт, либо вы хотите поскорее расстаться и с этим мужчиной и сознательно издеваетесь над ним. Ваши прошлые отношения – не его дело. И на вопросы о бывших мужьях и любовниках отвечай логично и без эмоций, коротко, легко и непринужденно. А лучше обходите эту

тему, туманно и без трагедийности отвечая: «Так получилось». Не оправдывайтесь и не делитесь ненужными подробностями. Вас украшает загадочность, а не патологическая откровенность. Есть несколько вариантов дипломатичного и тактичного ответа на вопрос: «Сколько у тебя было мужчин?»

1 вариант: «Думаю, что гораздо меньше, чем у тебя было женщин».

2 вариант: «Немного, я разборчива».

Если же интерес мужчины к вашему прошлому – главная тема разговоров, скорее всего ваши отношения имеют мало положительных перспектив. Важно с самого начала для себя разделить информацию, которая нужна и целесообразна, от сведений, которые не имеют к Вам никакого отношения. Правильно иметь некоторую информацию о «послужном списке» партнера, иметь общее представление о его отношениях с женщинами до Вас и особенно о том, как и почему они заканчивались, сколько раз он был женат и каково его семейное положение на данный момент. Однако не выпрашивайте его об интимных подробностях прошлых романов, особенно если мужчина настроен ими делиться. Это не имеет к вам никакого отношения. Да и просто унижительно для женского достоинства. Тактично пресекайте и не поддерживайте попыток мужчины рассказать вам о достоинствах и недостатках его бывших подруг.

Впрочем, если мужчине пришла в голову мысль обсуждать с вами свои предыдущие похождения, значит, в вашем присутствии он думает о других женщинах, и они, отсутствующие, вызывают у него более сильные эмоции, чем Вы. Такой мужчина либо не слишком умен, либо не очень хорошо к вам относится, либо ему нужен психотерапевт, а не женщина. Если такие попытки повторяются, возможно, он хочет вызвать вас на откровенность (в порыве мести или злобы) и получить интересующую его информацию о вашем прошлом. Или же вы не очень ему интересны, и ваши отношения, опять же, имеют мало радужных перспектив.

Пусть мужчина задает тон беседе. Покажите себя приятной собеседницей – доброжелательно улыбайтесь и слушайте. Даже не слушайте, а внимайте. Ни в коем случае не перебивайте мужчину. Женщина, которая может в течение десяти минут не перебивать его, кажется мужчине редкостным экземпляром. Будьте благоразумны и потерпите до конца свидания. А уж потом позвоните подруге и облегчите душу.

На отношения с мужчинами распространяется универсальный и самый лучший способ решения критических ситуаций – не надо доводить дело до критической ситуации. А все проблемы лучше всего решать до того, как они назрели. То есть всегда более или менее ясно представлять, на каком этапе отношений что нужно делать или хотя бы чего делать нельзя ни в коем случае, чтобы не создавать условий для назревания проблем.

Много говорить, стремительно сокращать дистанцию во время первых встреч, устраивать допрос с пристрастием – это и значит создавать условия для возникновения проблем. Женщины, особенно если до этой встречи они находились какое-то время в «сексуальном простое», быстро теряют навык правильного обращения с мужчинами. Нервничают, суетятся, чрезмерно озабочены производимым впечатлением, стараются изо всех сил понравиться. Это очень большая ошибка. Будьте спокойной, доброжелательной и в меру жизнерадостной. Это самый беспроигрышный вариант. И не лишайте мужчину удовольствия завоевывать вас.

Поосторожней с юмором, никакого цинизма, сарказма и колкостей. Мужчины очень нежные существа, их легко обидеть. Не ведите себя и не разговаривайте с понравившимся вам мужчиной как с коллегой, подчиненным, клиентом или пациентом. Никогда не рассказывайте ему, что о ваших отношениях думают учитель йоги, астролог, психотерапевт или – самое ужасное – ваша лучшая подруга. Ни в коем случае не говорите, что он первый мужчина, который относится к вам с уважением. И тем более не говорите этого, ЕСЛИ ЭТО ТАК И ЕСТЬ. Выбирайте ней-

тральные темы. Через несколько свиданий у вас появятся темы общих впечатлений. Пополняйте этот багаж положительных общих переживаний – поездки, кино, совместные праздники и покупки, интимная близость. Избегайте на начальном этапе таких слов как «брак», «свадьба», «дети». И наоборот, активно развивайте эти темы, если желаете, чтобы мужчина исчез. Например, скажите: «Мне уже тридцать, и если я не найду в течение трех месяцев подходящего отца для своих будущих детей, придется обратиться к донору». Не произносите фраз типа: «Мы должны серьезно поговорить», «Мне важно понять, какая перспектива у наших отношений». Или используйте их, когда желаете отношения осложнить или вызвать у мужчины дискомфорт.

Есть еще две важные формы общения – молчание и смех. Молчание не должно напрягать. Если молчание тягостно – это плохой признак. Когда в разговоре образуется пауза, не нервничайте и не чувствуйте себя виноватой. Иногда паузы важнее слов. Будьте готовы придти своему спутнику на помощь, НО НЕ СПЕШИТЕ ЭТО ДЕЛАТЬ. Помните старый актерский принцип: если уж взяла паузу – держи ее, сколько сможешь. Если во время образовавшейся паузы вам в принципе трудно молчать – улыбайтесь и напевайте про себя. А для того, чтобы быть готовой разрядить затянувшуюся паузу, составьте для себя «Список тем и вопросов, которые я задаю, когда пауза длится неприлично долго». Это вообще отличает хорошего собеседника и просто воспитанного человека – умение вовремя сказать нужное слово. Если такого списка у вас нет, то есть риск, что, занервничав, вы расскажете что-то такое, о чем потом будете жалеть, или начнете задавать банальные вопросы собеседнику (типа, «А что сегодня вечером по телевизору?») или «Ну, как у тебя на работе?», «Почему ты молчишь? Расскажи что-нибудь.»).

Еще один важный момент – молчание в машине. Иногда мужчине нравится вести машину в глубоком молчании. Пусть молчит. Не мешайте ему. Может, как раз сейчас он обдумывает, как пригласить вас на следующее свидание.

Некоторые женщины плохо переносят мужское молчание по очень простой причине. Они хотят знать, о чем собеседник думает в эту минуту. И, задавая вопросы, в какой-то степени контролируют его сознание. Неплохой прием. Важно только помнить, что мужчины не любят, когда их контролируют, пусть даже таким невинным способом. А уж три вопроса подряд, начинающиеся со слов: «Почему? Где? Когда?» могут вывести из себя ангела. Ответы на такие вопросы ставят мужчину в положение вынужденного оправдываться, как школьник перед строгой учительницей.

Используйте это оружие, когда хотите затеять ссору, вывести мужчину из себя или просто испортить ему настроение. А как только почувствуете, что он закипает – быстро замолчите, начните мило улыбаться, ласкаться к нему со словами: «Ну что ты, дорогой, ну зачем так нервничать, посмотри, какой ты у меня замечательный... и т. д.». И ваш мужчина еще раз убедится, что умом женщин не понять.

Обратите внимание, что глаза мужчины тускнеют, если вы тараторите без умолку и радостно смеетесь собственным шуткам. Щебечите, но не тарактите. Мужской мозг вообще устроен иначе, чем женский. Он более функциональный и целенаправленный. Фразы длиннее 5–6 слов мужской мозг воспринимает плохо. Кстати, столько слов обычно в одной песенной фразе. Еще одна песенная закономерность – один выдох – одна фраза. Поэтому слушайте себя. Слушайте и следите за своей речью, если хотите, чтобы она не раздражала мужчину. И тем более следите за своим словесным потоком, если хотите, чтобы мужчина вас понимал.

Как уже было сказано, в пределах одного языка возможно абсолютное непонимание, особенно если речь идет о таких абстрактных понятиях как «счастье», «комфорт», «удовольствие», «хорошие отношения» и т. д. Полезно четко представлять себе, что именно ваш партнер вкладывает в те или другие слова.

«Хорошие отношения» для женщины – значит стабильные, без неприятных сюрпризов в виде известия, что любимый женат, без дополнительных участниц, в хорошем смысле предсказуемые, романтические, неуклонно движущиеся в сторону ЗАГС. Для мужчины «хорошие отношения» – легкие, необременительные, с приключениями, без сцен ревности и контроля, без выяснения вопросов «Почему ты так смотришь на эту дуру?», не исключающие отношений с другими симпатичными девчонками. А указателя «ЗАГС» на этой дороге вообще нет.

То есть женщины предпочитают социальную определенность (женат или нет, женится или нет, сколько лет, кем работает и сколько получает, на какой машине ездит, в какой квартире живет и т. д.), а на этом определенном фоне – неопределенно романтические, непредсказуемо волшебные и полные приятных сюрпризов отношения. А секс то ли будет, то ли нет, это уж как получится, да ведь это и не важно – ведь все было так романтично!

Мужчины же выбирают сексуальную определенность – то есть важно знать, для чего, собственно, все эти нелепые предварительные переговоры и ритуальные действия принимаются. И если есть такая определенность со знаком «плюс», то есть интимные отношения возможны, то социальная определенность (сколько ей лет, замужем она или нет, есть ли у нее дети, кем она работает, какое у нее образование, какой фирмы кофточка и т. д.) не имеет для мужчины большого значения. А уж вопрос «Хочет ли она за меня замуж?» вообще не приходит в голову мужчине на начальной стадии отношений.

Поэтому, чтобы понимать мужчину и хотя бы приблизительно представлять, что он думает или имеет в виду, говоря те или другие слова, необходим «общий язык». То есть полезно, да просто жизненно необходимо знать систему языковых обозначений конкретного мужчины. Знать, какими словами он обозначает различные эмоциональные состояния, какими словами оперирует для выражения положительных и отрицательных эмоций. И, если вы хотите быстро донести до мужчины свою мысль или отношение к чему-либо, используйте его слова. Например, ваш партнер для обозначения хорошего состояния употребляет слово «отлично» или «неплохо». И, если вы для описания своего хорошего состояния, будете говорить «славненько» или «как мило!», то он вас поймет не так быстро, как если вы употребите его слова.

Итак, не забывайте: используйте отдельные слова из словарного запаса мужчины, фразы не длиннее 5–6 слов, одна фраза – одна мысль, не забывайте делать паузы между предложениями для осмысления сказанного (и вами, и собеседником). И никаких сложноподчиненных предложений, причастных и деепричастных оборотов, а также труднопроизносимых слов.

Несколько слов о смехе. Обратите внимание – нравится ли вам, как мужчина смеется. Это один из первых тестов на психологическую совместимость. Плохо, если смех партнера вам неприятен. То, что напрягает в начале отношений, дальше будет невыносимо раздражать. К неприятному смеху привыкнуть нельзя.

Если Вы смеетесь над одним и тем же – это очень хороший признак. Общее чувство юмора – признак того, что ваше бессознательное чем-то похоже, а значит шансы на гармонию возрастают. Обратите внимание – часто ли вы смеетесь вместе.

Если вам удастся мужчину рассмешить – блестяще! Он забывает с вами о проблемах, вы создаете ему хорошее настроение. Важно только помнить, что оглушительный русалочий хохот нравится не всем. Не бойтесь продемонстрировать свое остроумие. Но удержитесь от двусмысленных анекдотов и шуток на первых порах знакомства.

И самое главное – для того, чтобы все эти рекомендации легче было применить, Вам потребуется хорошее настроение, доброжелательное отношение к себе и мужчинам в целом и не покидающая Вас уверенность в том, что вы – потрясающая женщина.

Ψ СТАТЬЯ НОМЕРА

ЖЕНСКИЕ МИССИИ В ДОМАХ АРХЕТИПОВ

Чеглова И. А., г. Москва

Ходырева Е. А., г. Ульяновск

Процесс консультирования включает получение ответов на три стандартных вопроса: «Что есть сейчас?», «Чего хочется?» и «Что делать, чтобы получалось так, как хочется?». В качестве метаязыка при работе над каждым из вопросов, мы используем язык архетипов и связанных с ними ролевых моделей. Он увязывает особенности функционирования человеческой личности (поведенческие, рефлексивные, эмоциональные, когнитивные) с конституциональными особенностями и базовыми ценностями.

Для практической работы в формате групповых тренингов и персонального консультирования разработана методика *архетипический анализатор*, в рамках которого выделены пять основных архетипов: Принц/Принцесса, Воин/Воительница, Маг/Ведьма, Король/Королева, Шут (Трикстер)/Шутиха (Трикстерша).

В каждом из них есть как мужская, так и женская ипостась и заложены свои миссии, цели и ценности, оттенки и смыслы успешности.

В структуре целостной личности они гармонично дополняют друг друга, образуя гибкое функциональное единство. Если параметры профессиональной эффективности и социальных достижений чаще обусловлены хорошим «доступом» к мужским ипостасям архетипов, то качество жизни, уровень удовлетворенности собой и окружением, эмоциональное благополучие – к женским. Возможно, поэтому формирование нового качества жизни, фактически редактирование жизненного сценария – преимущественно женский запрос. При работе с клиентами-мужчинами проработка женских ипостасей также весьма эффективна, хотя касается она чаще всего не качества жизни в целом, а решения конкретных проблем.

Каждому архетипу в психологическом пространстве клиентов соответствуют одна или несколько функциональных ролевых моделей. Как правило, эти модели либо обозначаются с помощью социальных функций, профессий, либо персонифицируются в образах исторических личностей, художественных или мифологических персонажей, значимых для клиента. Например, для одной из клиенток архетип Короля/Королевы олицетворяет следующие ролевые модели: Марк Аврелий, Петр Великий, Марья-Искусница, собственная мама. Для другой – богини Гера и Фригг, Леонардо да Винчи, Гельмут Коль, Юрий Лужков, Элина Быстрицкая.

Иными словами, в нашей модели архетип – это континуум, включающий общечеловеческое содержимое коллективного бессознательного, соотносимого с определенной стратегией социального поведения. А функциональная ролевая модель в пределах данного архетипа – фрагмент личного содержания, актуальный для конкретного человека и относимый к определенной группе ситуаций.

Рассмотрим характеристики проявления и ролевые модели женских ипостасей архетипов – Принцессы, Воительницы, Королевы, Ведьмы (Волшебницы, Феи) и Шутихи.

Принцесса

Основная характеристика архетипа Принц/Принцесса – направленность на выбор объекта взаимодействия, оформление и осуществление влечения. Стремление к объединению собственной энергии с энергией интересующего объекта и,

тем самым, вхождение в некую новую систему. Стремление к близости, глубинному эмоциональному резонансу с человеком, процессом, миром в целом. Женская ипостась (Принцесса) создает и поддерживает эмоциональную целостность, чистоту и независимость души – необходимые основы адекватного выбора объекта взаимодействия.

Принцесса целомудренна, она себя хранит. Ее девичество – в сокрытости мира души. Этот мир – ее собственное пространство, залог глубинной независимости и верности собственной системе ценностей. Именно там рождаются мечты, именно там живет умение отличить настоящее золото от сусальной обманки, доверяя лишь тому, кто этого достоин. Вовремя принять посвящение и свято хранить заповедную чистоту в этой глубине. Это залог способности к построению истинно интимных отношений, как в дружбе, так и в любви. Принцесса может быть милосердной, жертвенной, любящей, спасающей силой своей любви там, где сила зла, казалось бы, уже победила («Дикие лебеди», Г.-Х. Андерсен). Эта часть души хранит память о нашем детстве, если оно было счастливым, или преобразует его образ во вдохновляющий, если оно было далеко не безоблачным.

Эротизм Принцессы – подразумеваемый, потенциальный, «после свадьбы». Он ассоциируется с увлечением, восхищением и романтической любовью. Принцессе служат, пара к ней – Принц-Рыцарь. Но служат не ее гордыни, а преклоняются перед ее миссией, ее священным даром истинного творчества.

Принцесса реализовавшаяся, ставшая Королевой – логичное продолжение гармоничного жизненного сценария. Реализация в общественной жизни, в семье и детях, в хозяйстве, в творческих проектах, в работе – везде, где происходит Встреча и открывается новое созидающее пространство, мечты становятся реальностью, а совместная деятельность приносит устойчивые позитивные результаты.

Неспособность сделать достойный выбор и осуществить Встречу характеризует оборотную сторону образа Принцессы, так называемые теневые ее проявления: Блудницу, Старую Деву и «Мадам». Блудница – избалованная, гиперэмоциональная, взбалмошная девица, потакающая низменным страстям и влечениям – своим и чужим – и не способная ни с кем создать теплые, доверительные, истинно интимные отношения. Часто это связано с «нецелевым» манипулятивным использованием сексуальной энергии, ради упоения властью, социального одобрения или минутного тепла со стороны мужчины.

Старая Дева – дама, вечно недовольная, вне зависимости от возраста. Она желчная и скуповатая, пресная и зажатая. Ее доброта отвечает истеричностью, она сентиментальна и жестока. Другой вариант не случившегося – содержательница притона, Мадам, научившаяся извлекать выгоду из своего и чужого непотребства.

Ролевые модели Принцессы – андерсеновская Русалочка, толстовская Наташа Ростова до брака с Пьером Безуховым (после него – классическая Королева), нежные и яркие героини, воплощенные на экране Одри Хепберн в фильмах «Моя прекрасная леди» и «Римские каникулы».

Воительница

Основные функции Воина/Воительницы – это достижение цели, технологичность и эффективность. Экспансия, агрессия,

конкуренция, завоевание – и обработка поля. Недаром битву так часто с жатвой сравнивали, поскольку и на поле ратном, и на поле хлебном человек реализует определенную программу, достигает четко поставленной цели. Вспомним скульптуру Вучетича «Перекуем мечи на орала»... Это расхожая метафора, начиная со «Слова о полку Игореве». Ресурсы Воина, здоровье и телесная сила, интеллект и моральные качества, являются не более чем орудием, инструментом в самом процессе.

Функция мужской ипостаси Воина – защита своих ценностей, внешняя экспансия и победа в конкурентной борьбе. Функция женской ипостаси – сохранение, наведение и поддержание внутреннего порядка, наработка физического и морального здоровья, последовательность и рациональность в действиях.

При этом Воительница – потенциально убивающая женщина, и если остальные женские ипостаси дают жизнь, она может её отнять. Если не буквально, то фигурально, пресекая бесполезные занятия, бесперспективные проекты, изнуряющие отношения. Как «ненужные жизни» в романе Макса Фрая. Просто выбрасывая старый хлам и расставаясь с привлекательными, но, увы, не имеющими реальной основы идеалами и иллюзиями, или прореживая и пропалывающая грядки, обрезая ветки плодовых деревьев (извечно женское дело). Словом, формируя нужный для достижения цели поток жизненной силы на своем поле.

Амазонка, поляница – один из древнейших архетипов, известных в культуре. Он, подчас, долго ждет своего часа и «выскакивает» в жизни женщины внезапно, неожиданно для сторонних наблюдателей. И тогда проявляется, казалось бы, несвойственная этому человеку сила характера, происходят решительные изменения жизненного уклада, создаются новые формы поведения, соответствующие обновленному содержанию души.

Сексуальность Воительницы – вызывающая, интригующая, провоцирующая. Так, некоторые женщины любят фотографироваться с боевым оружием. Оружие наполняет их страстным трепетом, оно воспринимается как безумно сексуальное. Мало того, изображение женщины с оружием – это средство привлечения внимания мужчин, которое вызывает эротический интерес, как, например, картины Бориса Вальеджо, где изображены подчеркнута женственные формы и причудливо смертоносное оружие. Они взаимно усиливают впечатление, что придает художнику особую популярность.

Оружие Воительницы подчеркивает ее потенциальную опасность и агрессивную необузданность, а что может увлечь мужчину сильнее, чем стихия, несущая риск и наслаждение? Покорить, смирить гордую Воительницу, испытать на себе ее яркую любовь! И недаром любовные игры часто сравнивают с поединком. Это об отношениях с нею, с Воительницей... Она не дает фамиллярничать с собой, требуя уважения, особенно, на ложе страсти.

Побуждения Воительницы редко связаны с материнством, пожалуй, только в случае воспитания Великого Воина. Но из альтернативы заботы о ребенке или защиты территории она всегда без колебаний выберет второе.

Воительница упорна и настойчива, практична и отважна. Она достойный противник, но и союзник тоже верный. Однако в паре с ней надолго может задержаться только Ординарец. Он готовит еду, чистит орудие, выхаживает после боя, помогает залечивать раны, словом, берет на себя все бытовые хлопоты. Если в паре равноправный Союзник, тогда жизнь превращается в ставку Главнокомандующего с перманентным военным советом: на кого напасть, какую избрать тактику наступления, как делить трофеи. Такой союз благоприятен в период роста и завоевания жизненного пространства, но тяжок и губителен в пору мирного труда, потому что если не будет достойных задач, партнеры начнут воевать друг с другом.

Женщина-Воительница функциональна. Она понимает, что месть бессмысленна, поэтому защищает жизнь. Именно она обеспечивает спокойную уверенность профессионала и личную весомость зрелого человека (энергетически наполняя последовательную «породистость» Принцессы и основательность Королевы). Именно она выполняет каждодневную рутинную, планомерную работу, преодолевая сопротивление косной, грубой, иногда враждебной реальности. И умеет получать за свой труд достойную плату.

Тень Воительницы – Жертва, которая превращает слабость и виктимность в мощное психотронное оружие, возлагая на других ответственность за себя и свою жизнь. Она провоцирует возникновение вины и насаживает человека на это чувство, как на крючок, проявляя, таким образом, свою власть. Чаще бессознательно, однако, от этого не менее жестоко.

Важно отметить негативные проявления мужской ипостаси архетипа Воина в женских судьбах, например, ролевой модели Мстителя. Женщина становится мужененавистницей и мстит за поруганную честь Принцессы, при этом не важно, произошло это в реальности или в фантазии. Такая женщина не в состоянии ни уважать мужчину, ни просто принимать его таким, как есть. Каждого, кто подойдет ближе, чем на пушечный выстрел, она стремится «раскатать бульдозером». Унизив и растоптав достоинство человека, она бросается на поиски следующего, только «чтобы сильнее меня был». Еще в одной ролевой модели – Охотника-коллекционера – важно только количество любовных «трофеев».

Примером Воительницы является Василиса Премудрая, жена богатыря Ставра Годиновича, обрезавшая косы и притворившаяся мужчиной-воином ради попавшего в плен мужа. Другие примеры – Екатерина Воронцова-Дашкова, Софья Ковалевская, Маргарет Тэтчер, Паша Ангелина. И целое поколение русских женщин, переживших войну и поднявших страну на своих плечах...

Королева

Основная характеристика архетипа Король/Королева – управление достигнутым, тем, что уже есть. Реализованность в зрелой любви, хозяйстве и власти. По сути, проявление этого архетипа в жизненном сценарии – это результат взросления, развития и внутреннего синтеза. Женская ипостась Королевы – хозяйка, супруга и мать, воплощающая образ Матери Отечества. Она внутреннее смысловое наполнение жизни и деятельности Короля, его тыл.

Королевой становится Принцесса, сумевшая интегрировать спокойствие Воительницы и мудрость Ведьмы, указав Шутихе на ее место. Это очень специфическая женская власть – обустроить и благословлять, заботиться и прощать, проявлять благородное милосердие и одухотворять создаваемое пространство.

Она не затеняет собою Короля, а подчеркивает его величие. Не меряется с ним властью, а усиливает его значимость и правду.

Она делает правильный выбор – своего партнера, своего дела, своей судьбы.

Королева – символ материнства, который воплощен не только в детях-наследниках, но и в народе. Во всех, в чьей судьбе она принимает участие. Она воспитывает достойного Правителя, прививая ему благородство целей и высоту помыслов. Она чувствует, кого вводить в свой род, насколько опыт другого рода может быть совместим с опытом рода своего.

Умея утешать боль и сопереживать, утирать слезы и миловать, спасать своей властью людей из безнадежных ситуаций, Королева, однако, не безрассудна в доброте. Она смотрит в сердце

человека, чувствует его душу. Она может позволить себе быть мудрой и неспешной в своем милосердии.

Ее сексуальность – это реализованный опыт созидания новой жизни в любви телесной, душевной и духовной. Это способ познания и освоения мира вместе со своим Королем. И для нее не существует картезианской дихотомии тела и духа, ибо по А. Вознесенскому «Дух не против плоти, ибо дух – то, что возникает между двух».

Рольевые модели этого архетипа – Мария Федоровна (супруга Александра III и мать Николая II), Индира Ганди, Мария-Терезия Габсбург с ее девизом «справедливостью и добротой» и шестнадцатую детьми, рожденными от любимого супруга.

Теневая сторона Королевы – самодурство, вздорность, упование влиянием и властью. Это баба на престоле, не знающая удержу и границ. Ее вздорность доводит до краха, пустоты, разрушения всей жизни («Сказка о рыбаке и рыбке»). Вариант тени – многочисленные хрестоматийные мачехи с их холодной доминирующей жестокостью. Это эмоциональная инфляция и смерть души в живом и подчас очень красивом теле...

Ведьма

Типические характеристики Мага/Ведьмы (Магини, Волшебницы, Феи, Чародейки, Ведуньи) – эмоциональная отстраненность, системная интуиция, дистантное взаимодействие с миром. Магу свойственны познание высших законов мироздания и волевое воздействие на мир. Ведьма же сосредоточена на познании таинств природы и созидании новых смыслов и образов из того, что уже есть в мире. Она есть глубинное понимание и умелое комбинирование существующего.

Маг – это творящее преобразование. Маг соприкасается с Вечностью, живет в ней. Это выход за пределы естества и магия как власть. Ведьма соприкасается со стихиями и силами природы. В этом Доме у женщины живет не одиночество, а единение «от многого знания», поскольку что множество событий ее жизни происходит втайне, многие образы и события мира она интегрирует внутри себя. И она вырабатывает единый образ, правильный на данном отрезке жизни, и для себя, и для других. А в этом деле спешка и сутолока недопустимы.

Волшебница – помогающий персонаж в сказках, обладающий мистической силой, которая питает и дополняет земную власть Королевы. Она возникает ниоткуда и исчезает в никуда.

Злая волшебница, колдунья, может осуществлять управление судьбой, превращая одних героев, чаще мужчин, в чудовищ и животных, или налагая на других героев, чаще женщин, обязанность претерпевать страдания и лишения во имя спасения (вечный сюжет «Красавица и Чудовище»). Это своего рода отрицательные инициации.

Фея – воздушное существо, обслуживающее желания Принцессы. Она не имеет своих чувств и не знает, что ей делать со своей волшебной силой вне контакта с желаниями «заказчика».

Ведьма, Знахарка, Ведунья – один из самых древних и мощных архетипов. Это женский образ, наиболее приближенный к архетипическому проявлению Мага. Его суть – понимание таинственных сил природы, подчинение себе этих стихий и управление ими во благо окружающим. Это врачевание, исцеление, инициации. Женские образы – это Метелица, Баба Яга, лесные ведьмы, дарящие юным девушкам магические знаки. Ведьма ведает, чего хочет, и ведает, что творит. Она обычно автономна и независима, хотя может быть рядом с мужчиной. В этом случае они оба достигают незаурядного результата.

Жрица – служительница Высшего. Такова Феврония Муромская, исцелившая князя Петра и правившая вместе с ним. Ее нельзя назвать ни ведьмой, ни ворожеей, ни волшебницей. Положившись всецело на волю Господа и всем сердцем возлюбив Божественную премудрость, она стремилась к ее исполнению,

обретая пронизательность и высшее понимание смысла жизни. Религиозное чувство у женщин часто носит обрядовый, утилитарно-бытовой характер, поэтому подобные рольевые модели очень редки.

Тень Ведьмы – Мещанка. Это суеверная сплетница и балаболка, глухая эмоционально и интеллектуально, обесценивающая истинное знание, отрицающая его существование. И Фанатичка, слепо принимающая религиозные догматы и рьяно преследующая тех, кто, по ее мнению, ведет себя неправильно и не соблюдает установившиеся каноны.

Шутиха/Трикстерша

Сущностная характеристика архетипа Шута/Шутихи – регулирование напряжения в системе, своевременная смена социальных масок. Нужное поведение людей вызывается путем провокаций через юмор, сарказм и цинизм.

Женский вариант Шута – перевертыш, женщина-мужчина. Пример тому – Бабка-Синюшка из бажовского сказа. В этом образе качества мужчины-женщины сплавлены и переплетены, все в полутонах и увертках. Миссия этого архетипа – проявление потаенных истинных свойств человеческой души, мистическое конечное воздаяние.

В провокациях этого Шута нет личной выгоды: основной смысл именно в воздаянии каждому по его сути. Шут мгновенно переворачивает ситуацию от слабости/уязвимости к угрожающей силе/несоизмеримой награде, в зависимости от того, поддается человек на провокацию или сохраняет порядочность и благородство.

Духовный подвиг юродства Христа ради относится к этому архетипу. Святая блаженная Ксения Петербургская – тому пример. Она служила Богу наиболее трудным путем: овдовев, надела одежды мужа и ушла «в люди», терпеть лишения, холод и голод. Ее юродство было выбором зрелого человека, ведь двадцать шесть лет – возраст вполне серьезный, особенно по тем временам.

Смягчение боли от разочарований и потерь – еще одна функция Шутихи. Таковы, например, образы из песен Аллы Пугачевой – мадам Брошкина, покинутая ветреным супругом, и буфетчица, жестоко обманувшаяся в надежде обрести «настоящего полковника».

Особняком стоит вопрос «теневого поведения», поскольку оно понимается нами как следствие контаминации, «засорения» других архетипических Домов Черным Шутом (энергией страха перед болью, ответственностью или неопределенностью). Черный шут образует своего рода дымовую завесу в психическом пространстве, затрудняя функционирование других частей души. Перегружает Ведьму, дезориентирует Воительницу, затеняет и угнетает Принцессу. Провоцирует безумство Королевы, формируя роль «вдовы до замужества». Это оформляется в решении сойтись с кем попало или просто жить и мыкаться («счастье не для меня»). Здесь корни зависимости, созависимости или патологической независимости.

В этом случае Принцесса мучительно тщится заслужить то, что и так принадлежит ей по праву рождения. Воительница вместо поддержки и защиты буквально терроризирует ее. Королева в ужасе прячет лицо, а одинокая Ведьма из последних сил волочит на себе все это личностное богатство. Шутиха ерничает, заходясь подчас «смехом висельника». И человек все время спешит, не может остановиться и сфокусировать внимание, чтобы рассеять дымовую завесу Черного Шута... Как правило, чем больше удельный вес Шута в формировании жизненного сценария, тем труднее судьба женщины, как бы талантлива она ни была (Фаина Раневская, Зоя Федорова). В то же время осознание Шутовской позиции, каким бы ни был исходный запрос у клиентки, сильно смягчает ее отношения с судьбой.

Ψ ОПЫТЫ ДУШИ

ПОЭТИЧЕСКИЙ ДИАЛОГ В ЖИВОМ ЖУРНАЛЕ

Авторы – Татьяна Виткова (Москва) и Елена Хоролец (Киев). По профессии они не психотерапевты. И не консультанты. А талантливые и красивые женщины, которые умеют писать стихи и песни, сказки и очень симпатичные рассказы. А темы, которых касаются они в своем диалоге – удивительно созвучны нашей профессиональной семантике. И женскому строю души. Волшебные превращения слов и их жизнотворящие эффекты, дивная способность одухотворять сущее, «теплой ладонью... в любовь превращать все на свете», и, наконец, осмысление жизни в целом, ее уклада, ролей, которые играют люди в своей жизни...

А я все смеюсь, что за шутки!
Сейчас вот сморгну и наступит
Опять безмятежное лето!
Я теплой ладонью умею
В любовь превращать все на свете...

Елена Хоролец

«Сейчас вот сморгну, и наступит
Опять безмятежное лето...»
Ну надо ж такому присниться!
Ну надо ж в такое поверить!
Снежинки рассматривать в лупе,
А видеть – миры и планеты,
Как будто волшебные птицы
Склевали как крошки потери
И нас окрылили мечтой –
Других и не надобно крыльев!
Такие мы, женщины-сказки,
Такие мы, женщины-песни:
Пугаем своей простотой,
Насилье презрев и бессилье;
Открытость нам – лучшая маска,
А слово – наш Лекарь-Кудесник:
«В любовь превращать всё на свете»,
На что только с нежностью взглянем,
О чём только вспомним с улыбкой
Иль с грустью, что так далеко...
Зимой – конечно, о лете,
О небе – бескрайней поляне,
Где Кто-то Большой – по ошибке? -
Пролил в черноту молоко...

Татьяна Виткова

Есть слова, которые топят,
А есть, которые обнимают...

Елена Хоролец

Есть слова и не-просто-слова,
От которых болит голова,
Иль, напротив, больная – проходит.
Как трава, что не просто трава,
А лечебная – в ней волшебства...
Говорят, что и нет волшебства -
Вещества, что в состав ее входят,
Их химический сложный состав.

Только думать не хочется мне,
Что он прав, этот циник иль химик.
Ведь слова остаются простыми,
А срывают... срывают вдвойне,
Если их произносишь как Имя,
Если их произносишь, Любя,
Ненавидя, страдая, ликуя,
О несбыточном чуде тоскуя...
Если в них добавляешь себя
Через голос, дыхание, почерк,
То, что там, между звуков и строчек...

Как трава, что зовется разрыв,
Но не спутай с осокой обычной.
Нет в обычной той примеси личного,
Что укол превращает в нарыв...
Есть слова, что как недруг и друг,
Есть слова, что всегда недосуг,
Но пока их не скажешь, ты – нем,
И никто не услышит совсем,
Есть слова, что как помощь иль сброс,
Как подножка бегущему кросс,
Закрепленный страховочный трос,
Или дом, что оставлен на снос.
Есть слова, что как смех или стон...

И есть люди, что ими играют
Будто мелом: напишут – стирают...
Но стирается – мел. Только он.

Посвящается Елене

Никуда не спрятаться, не деться -
Кто-то будто надо мной смеётся:
Взглянешь – расцарапанное сердце;
А не взглянешь – как на дне колодца.
Бесполезно зажимать руками
Уши и глаза. Зажмёшь – и что же? -
Входит боль в дыхание рывками,
Иглами вонзается под кожу -
Боль из необъятного далёко
Пузырится внутривенным ядом,
Мечется в агонии жестоко
Разрывным осколочным снарядом.

Но любовь – огромной сильной птицей
Налетает на осколки боли,
Клювом в порошок дробит частицы
И пускает по ветру на волю.
Кажется со стороны: играет, -
Песню-то услышите не сразу! -
Но она – дробит и собирает:
Боль – на фразы, и из боли – фразы.

Солнце. Яркое! Слёзы на ресницах...
В небо долгий взгляд с упрямством стран-
ным:
Там летит величественно птица,
Песней закрывая в душах раны...

Татьяна Виткова

МОЛИТВА

И венчает наш весенний выпуск стихотворение Елены Никитаевой. Ее стихи завораживают своей цельностью и профессиональным качеством, масштабами и силой, роднящими эту изысканную женщину с титанами Возрождения. Однако – это чисто женская сила. И чисто женское качество. Елена Никитаева – рок-музыкант и поэт. Она берedit и возвышает душу своими яркими текстами, затрагивая темы, о которых не каждый решился бы заговорить вслух. Ее стихи и песни воспевают любовь, но не как социально-бытовую связь, а в другом измерении – как энергию, дарующую жизнь, как стихию, творящую мир. И воспринимаются как прямое обращение к каждому слушателю, вызывая на глубокий душевный контакт. И невозможно оторваться от чтения её стихов, преисполненных свободы и почти невероятной, за гранью, по-женски естественной и необузданной нежности. Она говорит с миром, человеком, небом и Богом... Царственно реализуя неотъемлемое право женской души, осознающей и созидающей этот прекрасный мир через чувства, образы и смыслы Любви...

Мне впору топтать сонную землю в роли юривой нищезы
Мне хочется плакать навзрыд, но надо ползком сквозь слёзы – в огнище
В моих кулаках пустота, в кармане – ракушки, в крови антидоты
Я смею писать записки про Бога на тонких листках блокнота

Он прячется в юных солдатских телах, что рвутся в тряпье на войнах
Он смотрит из глаз животных, смиренно ждущих на скотобойнях
Он щурится из под ресниц дошедшей до «дна» заплаканной бляди
Он там, во взгляде худющей старушки, просящей «подай Христа ради!»

Он в стоне той матери, что безутешна, лаская больного ребёнка
Он в синих набухших венах брошенной женщины, пьющей горько

Душевнобольные твердят, будто он – санитар, утирающий слёзы
А дети чуют его теплоту под маской Деда Мороза

Он в радостном выдохе той, что едва родила; во вдохе младенца
Он в сердце жестоком штопает рваные дыры – добреет сердце
Он в звуках слова «люблю», в кристалликах льда и в гаснущих звёздах
Он тут, он везде и рядом. Он там, где страшно. Он там, где поздно

Я выпью вина, я слишком устала, я будто прошита током
Но он – в кружеве букв, написанных тёплым кровавым соком
Он здесь, прямо во мне, поёт изнутри, щекоchet под кожей
И я говорю «спасибо, что – есть, что – здесь, что – со мною, Боже».

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: 19002, Россия, Москва, ул. Арбат, д. 20, корп. 1, подъезд 4, студия 45

Отпечатано в типографии Sunprint. Тел.: 626 42 43.

Тираж 5000 экз.