



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ Г А З Е Т А

№ 11 (96) НОЯБРЬ-2010 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

Ψ ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

РЕЙТИНГ ВЕДУЩИХ ПСИХОТЕРАПЕВТОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ВЕРСИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ. 2010 г.

Выполняя решение XI съезда ППЛ, комитетом по профессиональному признанию и наградам была проведена процедура определения 12 ведущих психотерапевтов России по версии ППЛ.

В качестве экспертов выступили члены Центрального совета, комитета модальностей (методов), региональные представители ППЛ. Общее число экспертов – 100 человек.

На основании анализа полученных анкет в число ведущих 12 психотерапевтов России по версии Профессиональной психотерапевтической лиги вошли:

- 1 место рейтинга: **Виктор Викторович Макаров** (Москва)
- 2 место рейтинга: **Марк Евгеньевич Бурно** (Москва)
- 3 место рейтинга: **Андрей Федорович Ермошин** (Московская область)

А так же:

- Борис Дмитриевич Карвасарский** (Санкт-Петербург)
Роман Иванович Захаров (Москва)
Нина Михайловна Лаврова (Санкт-Петербург)
Петр Федорович Силенок (Краснодар)

Кроме того:

- Михаил Михайлович Решетников** (Санкт-Петербург)
Вячеслав Михайлович Звоников (Москва)
Сергей Андреевич Гребнев (Екатеринбург)
Галина Анатольевна Макарова (Москва)
Федор Ефимович Василюк (Москва)

Центральный совет ППЛ

МАТЕРИАЛЫ КОНГРЕССА «ЯЗЫКИ ПСИХОТЕРАПИИ»

Пути развития психотерапии

И. С. Павлов, кандидат медицинских наук, доцент
Кафедра психотерапии, медицинской психологии и
сексологии РМАПО, г. Москва

Можно с полной уверенностью констатировать тот факт, что сейчас психотерапия развивается путём поиска и предложений новых модальностей, то есть техник, приёмов воздействия на пациента с целью устранения расстройств. Начали появляться робкие шаги дополнительного направления в психотерапии, но без достаточного теоретического обоснования – реабилитация, но в большей мере социальная. При этом часто упускается фундамент, на котором она должна формироваться – личностная, то есть нормализация жизнедеятельности человека в целом, позволяющая ему динамически адекватно адаптироваться к среде, к ситуациям, их требованиям. В то же время, пренебрегая своими внутренними тенденциями, желаниями их реализации ради адекватной адаптации к среде, ради своего общечеловеческого статуса по принципам развития общества – общественного договора, описанного Жан Жаком Руссо.

К сожалению, мало работ направленных на осознание поступательного движения развития психотерапии, попыток посмотреть со стороны, куда ей эффективнее двигаться, попыток углубиться в суть психотерапевтического процесса превращения больного

в здорового при острых заболеваниях и относительно здорового при хронических с приданием дальнейшей стрессоустойчивости в процессе лечебной кабинетной работы с больным.

Новейшие модальности дают временной эффект новшества, но на углубленное развитие психотерапии не влияют. Прав В.В. Макаров, когда говорит: «Мир психотерапии не просто разнообразен – он необозрим. Каждый специалист видит лишь какую-то его часть. И называет только эту часть психотерапевтической». Можно сказать, что пока в психотерапии дело не дошло до Вавилонского столпотворения, хотя психотерапевты разных направлений уже плохо понимают друг друга.

Психотерапия – это не просто набор методик, собирательство, псевдоинтеграция, а целенаправленная, логически обоснованная работа, исходящая из природы и сущности, как заболевания, так и человека, это процесс. Заводский, прослушав исполнения музыкального произведения одним оркестром, сказал музыкантам, что вы играете ноты, а надо играть мелодию. То же самое нужно сказать и психотерапевтам – пора играть мелодию, то есть не заикливаться на модальностях, а усваивать уже разнообразные технологии психотерапевтического процесса, их содержания, разрабатывать свои, а не беспредельно творить модальности. Ведь модальность не лечит, это только инструмент, вид воздействия, лишенный часто нужного наполнения.

Психотерапия – наука о человеке. По словам К. Ясперса человек – незавершенное явление. Действительно, человек находится в саморазвитии, самореализации. Во-вторых, сложнейшее, многоуровневое, динамическое и, самое главное, интегрированное образование. Но только сейчас в фундаментальной науке на повестке дня стал вопрос о целостном восприятии сложных систем в связи с развитием современной вычислительной техники и её возможностей. Целостное восприятие такого сложного явления как человек может осуществляться в голове опытного психотерапевта с его особенностями схватывать целостно в представлениях, с процессом, анализа, синтеза, обобщения.

В психотерапии целостным явлением, а, можно сказать, и проблемой является человек, его сущность, сформированная в «Я» человека, в ней содержатся и её свойства. Оно придает человеку стабильность, неповторимость, как неповторимость лица, голоса, формирует его самоидентичность, выделения себя из окружающего мира.

Важнейшее место в психотерапии занимает вопрос изменения содержания сущности, их качеств этого «Я». Почему один человек возьмет чужую вещь, а другой голодает, страдает, но чужого не возьмет.

Базисным явлением человека является феномен живого с его жизнедеятельностью. Но фактором интеграции человека живого в его целостность, его «Я», является не только феномен живого, но и самосознание. К проблеме самосознания обращали своё внимание многие ученые. Тонко и глубоко к проблеме самосознания подошел Гегель в своем труде «Феноменология духа». В процессе самосознания он видел не простое непосредственное восприятие себя, а восприятие себя как другого, а потом восприятие этого другого как себя. Он это трактовал как удвоение самосознания. – «Для самосознания есть другое самосознание, оно оказалось вовне себя. Это имеет двойное значение:

во-первых, оно потеряло себя само, ибо оно обретает себя как некоторую другую сущность;

во-вторых, оно тем самым сняло это другое, ибо оно и не видит другое как сущность, а себя само видит в другом».

Гегель констатирует: «Самосознание есть в себе и для себя..., то есть оно имеет только как нечто признанное». Своеобразная абстракция себя, вынос точки восприятия вовне, способствует видеть себя со стороны и потом на этот образ себя опирается, как на реальность. Этот механизм самосознания, его восстановления важен как приём при работе с расстройствами как невротического, так и психиатрического уровня. Поскольку при этих расстройствах, как показывают наши исследования, этот механизм в той или иной степени нарушен.

Проблему «Я», сознание «Я» исследовал Карл Ясперс. Он пишет, что сознание «Я» противопоставлено предметному сознанию. Но точно так же, как мы дифференцируем различные типы осознания объектов, мы должны дифференцировать различные типы сознания «Я»: способы, посредством некоторых «Я» осознаёт само себя....

В сознании «Я» К. Ясперс выделял четыре формальных признака:

1. Чувство деятельности – осознание себя в качестве активного существа;
2. Осознание собственного единства: в каждый данный момент и сознание, что я един;
3. Осознание собственной идентичности: я остаюсь тем, кем был всегда;
4. Осознание того, что «Я» отлично от остального мира, от всего, что не является «Я».

Далее он пишет: в рамках этих четырёх признаков сознание «Я» выказывает различные уровни развития: от простейшего, убогого бытия до полнокровной жизни, богатой самими разнообразными осознанными переживаниями. Психотерапевтический анализ, коррекция, развития этих четырёх признаков, их содержания, направления развития способствует нормализации жизнедеятельности.

Используя в психотерапевтической работе механизмы удвоения самосознания введенные Гегелем, коррекцию признаков сознания «Я» по К. Ясперсу, укрепление силы «Я», введенное З. Фрейдом, которое Ф. В. Бассим кратко определил «мерой способности целе-

направленно регулировать действия в условиях невозможности удовлетворения влечения нарастающей силы». «Я» – это посредник между интимными неосознанными влечениями и внешней средой, который осуществляет функцию «синтеза» этих влечений и внешних требований.

На определённом этапе этой психотерапевтической работы важно расширить сознание «Я» до осознания «Мы» – «Я» как член семьи, сообщества людей, как сознание «Я» участвует в процессе развития цивилизации в целом в прогрессе человечества.

Такие подходы укрепляют нормоцентрический подход, то есть подход и от нормы, который в совокупности с нооцентрическим подходом, доминирующим сейчас в психиатрии, создает комплексный, целостный подход в лечебной практике и соединяет психиатрию с психотерапией.

Проблему человека, его сущности, то есть проблему «Я» более чётче и углубленнее определил Тейяр де Шандер. Он рассматривал феномен самосознания как не просто сознание себя, а как сознание себя в квадрате то есть знания, сознание того факта, что «Я» не просто знаю, но и «Я» знаю, что «Я» это знаю. Человек не просто знает, но он знает, осознаёт то, что он это знает. Этот механизм знания о знании, осознание своих знаний даёт человеку более сложные механизмы регулирования и осмысление своего поведения, себя в этом сложном мире реальных и абстрактных вещей, представлений, учитывая будущие возможные ситуации, то есть за пределами настоящих реальностей.

Человеческая сущность, его «Я» проявляется выпукло при изменении жизненных ситуаций, когда они выдвигают требования изменения «Я», сущности человека.

Вскрывает в той или иной мере природу человека, его генез и сущность феномен «реабилитационный потенциал» описанный Дудно Т. Н., который следует брать в расчёт, и не только в наркологии, в комплексной лечебной работе. Психотерапевтическая коррекция его и таким способом подготавливает человека, повышая его готовность к изменениям «Я», сущности данного человека.

Надо отдать должное в развитии и изучении внутренней сущности человека, его «Я» и Восточной, особенно Индийской философии, йогической практике, источником которой стали в той или иной мере «Аутогенной тренировки» И. Шульца, психосинтез Роберта Ассоджиоли. Те, кто глубже проник в сущность психотерапии, а не заиклился только на модальностях, не удивляются многочисленным поездкам в Индию сотрудников кафедры психотерапии и сексологии РМАПО, членов Профессиональной психотерапевтической лиги во главе с В. В. Макаровым. Идёт многосторонняя углублённая психотерапевтическая работа по изучению сущности человека, его «Я».

По этому поводу В. В. Макаров пишет: «Великие культуры азиатских стран содержат тысячелетний опыт духовных практик. Сегодня психотерапия обогащается многими их аспектами. Это осуществляется за счет деятельности психотерапевтов стран Азии, изучения духовных практик Востока западными специалистами, а также активностью профессиональных сообществ, и в том числе ППЛ.

Понятие смысла жизни и жизнеспособности при массовом дистантном психологическом консультировании

Пушкина М. А., кандидат психологических наук, старший научный сотрудник Научного центра политического консультирования Факультета политологии Санкт-Петербургского государственного университета.

Согласно концепции проф. А. И. Юрьева, смысл жизни является основой жизнеспособности человека и общества.

Смысл жизни – это универсальный механизм адаптации человека/общества к конкретным историческим, социально-экономическим условиям. Смысл жизни помогает человеку принять окружающую действительность, найти свое место и быть эффек-

тивным в текущих культурно-исторических условиях. Смысл жизни дает человеку ощущение полноты бытия, регулирует поведение, помогает преодолевать сложные психологические и физические ситуации.

Период глобальных исторических и политических перемен, в котором сейчас пребывает Российская Федерация, сопровождается полным разрушением устоявшей системы социальных ожиданий. Человек оказывается в непонятной для себя агрессивной внешней среде, с совершенно новыми правилами взаимодействия и возможностями выживания. Сохранить себя, как физически, так и психологически в период перемен человек сможет, только имея смысл жизни.

При осознанной политике, смысл жизни человека формулирует государство и транслирует его через свои социальные институты работы с населением. При этом вся государственная политика настроена на поддержание заданного смысла жизни человека, другими словами государство формирует условия для реализации человеком своих смыслов жизни. Сейчас в России, с одной стороны государство не в состоянии сформулировать для населения и поддерживать через свою политику понятие смысла жизни для человека. С другой стороны, как отмечают многие исследователи, вопросы формирования смысла жизни у ребенка в системе образования полностью игнорируются. То есть государство не дает понимания смысла жизни, а население самостоятельно не умеет формулировать для себя смысл жизни. Фактически население остается незащищенным перед психологическими и физиологическими угрозами жизни.

Отличие массового дистантного психологического консультирования (дистантное консультирование) – это сложность детального разбора конкретного случая. Преодоление обозначенной сложности лежит в плоскости работы с шаблонами выхода из той или иной психологически трудной ситуации. Так как, смысл жизни – это универсальный механизм адаптации к окружающей среде, то одной из основ дистантного консультирования может стать процесс обучения населения формировать собственные смыслы жизни и регулировать свое поведение согласно этим смыслам.

Женские кризисы: инициационная терапия

Романова И. Е., канд. филос. наук, доцент, зав кафедрой

социальной психологии НОУ ВПО Гуманитарный Университет
Круг проблем, с которыми женщины разного возраста обращаются за психотерапевтической помощью, включает в себя жалобы на сложности в женско-мужских отношениях, семейные и сексуальные проблемы, и связанные с этим соматизацию, депрессивные состояния, нарушения адаптации. Подобные состояния психологи относят к кризисным. В психологии кризис понимается как острое эмоциональное состояние, возникающее при блокировании целенаправленной жизнедеятельности человека.

Если обратиться к теории, то кризис – это нормальный этап в жизни каждого человека, принято выделять возрастные кризисы и нормативные семейные кризисы, и их прохождение позволяет продвигаться на новый уровень развития. Однако, в определенных ситуациях он может сопровождаться дезадаптивными реакциями. Суть в том, что человек не может преодолеть кризис способами, известными ему из прошлого опыта. Необходима интеграция нового опыта, освоение нового ролевого репертуара.

Современная женщина, достигшая определенных успехов в карьере и образовании, вынужденная самостоятельно зарабатывать себе на жизнь, воспитывать детей в одиночку, приобретает признаки маскулинности, что приводит к определенному диссонансу в отношениях с излишне феминными современными мужчинами. В результате женщины действительно часто очень болезненно переживают одиночество, неудачи в личной жизни, невозможность построить удовлетворяющие отношения. Все это можно рассматривать как кризис идентичности.

Мы видим одну из причин нарушений женской идентичности в отсутствии в современной культуре инициаций. Этнографические данные позволяют судить о том, что практически во всех культурах существовали ритуально оформленные инициации (от лат *initio* – начинать, посвящать в таинство), специальные обряды, позволяющие совершить переход от одного статуса в другой, сменить возрастную или социальную группу. Современная женщина таких экзистенциальных переходов не совершает, физиологически она превращается, например, из девочки в девушку, но полной идентификации не происходит.

Работа по преодолению женских кризисов через прохождение инициаций, являющийся сегодня одним из перспективных направлений на стыке модальностей, включает как диагностику дефицитарности в процессе формирования женской идентичности, так и организацию специальных процедур и ритуалов, прохождение через которые позволяет этот дефицит восполнить. Для этого используются сказкотерапия, арттерапевтические техники, психодраматические виньетки, телесные практики.

Модель первичной психотерапевтической помощи с использованием телерадиокоммуникации

Титова В. В., кандидат медицинских наук, доцент кафедры психосоматики и психотерапии Санкт-Петербургской государственной педиатрической медицинской академии

Общественное психическое здоровье является индикатором интеллектуального и нравственного состояния общества, его духовного потенциала (ВОЗ, 2005). По данным официальной статистики, распространенность психических расстройств, не достигающих психотического уровня, в России составляет 27,3% взрослого населения. Между тем, за специализированной психиатрической и психотерапевтической помощью обращаются лишь 1,4% населения. В связи с этим вопрос оказания профилактической и первичной специализированной помощи сектору населения, не охваченному существующими амбулаторно-поликлиническими службами, представляется чрезвычайно актуальным.

В 2008 г. на базе Санкт-Петербургского телеканала «ТВ 100» и радио «Балтика» нами была создана еженедельная специализированная программа в прямом телерадиоэфире «Час психотерапевта». В рамках программы происходит взаимодействие психотерапевта с телезрителями и радиослушателями, позвонившими в эфир и заявившими свою актуальную проблему. Кроме того, у телезрителей есть возможность задать специалисту любой вопрос через СМС-портал (анонимно и бесплатно), телефонного редактора, специально созданный форум на сайте телеканала или по электронной почте. С 2010 г. в структуре программы открыта «линия доверия», где ежедневно в течение 4-х часов дежурят психотерапевты и психологи: общение происходит «за кадром», но звонящий на телеэкране в отдельном окне видит специалиста, с которым он разговаривает (малое окно в нижней части экрана на фоне других идущих программ). Особенно сложные и интересные вопросы выносятся на «консилиумы» и «круглые столы» с привлечением нескольких психотерапевтов – представителей разных направлений и школ, которые проводятся в прямом эфире с периодичностью раз в месяц. Каждый эфир транслируется в сети интернет on-line, а записи всех программ доступны в архивах на сайте телеканала.

За время существования программы было принято более 2 тысяч звонков, по электронной почте поступило более 4 тысяч писем. В 2009 г. проект «FM-TV», созданный при участии «ТВ 100» и радио «Балтика», куда входит программа «Час психотерапевта» и несколько других программ, получил премию ТЭФИ в номинации «Лучшая информационно-развлекательная программа в России».

ОТЧЕТНЫЙ ДОКЛАД ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТА ППЛ XII СЪЕЗДУ ППЛ (7 октября 2010 г.)

И. А. Чеглова

Уважаемые коллеги,

В 2002 году я приняла на себя обязанности по подготовке к изданию «Профессиональной психотерапевтической газеты». В 2003 году к ней присоединился журнал «Психотерапия». А в 2007 году я была удостоена нашим сообществом чести быть избранной вице-президентом ППЛ по печатным информационным средствам.

То есть в силу своих обязанностей имею самое прямое и непосредственное отношение к информационному потоку нашего профессионального пространства, к его интеллектуальному потенциалу и творческому продукту.

Редакционная политика наших изданий направлена на информационную поддержку стратегической цели нашего сообщества – профессионального самоопределения и продвижения психотерапии.

Основные аспекты редакционной политики журнала «Психотерапия»:

1. Отражать современное состояние ведущих мировых направлений психотерапии.

2. Освещать вопросы профессионального самоопределения психотерапии, профессиональной этики, качества профессиональной подготовки, организационно-методические, маркетинговые, юридические аспекты профессиональной деятельности.

3. Доводить до сведения профессионального сообщества результаты исследований эффективности методов психотерапии в аспекте доказательной психотерапии.

4. Публиковать актуальные научно-практические материалы, отвечающие на вызовы времени.

5. Предоставлять информационное пространство для новых, перспективных направлений и подходов.

6. Формировать специальные выпуски трудов конгрессов и конференций, проводимых ППЛ.

За отчетный год в журнале «Психотерапия» введены две авторские рубрики: «Гендер. Семья. Дети» – ведущая Елена Михайловна Ижванова, «Мифы, знаки, субкультура» – ведущая Галина Борисовна Бедненко. Наша общая задумка с Ириной Анатольевной Панюковой – рубрика

«Амуриология в психотерапии» успешно функционирует уже второй год.

Назову ряд наиболее интересных публикаций авторов, которые в этом году вошли в авторский клуб нашего журнала. Среди них – работа авторского коллектива под руководством профессора Вячеслава Михайловича Звоникова, выполненная в лаборатории клинической нейрофизиологии ФГУ ГНЦ социальной и судебной психиатрии им. В.П. Сербского «К вопросу о доказательной психотерапии. Психофизиологическая верификация работы с субмодальностями в группе высокогипнабельных лиц». Ее результаты свидетельствуют о высокой эффективности техник НЛП у высокогипнабельных лиц. На следующий год с авторами есть договоренность насчет продолжения этого цикла. Экспериментальная работа ими уже выполнена. И из следующей статьи мы сможем узнать, как работают субмодальные техники у средне- и низкогипнабельных испытуемых. Еще одна интересная и актуальная статья «Особенности динамики эмоциональных, личностных и поведенческих параметров в процессе психотерапии комбатантов». Ее автор – Сергей Александрович Колов из Волгоградского областного клинического госпиталя ветеранов войн. Вопросы об эффективности и этичности психотерапии ставит коллега из Израиля Ольга Викторовна Бермант-Полякова в работе «Психоаналитическая сага. Интервью с комментарием». И первой ласточкой – самой первой русскоязычной работой по методу системных расстановок Берта Хеллингера – стала статья Елены Викторовны Веселаго «Системные расстановки по Берту Хеллингеру – история, философия, технология».

Основные аспекты редакционной политики «Профессиональной психотерапевтической газеты»:

1. Публикация официальной информации о жизни и деятельности ППЛ.

2. Ознакомление сообщества с планами на ближайшее будущее и стратегическую перспективу.

3. Публикация информации о модальностях/методах психотерапии, презентуемых совету модальностей ППЛ.

4. Оперативное отражение профессиональной жизни в стране и за ее пределами.

5. Предоставление информационного пространства для дискуссий, проводимых в ППЛ.

К сожалению, есть нарушение координации нашей деятельности с советом модальностей. В этом году совету была презентована и принята новая модальность – клиентцентрированная психотерапия, а материалы по этой модальности не были предоставлены в газету. Хочу выразить надежду, что в следующем году наша деятельность с советом модальностей будет более скоординированной.

Я рада отметить, что в газету стали поступать живые, интересные, красочные репортажи о важных профессиональных событиях, проводимых в регионах. Сначала – в Санкт-Петербурге, благодаря Анне Глебовне Беровой, затем – в Краснодаре – благодаря Инне Казимировне Силенок. Очень надеюсь, что этому примеру последуют и другие наши региональные лидеры и участники конференций и декадников.

И есть еще один момент, который мне важно с вами обсудить. Необходимость постановки этого вопроса именно в моем докладе была согласована с президентом ППЛ. Объявляя процедуру перерегистрации, Виктор Викторович обусловил ее тем, что наша организация вступает в новый период. В этот период важно навести порядок в процедуре регистрации наших отделений и отдельных членов. А также важно навести и соблюдать порядок в том, как мы называем себя. Этот вопрос касается в основном членов комитета модальностей. Получая материалы для публикации в спецвыпусках газеты и журнала, посвященных Конгрессу, обращает на себя внимание то, как у нас называются многие члены совета модальностей. «Руководитель модальности». Мне это представляется таким же странным, как если бы члены Академии Наук называли себя «руководитель математики», «руководитель физики», «руководитель астрономии». Тем не менее, в обиходе есть и другое название, и так уже делает ряд членов Совета: руководитель секции «такой-то» в ППЛ. Думаю, истинным «руководителем» психодрамы является Яков Леви

Морено, транзактного анализа – Эрик Берн, а системных расстановок – Берт Хеллингер. А если членом совета модальностей является автор метода или методики, то это можно и нужно прямо указать в наименовании. Я не боюсь громких слов. И считаю, что Совет модальностей (методов) психотерапии – святая святых нашей организации.

И очень важно выработать и согласовать единую форму обращения к тем, кто его составляет, с тем, чтобы имидж лиги за ее пределами укреплялся. Мне представляется, что наши коллеги и клиенты будут относиться к нам с большим уважением, если мы сами будем уважать тех, кто основал методы, которые признает и распространяет

лига. И уважать русский язык, на котором думаем и пишем. Наш главный профессиональный инструмент и наполнение нашей души.

На этой дискуссионной ноте, всецело произрастающей из редакторской настояренности, большой любви к русскому языку и лояльности к нашей организации, разрешите завершить мой доклад.

Ψ О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

ГИМАЛАЙСКИЕ ОТКРОВЕНИЯ

Чепенко Л. Т., региональный представитель ППЛ в Санкт-Петербурге

Можно ли описать 10-дневную поездку под названием «Медитация и духовность Гималаев» в нескольких строках и осветить какую-то одну грань? Этой поездке я бы мечтала посвятить отдельное сочинение размером с хороший том. Вся поездка – как на одном дыхании. Мы были внутри Гималаев!

Первое утро, пять часов. Тишина. Все в состоянии парения. Застыли цапли, птицы между листьями белых лилий и розовых лотосов. На горизонте в дымке едва различимые горные хребты Гималаев, окрашенные во все оттенки серо-сизо-сереневатого. Солнце еще там, «спрятанное» за этими, такими хрупкими и невесомыми и едва осязаемыми вершинами. Едва уловимые всплески воды от передвижения нашей лодки. Вокруг хрустальная гладь озера Дал. Я укуталась в шарф и куртку, как-то зябко. Мы плывем на рынок на воде, я созерцаю красоту вокруг и боюсь сделать лишнее движение. А вот и рынок. Много-много лодок с овощами, мятой, цветами. Мята возвращает меня в детство, в деревню Пахомово, где я проводила лето у бабушки и дедушки. А цветы такие же, как у нас: георгины, гладиолусы, ромашки и только вот эти, нежно сиреневые, я вижу в первый раз. Они мне так нравятся, я хочу их купить. И все еще тихо в природе и шумно от торговцев, каждый со своим урожаем. Интересно как они торгуются между собой, так же как с нами? Этот вопрос я задам себе позже, когда захочу купить бусы, шарф, кофточку из кашемира и когда все это будет нам предлагаться по ценам выше, чем в Европе. Мы возвращаемся, наполненные первыми впечатлениями. Я уже ничего не вижу и только слежу за осязаемыми горами, готовыми выпустить солнечный диск. Ну, вот-вот, ну вот сейчас. И вот, наконец, из-за вершины горы появляется первый луч Солнца. Лучи яркие, смотреть невозможно. Оно

начинает быстро-быстро выползать, освещая щедро все вокруг. Таинство раннего утра куда-то испаряется. Внутри меня все переполнено радостью от первой встречи с Солнцем в Индии! Все освящено светом. Вся красота и величие гор. И я не могу еще никак поверить, что я в Гималаях!

Первый завтрак и первые знакомства. Интересно, будет ли на завтрак чай масала или зеленый имбирный? Народу за столом много, стол позволяет. Тихо подсаживается Володя: «Я к Вам». Напротив друг друга Виктор Викторович и Андрей. А я чувствую тепло от сидящих рядом Гали и Вячеслава. Через стол люблюсь Аджаной, излучающей свет, и спокойным Варданом.

Мчимся на пяти джипах, водители виртуозно лавируют между машинами. По обе стороны дороги мелькают то там, то здесь военные. Кажется, вся армия Индии собралась здесь, в Шринагаре. В этой части – военное положение. Едем вдоль кирпичного забора, останавливаемся. И, кажется ничего примечательного и настроение омрачено тем, что Андрей повредил ногу. Поднимаемся по ступенькам, заходим, и тут я понимаю, что мы попали в сказку, сотворенную руками индианок... О нет, потом я вижу, что мужскими руками. Их можно увидеть везде сидящими на корточках. Они усердно трудятся. Я вижу великолепный сад Мугхал, расположенный у самого подножия гор, возделанный человеческими руками. А где-то рядом еще сад наслаждения, сад любви.

Просыпаюсь от мелодичных звуков. Темень страшная, еще нет пяти. Мне будить всю группу. Песнопение нарастает, я чувствую, что мое сердце бьется в такт этим ритмам и сливается с ними. И почему я не слышала их вчера? Я радуюсь своей чуткости. Это песнопение доносится издали... И вот мы плывем на лодках. Едем в гору по извилистой

дороге на джипах. Поднимаемся еще выше пешком, преодолеваем гранитные ступени, досмотр военных. Песнопение громче. Осталось несколько ступенек, и мы у цели. Восходит Солнце – останавливаемся. И тут из-за гранита, высоких деревьев появляется как будто выросший из камня Храм. Мы на вершине горы. Мы у Храма Шивы. Ему 2500 лет. Из храма доносятся громкие ритмы. Я бью в колокол: «Я пришла», и робко вхожу. Я не знаю, как себя вести, что делать. Места внутри мало. Совершаются ритуальные действия: «омовение» огнем, орошение Лингама. Священник рисует на лбу красную точку – это причащение. И только по едва заметному движению на его лице можно уловить, что мы делаем что-то не так. И теперь я знаю, что песнопение – это священный Ритуал: встреча Солнца каждое утро с 04.30 утра. Я выхожу из Храма, приклоняюсь к каменным глыбам спиной. Разве возможно выше и ближе к Богам? У подножия – совсем крохотные домики Шринагара, вокруг бездонная голубизна неба и палящее Солнце, омывающее своими теплыми лучами. Внутри меня проносится пифагорейское: «Я Чист, я Чист, Я Чист ...». Я думаю о Боге и о том, что является наивысшим благом для всех. Доброта, Любовь, Милосердие... И с этих географических высот и высот человеческого духа, я шлю посыл Добра и Света своим дочкам, внукам и затем замечая, что всем близким, друзьям, всем людям и всему живому... Закончилась служба, священник спускается к нам. Он так просто одет, босые ноги. Но вот он начинает говорить, и я вслушиваюсь в каждое его слово, чтобы чего-нибудь не пропустить. 20 лет служения в Храме! «Что бы Вы хотели?» – спросит он у группы и В.В. Макаров ответит «С Вас брать пример!»... А он скажет: «Бог все видит, все Ваши деяния, мысли, и все от Бога,

для меня самое главное: «True Life».

В моих руках розовый Лотос. Я его получила в подарок. Может быть, это девятое Чудо природы? Рассматриваю его, такой солнечный внутри с живыми колышущими тычинками вокруг овального пестика. На пестике в каком-то определенном порядке расположены кружочки. Совершенная легкость цветка – от одного дуновения может раскрыться и одновременно очень терпкий, щедрый, насыщенный аромат. Поражает такое неожиданное сочетание хрупкости и резкости запаха. И он как струна, пытается оторваться от воды и устремиться к Солнцу. Мне кажется, что я понимаю и чувствую, почему он священный.

Радуюсь встречам. Тепло исходит от старцев, несущих Дары, от детей, которые рады любому подношению. Каждая встреча трепетна. Пусть это будет лодочник, служитель гостиницы или горцы – проводники с горящими глазами. Внешне сдержанны, но чувствуется их внутреннее достоинство. И понимаешь, что они осознают, зачем они там, а мы приехали, чтобы найти и понять, зачем мы здесь. Теперь я знаю, где мое место силы. Я хочу верить, что произошла встреча с самой собой и не хочу спугнуть это ощущение.

С особой теплотой вспоминаются вечерние разговоры о сокровенном. Встреча с учением Суфиев. В этот момент, когда пишу, вижу Вячеслава в синей футболке с Буддой в руках. Внутри зарождаются новые мысли. Хочется избавиться раз и навсегда в таком святом месте от своих слабостей, недостатков. Сказать себе: вот этому нет никогда, а затем пронести через день, месяц, год и навсегда. И порадоваться своей силе воли.

Встреча сразу с двумя культурами одновременно и посещение двух святынь: индуистского храма Дурги и мусульманской Мечети. Такое сплетение народов, как урок терпимости, понимания, дружелюбия и признания.

Замечательный день рождения Гали можно описывать отдельно. К индийским танцам и музыке равнодушных не было, танцевали все. Встреча с сочным манго и индийской пищей. Встреча с Галей в сари – своя Индира Ганди. С ночными звездами и едва ощутимыми звуками ночного озера.

Посещение пещеры Амарнат, индуистской святыни. Вот такой выпал шанс. И это понимаешь только спустя время. Восход Солнца перед походом как благословение. Один раз в году (июль-август) в период полнолуния сотни тысяч паломников устремляются к пещере. Дорога тянется узкой змейкой среди высоченных Гималаев (более 4000 метров). С одной стороны дороги, местами сужающейся до 1.5 метров – горы, с другой – бездонные пропасти, и в двух направлениях передвигаются путники на лошадях, пешком, на носилках. Ощущение, что в этих энергетических потоках-серпантинах что-то магическое, что всех ведут и контролируют сверху! Путь этот называется Ятра и у каждого – свой индивидуальный «проход» и свои проживания. Я на лошади – как амазонка, никаких страхов. Я находилась в состоянии внутренней радости от красоты вокруг и от движущихся навстречу путников, и устремленных, и радостных, и усталых, и одухотворенных. Хотелось всех обнять и кричать им в ответ «Бамбалеи!». А встретить своих на обратном пути

в нескончаемых вереницах людских потоков – как «мираж в пустыне». А лететь с одним и тем же пилотом туда и обратно на вертолете – это подарок. И внутренне ощущение восторга от увиденного из кабины пилота. Вертолет на фоне гор – маленькая красная точка. Встреча с двумя белыми фиалками у подножия пещеры! И войти в пещеру в белой футболке ОППЛ. И только там вспоминаешь о своих намерениях и «слышишь» откровения и от неожиданности начинаешь их записывать прямо в священном месте.

После посещения святыни делимся переживаниями. И подаренная нам фраза Вардана: «Путешествие в духовное место – это подготовка к духовности человека. Все, с чем на пути встречаешься, необходимо анализировать... человек должен чувствовать божественную энергию. Ничто не должно мешать человеку для встречи с целью его жизни» остается со мной. Был еще один подарок от Вардана – встреча с Аштанга – йогой. Об этом в другой раз.

Занавес открылся, и ты попадаешь в другое измерение. Можно робко войти, впустили на порог. Вот занавес закрылся и ты опять в водовороте обычной жизни. Самое сокровенное остается внутри, встреча с божественным. Теперь – сохранить, не потерять это состояние и чтобы посеянное в Душе проросло. В первые дни после возвращения я душой была в Индии, и во снах тоже. Сейчас Индия в моей Душе. Она во мне и моих снах.

Хочу всех от души поблагодарить и сказать всем: «Спасибо за встречу, за откровения при обратной связи, за помощь найти ответы. Спасибо».

ДЕКАДНИК НА БАЙКАЛЕ

Ю. И. Ульянова, старший преподаватель каф. общей психологии, Институт экономики и культуры, Москва,

Для того, чтобы прочувствовать в полной мере природу Байкала, нужно конечно побывать там. У меня давно возникло желание посетить эти места, которые неоднократно показывают по телевидению, и, видя изумительные пейзажи с экрана, хочется купить билет и... Но то ли обстоятельства не дают, то ли каждый попадает в нужное место и в нужное время.

В ППЛ планировался декадник со 2-по 8 августа, на туристической базе Ольтрек, рядом с островом Ольхон, о котором в тот период я даже не слышала. Несколько телефонных звонков организатору Романенко Евгении Юрьевне, которая в краткие сроки решила проблему с проживанием, объяснила в мельчайших подробностях, как добраться, где

встретаться... и колесо Фортуны закрутилось с невероятной силой...

В Москве стояла аномальная жара, и ее окутал такой смог, что хотелось убежать на край света. Со взлетами и посадками были проблемы, но не с рейсами в Иркутск, что было хорошим знаком.

Благодаря подробному плану найти пункт отправления всей группы на базу не составило труда. Как и в любом городе, таксисты пользуются незнанием приезжих о расстоянии, ценах и в очередной раз помогла инструкция и прайс-лист на транспортные услуги.

Город Иркутск, в моем представлении был не таким, каким оказался. Частные кварталы, почти не видно многоэтажных домов. Добираясь до пл. Кирова из аэро-

порта до гостиницы не получила ни одного негативного комментария в свой адрес из-за чемодана, который явно всем мешал. Люди оказались на удивление терпеливыми и воспитанными. Не возникало ощущения, что вас здесь не ждали. В Москве все схемы работают в обратном направлении. Даже в маршрутном такси Иркутска степень доверия к пассажиру высока, что выражается в том, что сначала люди доезжают до пункта назначения, а потом платят, в мегаполисе – наоборот.

Возле автобуса собирался народ. Но если «рыбак рыбака видит издалека», то психолог психолога тем более. С разных городов прибывшие члены ППЛ, рассаживались по местам, многие из них были знакомы и радостно при-

ветствовали друг друга. Я же всех видела впервые, но не чувствовала никакого психологического напряжения. Несмотря на усталость, связанную с длительным перелетом и еще предстоящим путешествием до места назначения, настроение у многих было хорошим.

Автобус тронулся, город остался позади, а за окном появились сибирские просторы, манящие своей необычной красотой. Пейзаж сменялся пейзажем. Столбики с разноцветными ленточками, вносили оживление и говорили о присутствии человека в этих девственных местах. Для городского жителя, который почти не общается с природой, все было удивительно, но заядлых путешественников, я думаю, также удивили эти места, где встречаются необычной формы камни, цветы, деревья. В частности, меня поразили березы, склонявшиеся почти до самой земли из-за сильных ветров, которые в данной местности не являются редкостью.

Благодаря усилиям шофера, который обладает не только чувством юмора, но и сибирским здоровьем, мы попали на базу. Размещение прошло быстро. Единственным желанием было принять душ, но при наличии крана горячей воды, таковой в нем не оказалось. Позже я узнала, что шаманы, по крайней мере, мне так сказали, моются два раза, в первый раз – при рождении, а во второй – после смерти. Мне было трудно себя представить шаманом, хотелось избалованному цивилизацией человеку всех тех условий, которыми ежедневно пользуешься и не задумываешься, что в другом месте все может быть иначе. Как выяснилось, ничто не дается нам просто так, и эта ситуация была прекрасной возможностью для отработки прошлого, детского опыта, здесь же, на тренинге по кинезиологии.

В первой ознакомительной встрече, каждый представился, рассказал, как попал сюда, с какой целью, тренеры презентовали свои программы, участники высказали свои пожелания и т.д.

С утра следующего дня началась усиленная работа групп. В соответствии с расписанием, у каждого участника определилась собственная программа обучения, которая у многих начиналась с утренней медитации с профессором Макаровым и заканчивалась поздно ночью. Времени, как всегда, не хватало, и многие предпочитали жертвовать сном, нежели упустить интересную и нужную информацию, тех, кто готов был с радостью поделиться собственным опытом и знаниями.

Если каждая минута заполнена интересным, увлекательным, то дни пролетают быстро. Времени не так много, хотелось «объять необъятное», как говорил Козьма Прутков.

Побывав на декаднике, мы получили не только информацию, касающуюся про-

фессии, но и много узнали об этом крае, о его легендах. Некоторые побывали, например, на источнике, где по слухам люди исцеляются от глазных болезней, умывшись его водой...

Вода, была прозрачная, холодная и очень вкусная. По дороге к источнику встречались цветы, характерные для данной местности, камни покрытые необычным мхом, который передавал своеобразные оттенки и цвета, не удивляться этой красоте было невозможно. Порхающие бабочки приносили покой и ощущение счастья.

На туристической базе предлагались разнообразные экскурсии. Захотелось побывать на острове Огой, который славился своей буддийской ступой, возведенной совсем недавно. Утверждали, что желание исполнится, если вокруг нее обойти больше ста раз, произнося про себя загаданное. Но, услышав некоторые поучительные истории, рисковать не очень то хотелось.

Я услышала много историй, с помощью которых осознала, что стоит быть поосторожнее с желаниями, потому как они могут исполниться. Например, девушка, приехавшая отдохнуть с новоиспеченным мужем, этого не сделала, не задумываясь, пожелала, чтобы муж носил ее на руках. Прошло совсем немного времени, как она сломала обе ноги и ему в прямом, а не в переносном смысле пришлось носить ее на руках. Следующая история, касалась спортсменки, которая захотела отлежаться и сломала позвоночник. В общем, – ломать – не строить...

Почти каждый из нас хочет с минимальными затратами получить максимальный выигрыш. Историй было вполне достаточно, чтобы задуматься о правильной формулировке желаний. Но что бы ни загадывала, все имело свое двойное дно. Например, хочу быть молодой и красивой... И приходила на ум вечная молодость и красота, а умирать что-то не хотелось... и т.д. Решилось все достаточно просто. Экскурсовод сказала, что желания должны быть направлены не на собственное благо, а на счастье других, только тогда они принесут должный результат. Вот и весь секрет.

Ступив на остров Огой, увидела сокровища из камней, одиноко сидящего монаха в красных одеждах, смотрящего в голубые воды Байкала и белую ступу, возвышающуюся среди этой неповторимой красоты. И охватило такое чувство блаженства от этого места, вида и атмосферы, что захотелось остаться здесь, и подобно монаху, любоваться блеском солнечных лучей на водной поверхности, быть далеко от суеты, чувствовать гармонию в душе.

Но человеческое всегда с нами, хоть и носим мы божественную искорку. Когда сняли обувь и стали ходить вокруг ступы,

пыталась отогнать от себя эгоистические желания, которые роem крутились в голове и повторять шепотом, чтобы сбылось то, что именно должно быть – мир во всем мире, мир во всем мире.

Близился день отъезда. Ежедневные прогулки по берегу Байкала наполняли силой. Вечерами можно было также спускаться к берегу, сидеть у костра, и общаться с теми участниками, которые хотели максимально близко быть к природе и поселились у самой воды в палатках.

В последние дни была запланирована экскурсия, которая, я думаю, надолго останется в памяти участников. Остров Ольхон – необычное место, в чем мы убедились. Местные утверждают, что дожди на острове редкость, там почти всегда светит солнце...

На катер погрузились все желающие. Чайки, сопровождающие судно, позировали, сами того не зная, снимки получались один удачнее другого. Настроение было бодрое, и каждый готов был познавать и познавать этот волшебный край. В сумке булькала сорокоградусная жидкость, для обряда, правда, на тот момент я только знала название « бурханить », а что это значило – не имела ни малейшего представления.

Когда волна наполнила кроссовок, я расстроилась, представив себя в чавкающей обуви, но когда начался дождь, эта « мелочь » стала не так важна. Высадились на берег уже промокшие, погрузились в машины и отправились в бурятскую деревню, где отведали настоящего сыру, сметаны, в которой может стоять ложка, и местного самогону с чаем. Послушали милые истории, песню про смс, стихи, посмотрели национальную борьбу и отправились в дождь, который так « редко » бывает в этом месте...

Сувенирная лавка обогрела, освободила от груза в карманах и, довольных покупками, выпустила на просторы острова. С ленточками и шарфиками, доехали до горы Шаманки, слушали отважных и преданных своему делу гидов, которые готовы были мерзнуть, мокнуть, но просвещать публику. Желающие повязывали шарфики, некоторые принимали грязевые ванны, падая на размытую почву.

Жаль, но уху так и не попробовали, зато в машине, все же удалось « побурханить », расплескивая на три стороны приготовленную для ритуала жидкость и закусывая ее теплым хлебом, которым угостил гостеприимный шофер, мокрых и дрожащих от холода путешественников.

Обратно возвращались уже настолько сплоченными, что неважна была мокрая одежда и предстоящая качка. Смех – это самое лучшее лекарство от всех болезней и поэтому все, по крайней мере в нашей машине, пользовались этим доступным средством. Так много я не смеялась давно.

Мне посчастливилось ехать с замечательными рассказчиками, обладающими невероятным талантом актерского мастерства, огромным багажом анекдотов и забавных историй.

Байкал укачивал нас на своих волнах, подгоняя все ближе и ближе к берегу. Дождь стал реже, волны тише, а при высадке выглянуло солнце и осветило остров Ольхон, который так «редко»

посещают дожди! Осталось только ему улыбнуться и идти собирать чемодан.

Утром было сделано несколько прощальных снимков у Байкала, в котором искупаться может не каждый из-за очень холодной воды. Но смельчаки все же нашлись, меня жехватило только на то, чтобы ступить в воду и выпрыгнуть обратно. Говорят, что собираясь на Байкал, нужно брать шубу и купальник. Последнее, по-

жалуй, слишком оптимистично для тех, кто не занимается моржеванием.

Жаль было расставаться... Но любое расставание дает радость встречи...

Возвращаясь обратно в Москву вспомнила изречение «Кто не был на Фудзи – тот дурак, кто был там дважды – дурак вдвойне!» Я, по крайней мере, хоть раз побывала на Байкале и теперь планирую с ППЛ полететь летом в Австралию...

Ψ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРЕССА

ПРАЗДНИК У КРАСНОДАРСКИХ КОЛЛЕГ

В сентябре редакция газеты «Золотая Лестница» отметила свой четвертый день рождения. Коллектив редакции, сотрудники Центра психологии и бизнес консультирования «Логос», авторы и постоянные подписчики газеты собрались в Центре «Логос», чтобы отпраздновать четырехлетие своей любимицы. Празднование начиналось звуками фортепианной музыки, – главный редактор газеты Инна Силенок сыграла на пианино музыкальный портрет газеты сегодня. Было семь вечера, – в это время в Краснодаре совсем светло, и начало сентября славится летним зноем, – музыка была словно пронизана лучами солнца как и сама газета. Музыкальная импровизация настроила участников торжества на возвышенно-романтический лад, придавая атмосфере вечера легкость, наполняя комнату теплом и создавая у нас ощущение гармонии. После того, как стихли звуки музыки, еще несколько секунд была тишина, а потом Силенок И. К. поприветствовала участников празднования и передала слово учредителю и самому читаемому автору газеты – кандидату психологических наук, тренеру НЛП международной категории, члену Европейской ассоциации НЛП – терапии (NLPt), региональному представителю Европейской ассоциации NLPt по Югу России, действительному члену, преподавателю и супервизору ППЛ, обладателю Европейского сертификата психотерапевта, члену Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея Петру Силенку. Петр Федорович говорил о возникновении идеи созда-

ния психологической газеты, о том, как появилась газета, о первом коллективе редакции и передал слово главному редактору издания.

Инна Казимировна рассказала о том, как работает редакция сегодня, об истории становления газеты, как менялась структура, как появлялись новые рубрики, о том, как газета стала подписной, потом была перерегистрирована из краевой в общероссийскую. После этого И. К. Силенок спела романс и передала слово Олегу Колмычку – поэту, который сотрудничает с газетой с первого дня её издания и публиковал в ней стихи и статьи на протяжении всех четырех лет. Олег поздравил коллектив редакции с днем рождения и прочитал несколько новых стихотворений. После этого редакцию поздравляли авторы, публикующиеся в газете «Золотая Лестница». За четыре года в газете опубликовались более сорока авторов, и двадцать два из них – впервые написали статью на психологическую тематику именно в нашу газету и в ней же были впервые опубликованы.

С поздравительным словом выступила Екатерина Дроздова (ранее Бугаец) – технический редактор и автор нескольких статей газеты на протяжении нескольких лет. Поздравления звучали в прозе и в стихах, выступали читатели газеты, Инна Силенок пела песни и романсы под собственный фортепианный аккомпанемент. Время пролетело незаметно, за окном стемнело, и участники празднования зажгли свечи.

Кульминацией вечера был торжественный вынос именинного торта с четырьмя

зажженными свечами, который по традиции был выполнен в виде первой полосы газеты «Золотая лестница» в натуральную величину с заголовком, логотипом, колонками и рубриками того самого зеленого цвета, в котором напечатано издание. Супруги Силенок синхронно задули четыре свечи и пригласили гостей вечера к праздничному столу. Фуршет с шампанским стал гармоничным продолжением празднования, и гости, теперь уже с бокалами в руках, говорили слова поздравления коллективу редакции и самой имениннице.

После фуршета гости вернулись на свои места в зрительный зал, и вечер продолжился концертом. И. К. Силенок исполняла песни, романсы, музыку своего сочинения. Олег Колмычок и Александр Гончаров читали свои стихи. Наталья Абрамова поздравила редакцию с праздником, назвав учредителя газеты «Чудо чудное», а главного редактора «Диво дивное» и подарила всем участникам удивительной красоты торт с фруктами и желе, на котором было написано «С днем рождения, «Золотая Лестница»».

Гости долго еще не расходились, вспоминая привлечшие их внимание публикации, свой первый опыт написания статей, прошлогоднее отмечание дня рождения газеты и другие творческие мероприятия Центра «Логос», на которых им довелось побывать. Завершилось празднование хоровым исполнением песни «Закрываю круг» под фортепианный аккомпанемент, после чего мы задули свечи и включили свет, а один из читателей сказал: «Может быть и мне попробовать, написать статью в нашу газету?».

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.