



# ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА

№ 7 (116) ИЮЛЬ-2012 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ



СОБЫТИЯ

## ПРЕСС-РЕЛИЗ II КАЗАХСТАНСКОГО ДЕКАДНИКА ПО ПСИХОТЕРАПИИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ И КОУЧИНГУ «ВСЕ ЗВЁЗДЫ В ГОСТИ К НАМ!»

### Олимпийский огонь декадников ППЛ зажжён в Костанай!

26 мая 2012 года на гостеприимной Костанайской земле под ясным Казахстанским небом среди могучих столетних сосен 16 звёзд Российской и Казахстанской психотерапии и 184 участника снова собрались вместе. 7 месяцев тщательной подготовки организаторов, 12 месяцев томительного ожидания участников и... Декадник начался!

Руководитель проекта – Президент ППЛ, вице-президент Всемирного Совета по психотерапии, Психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, доктор медицинских наук, профессор Макаров Виктор Викторович (Москва). Консультант проекта – действительный член и вице-президент ППЛ, доктор медицинских наук, профессор, Психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра Катков Александр Лазаревич (Алматы). Организатор декадника – председатель Костанайского регионального отделения ППЛ, действительный член ППЛ, сертифицированный консультант и официальный преподаватель ППЛ Национального уровня Давыдова Рамиля Фидаевна (Костанай).

Под звуки фанфар в празднично украшенном конференц-зале профилактория «Джайляу» состоялось торжественное открытие Костанайского декадника «Все звёзды в гости к нам!». Виктор Викторович Макаров поздравил всех присутствующих в зале с этим значимым и долгожданным для всех событием. Президент ППЛ рассказал о традициях декадников ППЛ, в частности об особенностях декадников ППЛ в Костанай. Он напомнил, что А. Л. Катков является основоположником Казахстанских декадников. Виктор Викторович отметил, что в 2011 году на съезде ППЛ в Москве организатору Декадника в Костанай Давыдовой Р. Ф. присуждено звание «Лауреат ППЛ 2011» за лучший дебют года и Рудной М. Н. (Екатеринбург) присуждено звание «Лауреат ППЛ 2011» за лучшее наставничество.

Виктор Викторович подчеркнул, что декадников ППЛ много: Новосибирский, Красноярский, Екатеринбургский, Алтайский и т.д. Но именно здесь в Костанай «мы зажигаем олимпийский огонь декадников, который распространится по всей России и дальше за рубежом: в Италии, Индии». Макаров Виктор Викторович предоставил слово Давыдовой Рамиле Фидаевне, которая обратилась с приветствием ко всем присутствующим в зале. Организатор декадника пожелала всем доброго пути

и напомнила, что на Декаднике можно не только учиться и работать, но и общаться и отдыхать.

Под аплодисменты зала Виктор Викторович вручил Рамиле Фидаевне сертификат «Официальный преподаватель ППЛ Национального уровня».

На открытии Декадника Президент ППЛ вручил диплом № 36 почетного члена ППЛ. Впервые в Казахстане этот почетный статус присвоен Кудеринову Тасбулату Куандыковичу (Караганда), психиатру, кандидату медицинских наук, Психотерапевту единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, официальному преподавателю ППЛ международного класса.

Традиционная и самая важная часть на открытии Декадника – презентация тренеров и их программ, в этот раз прошла на редкость ярко и динамично. Искренний интерес участников к тренерам и их программам не угас до самого окончания презентации.

Завершилась торжественное открытие декадника просмотром видеоматериала, привезённого Виктором Викторовичем, – Круглый стол ППЛ – Единая Россия, прошедший в Санкт-Петербурге в апреле 2012 года в общественной приемной Путина В. В.

После обеда началась непосредственная работа по программе декадника, которая оказалась очень насыщенной. Программа начиналась в 6 утра медитациями Н. Е. Жаркова, Т. К. Кудеринова, Ю. Н. Лавриненкова и заканчивалась в 5 утра ночными марафонами В. В. Макарова, В. М. Шмакова, Н. Е. Жаркова, В. В. Кашеварова, то есть, целый час ещё можно было посвятить сну. А круглые сутки участники обучались, общались и работали над собой. И каждый день – музыкальные, танцевальные и творческие вечера.

На Декадник в этом году многие приехали с детьми, нянями и целыми семьями. Самому юному участнику Декадника – 4 месяца от роду, самому старшему – 65 лет. Обширна география этого Декадника: тренеры и участники приехали к нам из Москвы, Костанай, Екатеринбург, Астаны, Санкт-Петербурга, Алматы, Челябинска, Караганды, Кургана, Усть-Каменогорска, Южно-Уральска, Семипалатинска, Казани, Кокчетавы, Саяногорска, Рудного, Тараза, Атбасара, Бишкека, Праги.

40% всех участников – психотерапевты и психологи. Остальные 60% – педагоги, врачи, бизнесмены, бухгалтеры, домохозяйки, – люди, которые интересуются психологией,

психотерапией, самопознанием и саморазвитием. Это ещё раз подтверждает актуальную потребность нашего общества в мероприятиях психологической и психотерапевтической направленности.

Этот Декадник в Костанай удивлял небывалой активностью участников. В прошлом году можно было увидеть участников, прогуливающихся во время лент по дорожкам профилактория. В этом году во время занятий на территории «Джайляу» не было ни души. Участники активно посещали не только ленты, но и лекции В. В. Макарова («Сценарии персонального будущего» и «Эротика, секс, любовь в современном мире»), А. Л. Каткова («Полиmodalная психотерапия как стратегия активного долголетия») и М. Е. Сандомирского («Психосоматика. Как стрессы и эмоции вредят здоровью»).

**Виктор Викторович Макаров** в очередной раз покориł казахстанцев и гостей Декадника своим мастерством, мудростью и вниманием к каждому участнику. Благодаря ночному марафону «Пространство любви» и тренингу «Счастье» участники смогли не только погрузиться в созданную Мастером атмосферу безопасности, любви и доверия, но и войти в своё внутреннее пространство. Поэтому каждому представился шанс получить ресурсы для решения своих вопросов.

Самыми популярными и многочисленными тренингами оказались тренинги А. Л. Каткова, Р. Ф. Давыдовой и С. В. Петрушина.

Трёхдневный тренинг **А. Л. Каткова** «Стратегическая полиmodalная психотерапия» позволил участникам в условиях психотерапевтической лаборатории учиться эффективному принципу самоорганизации и стать в некотором смысле самим себе психотерапевтами. Участники этого тренинга получили возможность приобрести навыки управления конфликтами и своим временем.

На двухдневном лайф-коучинге **Р. Ф. Давыдовой** «Мечты сбываются» участники познакомились с 7 ключевыми этапами осуществления мечты и получили практические инструменты для достижения своих целей. Результат – уже после первого дня работы участники тренинга удивлялись тому, что их мечты действительно сбываются, и активно делились своими успехами и достижениями. Этому тренингу они дали своё название «Кайф-коучинг».

**С. В. Петрушин** (Казань) представил своей многочисленной аудитории методику активной саморегуляции «Огненный цветок», тренинг «Искусство быть вместе» и закончил свою работу на Декаднике психологическим шоу с элементами чудесного «Резонансное гадание». Участники отметили, что самое интересное в группе Сергея Петрушина – это возможность исследовать разумом свою эмоциональную сферу и приобрести умение управлять ею.

Особым успехом пользовались тренинги **М. Н. Рудной** «Гармония в семейных отношениях», на которых она делилась своим 32-летним опытом семейной жизни. Системный семейный подход в работе тренера позволил участникам тренинга научиться быть счастливыми и успешными в жизни.

В неописуемый восторг пришли участники от работы **В. В. Кашеварова** (Екатеринбург). 5 дней подряд Вадим Валерьевич неутомимо трудился на своих тренингах «БЭСТ-массаж» и вне них. Оздоровившиеся и «прозревшие» участники с благодарностью отзывались об эффективности БЭСТ-массажа. Завершил программу В. В. Кашеваров ночным марафоном «Психологическое консультирование с использованием карт ТАРО».

С искренней теплотой отзывались участники Декадника о работе **В. М. Шмакова** (Челябинск). Свою работу на семинарах-тренингах «Тибетские притчи», «Медитации на каждый день» и тренинге-марафоне Вадим Михайлович построил на основе личного опыта духовного развития, его путешествий

в Индию, Гималаи и Тибет. Неоценимую помощь как супервизор В. М. Шмаков оказал своим коллегам.

Самые мужественные и открытые участники побывали на трёхдневном трансперсональном тренинге **Н. Е. Жаркова** (Костанай) «Мандала». Завершил свою работу Николай Егорович ночным «Аум-марафоном», после которого участники делились своим пониманием того, что теперь их жизнь изменится.

Работа коллег из Санкт-Петербурга **В. В. Титовой, Д. Н. Чугунова** и **Р. Р. Трояновского** отличалась своей структурированностью и интеллигентной манерой ведения тренингов. Актуальными оказались заявленные ими темы: «Психотерапия избыточного веса», «Введение в гештальт-терапию» и «По ту сторону...», путешествие в безумие и обратно».

В режиме обучающей и оздоровительной программы «Интегративная медитативная психотерапия и восточно-оздоровительные практики» представили свою совместную работу **Т. К. Кудеринов** и **Т. В. Збитнева** (Караганда). «Побывать на тренинге Тасбулата Куандыковича – это святое», – открыто высказались участники.

На Декаднике **М. Е. Сандомирский** (Москва) провёл трёхдневный тренинг «Быстрые методы решения телесных и психологических проблем», направленный на психологическую помощь путём прямого диалога с подсознанием, быстрого снятия стресса, телесного осознания.

Также на Декаднике участники познакомились с системой «Белояр» **Ю. Н. Лавриненкова** (Костанай), танцевально-двигательной терапией «Танец Жизни» **Е. В. Топоровой** (Костанай) и двумя тренингами **Т. Н. Куроедовой** (Тараз): экзистенциальный тренинг «БыТЬ Женщиной» и телесно-ориентированная программа для женщин «Открытое сердце».

После такой плодотворной работы на лентах участники Декадника с удовольствием отдыхали. Уже в первый день на «Вечере знакомства» они поражали авторитетное жюри своими талантами, оптимизмом и юмором. Выступления команд Астаны, Санкт-Петербурга, Костанайского Клуба, Рудного, оргкомитета Декадника были оценены по достоинству первым, вторым и третьими местами и отмечены «почти золотыми» медалями. Приз зрительских симпатий достался участнице из Челябинска. Организаторы щедро наградили всех выступавших ценными призами, а каждый тренер на этом вечере получил в подарок памятную футболку с собственным фотопортретом. Праздничный вечер удался! Только красная сигнальная ракета смогла напомнить участникам о том, что «Вечер знакомства» завершён, и настало время ночного марафона.

Удивил и порадовал участников декадника второй музыкальный вечер («Джембе под электронным соусом»). На фоне яркой абстрактной видеоинсталляции DJ Ramee (один из резидентов американской радиостанции Dogg Lounge) сводил «вкусные» хаус треки. Ритм танцевального вечера задавал с помощью импровизаций на джембе гость из Праги Артём Давыдов. В конце вечера каждому танцующему представилась возможность поиграть на этом западноафриканском барабане.

Фонтан эмоций и бурю аплодисментов вызвала в третий вечер Декадника творческая мастерская актёра и кинорежиссёра Артёма Давыдова. Участники без оглядки окунулись в атмосферу игры и экспромта. Они открывались, рисковали и ликовали. Этот чудесный творческий вечер повторился на «бис» в пятый день Декадника.

Ещё один вечер был посвящён играм и пляскам. Под открытым небом дружным коллективом участники под руководством Лавриненкова Ю. Н. с удовольствием водили хороводы.

Необычным был заключительный вечер «Церемония вручения телепремии «Солнечный Пилл». Участники представляли свои оригинальные телепародии на тренеров Декадника, а почётные гости под звуки фанфар вскрывали конверты и объявляли победителей в номинациях: «Лучезарная улыбка

Декадника», «Чудо-позитивный коллектив», «Самый оригинальный проект» и т.д. Всех выступивших наградили «солнечными ППЛаами», сделанными умелыми руками оргкомитета. Зажигательные танцы, веселые игры, звонкие песни, фотографии на память, совместный запуск в небо футуристической сферы из звёзд с пожеланиями участников... достойный финал Декадника 2012 года в Костанае «Все звёзды в гости к нам!».

«Это лучший декадник», – выразил свое мнение Президент ППЛ В. В. Макаров.

«Голосуем за ваш Костанайский декадник!», – говорили тренеры.

«Этот декадник – настоящее чудо!», – восхищались участники.

И все сошлись в одном: «Мы на этом декаднике – одна большая дружная счастливая семья!».

Декадник закончился. Участники душевно прощались друг с другом, тепло провожали тренеров, благодарили организа-

торов за приглашённых преподавателей, за заботу, домашнюю атмосферу и настоящий праздник. Кто-то смеялся и радовался, кто-то грустил и плакал. И все говорили об одном: очень хочется встретиться на следующем Декаднике в Костанае и снова окунуться в удивительный мир психологии и психотерапии, в пространство любви, свободы и счастья.

От всей души благодарю за участие и поддержку в подготовке и проведении Декадника таких замечательных людей как: В. В. Макаров, О. А. Приходченко, А. Л. Катков, Е. Ю. Левчук, А. А. Давыдов, О. В. Кочетова, семья Невзоровых, семья Дружининых, С. С. Соболев, Е. Н. Авдеева, И. А. Рукас, З. Д. Шайбакова, Е. Б. Рахметов, Д. А. Смагулова, А. А. Битанов, Н. В. Заяц, С. В. Пыжовская, Н. А. Нудьга, В. В. Кан, Н. С. Дороганова, Константин Вишниченко и все преподаватели Декадника. Отдельное спасибо природе и прекрасной погоде!

Рамила Давыдова.



## ПЕРСПЕКТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

### От редакции:

Сегодня мы впервые представляем вниманию наших читателей материал о канистерапии – перспективном направлении терапевтической абилитации людей с участием специально подобранных и обученных собак. Метод получает все более широкое распространение. Автор материала – Наталья Викторовна Владимирова. Человек с двумя высшими образованиями – медицинским и ветеринарным. В канистерапию пришла для того, чтобы помочь собственному сыну. А теперь планирует развивать этот метод, сотрудничать с Профессиональной психотерапевтической лигой с целью признания его профессиональным сообществом. Это первая печатная работа Натальи Викторовны. На нашем сайте статья будет представлена вместе с фотографиями. Автор фото – Ольга Паволга. Сейчас Наталья Викторовна работает над книгой по канистерапии, фрагменты из которой мы будем публиковать в наших изданиях.

# КАНИСТЕРАПИЯ: ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ

Владимирова Н. В., г. Москва

Я хочу рассказать о канистерапии (терапии с помощью собак) которую мой сын Андрюша проходит в группе «Солнечный пес» и о том, какие препятствия мы сумели преодолеть с помощью этого метода.

Канистерапия имеет богатую историю за рубежом, а в России появилась только около 10 лет назад и активно развивается. В настоящее время в нашей стране она пока не имеет официального статуса и законодательно закрепленных критериев отбора, подготовки и использования собак-терапевтов, а так же центров для подготовки специалистов в этой области. В основном этим направлением пока занимаются энтузиасты, среди которых есть и профессиональные психотерапевты, психологи-практики, и просто любители собак.

Канистерапия – это занятия со специально обученными собаками, направленные на коррекцию, реабилитацию и социальную адаптацию детей с особенностями развития. Эти занятия представляют собой набор упражнений, предусматривающих непосредственный контакт ребенка с животным под контролем психолога или дефектолога.

Андрюше в 4 года был поставлен диагноз «Ранний детский аутизм», основным проявлением которого является эмоционально-волевое расстройство. Пройдя стадию паники (после того как врачи объявили диагноз и прогноз), стадию неприятия и жалости к нему и к себе, мы стали учиться жить заново с пониманием того, что без наших ежедневных усилий он не сдвинется с места ни в познании, ни в общении, ни в преодолении страхов.

Вроде ничего особенного, но жизнь каждого из нас, если вдуматься, строится на эмоциях и воле (к победе, к достижению цели и т.п.). Андрюшка же в эмоциях просто тонул, ему трудно было посмотреть в глаза другому человеку, отличить живое

от неживого, проявить заботу о других, прислушаться к тому, кто рядом и изменить свое поведение ради кого-то другого. Его преследовали страхи и стереотипии. От сильных эмоций он быстро уставал, и это проявлялось агрессией или истерикой с бурными рыданиями, переходящими в крик.

Андрюше постоянно необходимо было пристраивать мотивацию для тех или иных действий. Причем еще четыре года назад он поддавался только на пищевую мотивацию (собери пирамидку – дам печенюшку). И я все время находилась в поиске новых стимулов к обучению, выполнению даже простейших действий.

Эти поиски и привели меня в 2007 году к Татьяне Львовне Любимовой на канистерапию в группу «Солнечный пес». В этой группе занимаются дети с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, с аутизмом и синдромом Дауна. Пять специально отобранных и обученных золотистых ретриверов (Олли, Ника, Джойка, Тайна и Майка) при помощи различных упражнений помогают детям с особыми потребностями преодолевать свои проблемы и осваивать новые навыки. Это своеобразная психологическая реабилитация и альтернативное воспитание. Андрюша посещал занятия раз в неделю по 10–30 минут на протяжении последних 5 лет.

Все знают, как собаки умеют выражать свою любовь к людям. Но собаки «Солнечного пса» не проявляют свою любовь слишком бурно, потому что это может испугать ребенка. И конечно ни одна из собак никогда не позволит себе зарычать или залаять, даже если ребенок случайно причинит ей боль.

Упражнение «гнездо» – одно из первых для всех детей, которые приходят заниматься в «Солнечный пес» и изначально не боятся собак. Ребенка кладут на мягкие овечьи шкуры и в буквальном смысле со всех сторон обкладывают собаками.

В идеале четыре собаки неподвижно лежат вокруг малыша. Это упражнение на доверие и чувство защищенности. Сначала Андрюшка сворачивался и лежал в теплом мохнатом «гнезде» в «позе эмбриона», а спустя 5–10 минут расслаблялся, щеки его розовели, и на лице появлялось выражение абсолютного счастья.

Несколько раз меня тоже «раскладывали в гнезде». Ощущения незабываемые. По телу постепенно идет волна расслабления, а потом... хочется смеяться.

Через несколько занятий Андрюшка начал исследовать собак так, как младенец впервые познает мир, пользуясь всеми сенсорными каналами: он терся ладошками и лицом о собак, утыкался в шерсть носом, изучал уши и хвосты, и даже «зубки». И ни разу ни одна из собак не выказала даже тени неудовольствия или нетерпения. Далеко не каждому специалисту удастся так быстро пробудить в аутисте интерес к чему-то внешнему и стимулировать исследовательскую деятельность.

Впечатления были настолько сильными, что первое время уже через 10 минут занятий взгляд Андрюшки затуманивался и он демонстрировал признаки усталости.

Другим упражнением была апортировка. Стандартная команда для любой дрессированной собаки на этих занятиях каждый раз превращалась в импровизированный спектакль. Поразительно, насколько терпеливо эти «солнечные псы» умеют ждать, позволяя ребенку самому сделать первый шаг и проявить инициативу. Вот ребенок кидает игрушку, и собака не просто поднимает ее и приносит обратно, она всем своим существом включается в процесс, поворотом головы, взглядом, непрерывным виляющим хвостом поощряя ребенка продолжать игру. Она не всегда сразу отдает игрушку, а часто приглашает к «перетягиванию», тем самым провоцируя ребенка обеими руками крепко вцепиться в игрушку и внимательно смотреть. И в этом взаимодействии он, радуясь возможности руководить таким крупным и доброжелательным существом, произвольно начинает познавать и свойства предметов, и возможности собственного воздействия на окружающий мир.

Трудно фиксируемая результативность в сочетании со слишком длительным (часто пожизненным) периодом адаптации делает занятия с такими детьми как Андрюшка достаточно сложными и для родителей, и для педагогов, но не для собак. Они просто играют с ребенком, раз за разом демонстрируя любовь, терпимость и готовность в любой момент быть с ним, исследовать что-то новое, помогая чувствовать себя успешным. Собаки учат нас, взрослых людей быть внимательными свидетелями собственных исследований ребенка.

Подражая собаке, Андрюшка научился ползать в туннель и перешагивать барьеры. А ведь для этих, казалось бы, простых действий аутисту нужно сначала заметить препятствие, затем проанализировать способы его преодоления и волевым усилием, преодолев страх, в буквальном смысле покорить новую вершину.

Занятия с собакой приучают к самоконтролю. Выпадать из процесса нельзя. Ее необходимо стимулировать к действиям с помощью команд и поощрять лакомством, а значит, ребенок должен запомнить эти команды и, фокусируясь на собаке, вовремя их отдавать. И вот постепенно Андрюшка привык, что ему перед прохождением так называемой «полосы препятствий» вешают сумочку с «печенюшками», и он вместе с собакой старательно проходил весь маршрут. Причем вначале он ходил один, не допуская, чтобы кто-то шел впереди, и только спустя 2,5 года эмоционально «дорос» до работы в группе из 3 человек, и даже согласился с тем, чтобы на занятия вместе с ним ходила младшая сестра Ася. Сейчас он достаточно уверенно чувствует себя, будучи и первым, и последним в группе. А в повседневной жизни стал легче переносить проигрыш в играх

с другими детьми. Правда, до сих пор он не прочь получить после занятия свою горсть «печенюшек».

В повседневной жизни считается, что успех ребенка – это что-то большое: танец без единой ошибки, сыгранное на музыкальном инструменте сложное произведение, победа в олимпиаде. А тут успех – это впервые преодолеть страх и погладить собаку, самостоятельно выполнить команду барьер (перешагнуть через палочку вместе с собакой), не отвлечься на игрушку во время занятия, не затаиться в «туннеле» при прохождении полосы препятствий... Трудно представить, что можно радоваться таким вещам как расширение маршрутов, по которым ребенок может передвигаться без возникновения панической атаки или аффективной реакции. А ведь аутист при встрече с чем-то новым почти всегда демонстрирует отвержение, а если может, то говорит «Нет!». Но за этим «нет» часто скрывается «Да, но по-другому». Если суметь это почувствовать, то какую же радость испытываешь, когда это «Да!» все же находится, хотя внешне оно может проявиться лишь во взглядах мельком, в повороте щеки.

Чтобы добиться результатов приходится медленно и кропотливо работать с ребенком месяцы, а порой годы. Помогает уважение и терпение к этой на первый взгляд «черной» работе. Потому что если позволить себе думать, что все это – никому не нужная рутина, то результатов можно не дожидаться или просто их не заметить. А ведь ценность маленьких прорывов ничуть не меньше, чем больших. Потому что любой такой прорыв – это знак построения и освоения ребенком своей идентичности. Например, Андрюшка впервые проявил заботу о другом существе именно с собакой, когда накрыл спящую в перерыве между занятиями Олли меховым ковриком и попросил остальных присутствовавших не шуметь. Ему было очень сложно устанавливать так называемый глазной контакт с собеседником, а это сильно затрудняло «обучение по подражанию» и восприятие инструкций. И вот на канистерапии он постепенно учился смотреть и видеть собаку, так что теперь он может смотреть и на людей, и на мир вокруг, а не только «внутри себя».

Татьяна Львовна, которая каждый раз обращала мое внимание на положительные изменения в поведении Андрюшки (мне порой казалось, что это просто «авансы»), помогла мне не потерять надежду на улучшение его социализации, дала возможность увидеть и помочь развить тот потенциал, который в нем заложен. Ее психологическая поддержка была и остается для меня не менее ценной, чем занятия с собаками для Андрюшки.

А он, к своим 9,5 годам настолько полюбил эти занятия, что даже сумел поучаствовать в мае этого года на выставке «Жизнь. Интеграция. Общество» с символическим показательным выступлением – «преодоление полосы препятствий».

В июне 2011 года начало нового этапа занятий Андрея ознаменовалось подарком Центра «Собаки – помощники инвалидов». Золотистый ретривер Шанти Бру, попав к нам 3-месячным щенком, даже не предполагала, какая необычная собачья судьба ее ожидает. Впервые в практике Центра щенки подрастают не у волонтеров, а непосредственно у ребенка, которому он предназначен. Вместе со специалистами мы уже год растим и воспитываем «собаку-терапевта». И спустя совсем недолгое время, я уверена, она сможет помочь не только Андрюше, но и другим детям и их родителям изменить жизнь в «солнечную» сторону.

Несомненно, занятия с «собаками-терапевтами» – это не панацея. Это скорее одно из средств, которое в умелых руках специалистов-психотерапевтов может помочь ребенку отпустить страхи, обрести уверенность и чувство собственной значимости в огромном мире, научиться воспринимать любовь собак, а впоследствии и людей, которые находятся рядом.



## ПРИМЕР ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ «ТЕАТР АРХЕТИПОВ»

Е. А. Красноштейн, практический психолог, модератор интернет-сообщества  
ru\_psiholog, Тель-Авив, Израиль.

Данная статья описывает клиентский случай, показывающий работу методики «театр архетипов» (ТА). Данная методика была разработана Ириной Алексеевной Чегловой и в течении 8 лет успешно применяется в психотерапии, коучинге и тренингах. Она основывается на трех основных идеях: Я. Л. Морено о том, что человеческая личность – это совокупность ролей. И проблемы возникают, когда возникают затруднения в «исполнении» той или иной роли. К. Г. Юнга о том, что архетипов (базовых жизненных ролей) столько же, сколько типичных жизненных коллизий. И, наконец, краеугольная идея клинической медицины о том, что спектр реагирования человека базируется на его природных особенностях.

«Театр архетипов» представляет внутреннее психическое пространство как систему, состоящую из пяти элементов – базовых биосоциальных ролей, имеющих глубокие архетипические корни и именуемых Воин, Принц, Маг, Король и Шут. Каждая из этих ролей обладает своими характерными чертами и выполняет определённые системные задачи. Если каждая из ролей функционирует в соответствии со своими «качествами», возможностями и в конструктивном «сотрудничестве» с другими элементами, то система действует максимально эффективно. Если же существуют нарушения как, например, изоляция, контаминация (путаница), слабость, раздробление или недержимость одной из ролей – то они порождают дезадаптивные и деструктивные формы поведения. Работа проходит в специально организованном пространстве, которое разделяется на «Дома», в котором клиент может работать над каждой из указанных базовых ролей. При этом Дома Принца, Воина, Короля, Мага располагаются по углам рабочего пространства, а Дом Шута – в его центре.

Методика замечательна тем, что, с одной стороны, проста и интуитивно понятна почти любому человеку, а с другой, позволяет решать чрезвычайно широкий круг задач. Она действует как когнитивную, так и эмоциональную, и глубокую чувственную сферы клиента. Благодаря этому, результаты, как правило, ощутимы уже после первой сессии, и при этом приводят к устойчивым улучшениям в самоощущении и в жизни клиента. Ещё одним достоинством методики является то, что она одновременно позволяет как диагностировать проблемы, так и корректировать их.

Представленный кейс описывает психотерапевтическую работу, проведённую с помощью Театра в течении трёх часовых сессий, и позволяет читателю познакомиться, как на практике проявляются описанные выше особенности и достоинства этой методики.

Клиент – С., юноша 15 лет, высокий интеллектуальный уровень, эрудирован, имеет склонность к рефлексии.

Запрос – проблема социализации в среде сверстников и преодоление эмоциональной скованности.

В процессе работы выяснилось, что до 2-го класса серьёзных проблем в отношениях со сверстниками и выражении эмоций не было, С. ощущал себя вполне благополучным ребёнком. Проблемы начались после перехода в другую школу, где среда была чрезвычайно недоброжелательной, принижающей ребёнка, демонстрирующего эмоциональную открытость. В результате С. замкнулся и сосредоточился на учёбе.

В процессе работы по методике «театр архетипов» выяснилось, что доминирующим среди пяти базовых ролей клиента является Маг. Он выполняет не только свою роль, с которой справляется прекрасно, но так же и функции Короля, осуществляя общее управление поведением, и Воина, используя успехи в учёбе как способ самоутверждения и защиты от недоброжелательного отношения. При этом в доме Принца С. чувствовал себя крайне неуверенно и неуютно. Он ощущал недоверие и враждебность в первую очередь со стороны Мага, а так же со стороны Короля и отчасти Воина. Доминирующими ощущениями в доме Принца были несостоятельность и никчемность.

Исследования взаимных отношений между всеми пятью архетипами не давали ответ на вопрос о том, как возникло недоверие и антипатия к Принцу. Тогда мы сделали следующее. Мы попробовали с помощью ТА восстановить картину, существовавшую в психическом пространстве С. до перехода в новую школу, когда всё было благополучно, а затем проследить, как она изменилась в результате воздействия враждебной среды.

В начале С. было предложено представить себя в возрасте 5–6 лет и пройти по всем домам. Оказалось, что на тот период доминирующей среди всех ролей был Принц. Именно через этот, основанный на эмпатии и эмоциональной открытости, канал ребёнок получал от мира (в первую очередь, в семье) наибольшую поддержку и ощущения радости и благополучия. Затем С. представил себя в возрасте 7–8 лет, в котором произошли травмирующие события, и сделал ещё один «круг» по всем функциональным ролям, описывая свои ощущения в каждом из Домов. Выяснилось, что в этот период роль Принца, являвшейся до этого главной опорой во взаимодействиях с окружающим миром, превратилась для ребёнка в обузу. Именно она не позволяла ему перестроить сформировавшуюся мягкую и открытую стратегию на более агрессивную и жёсткую. При взгляде на Принца с позиции других ролей у С. возникали различные ярко выраженные негативные ощущения: раздражения (Король), пренебрежения (Маг) и враждебности (Воин). Шут при этом оставался безразличен.

В результате центр тяжести системы переместился из Дома Принца в Дом Мага. Будучи интеллектуально одарённым, 7-летний С. принял решение (в терминах транзактного анализа) компенсировать боль, причиняемую социальной отверженностью, успехами и достижениями в учёбе. В последующие годы способность быть на голову выше сверстников во всём, что касалось наук, стало главной внутренней опорой С, а его эмоциональный интеллект был в значительной степени обесценен и подавлен. Коммуникативные и адаптивные функции, которые традиционно берёт на себя Принц, оказались распределены между Воином, Магом и Королём, потеряв свою лёгкость и естественность.

Возможность вновь пережить и прочувствовать трансформацию, произошедшую с его психологическими механизмами в период 7–8 лет, принесла С. два важных результата. Во-первых, он стал намного лучше осознавать и чувствовать, как «устроен» и «работает» его внутренний мир. Во-вторых, пришло понимание, что Маг занял в системе центральное место, во многом взяв на себя функции Короля, Воина и Принца. Кроме того, что эти результаты сами по себе привели к улучшению самочувствия и социальной позиции С, они определили

и направление дальнейшей работы. Стало понятно, что юноше нужно учиться реализовывать потенциал, скрытый до сих пор в Домах Короля, Принца и Шута, сняв при этом с Мага бремя ответственности за всю систему. Говоря более привычным психологическим языком, были поставлены задачи усиления здорового эго, приобретения навыка ощущать и выражать свои чувства и относиться к вещам без чрезмерной серьезности.

В завершении приводятся слова С. (с его согласия) о том, что, по его мнению, дала ему терапия. (перевод с английского сделан автором статьи):

Для себя лично я вынес несколько вещей из наших встреч:

1. Предметную цель – до наших встреч я чувствовал себя очень потерянным в социальном плане
2. Я наконец понял источник своих социальных проблем
3. Различные поведенческие навыки, помогающие правильно позиционировать себя в социальной среде.

Необходимо отметить, что эти слова относятся ко всему периоду терапии, который включал в себя 10 сессий, однако достигнутому в ней прогрессу мы во многом обязаны именно работе с «Театром Архетипов».



## ТОЧКА ЗРЕНИЯ

# КОНЦЕПЦИЯ ГОМЕОСТАЗА В ПСИХОТЕРАПИИ

Толчинский А. А., Университет Джорджа Вашингтона, США

Идея использования гомеостаза в психотерапии довольно старая, и Фрейд писал на эту тему много. В философском смысле идея этой тысячи лет; в буддизме и в йоге баланс играет ключевую роль. Понятие устойчивого равновесия и минимизации потенциальной энергии используется и в физике. В визуальных искусствах тоже встречается идея баланса, например в теории композиции или в теории цвета, где гармонию определяют как сбалансированное сочетание цветов, дополняющих друг друга до белого. Мне лично идея баланса в психотерапии очень близка. Можно говорить о наличии внутренней предрасположенности, стремления к балансу, и, соответственно, наличии авто-регулирующих систем, которые возвращают систему к сбалансированному состоянию, если по той или иной причине баланс нарушен – то есть идея гомеостаза. Фред Пайн блестяще, на мой взгляд, использовал идею гомеостаза в описании мотивации с точки зрения self состояний, его теория проста и красива, поэтому я решил поделиться впечатлениями здесь. Пайн использует для начала иллюстрацию регуляции внутреннего процесса при помощи внешнего объекта. Когда младенец испытывает голод, он плачет. Плач – это система сигнализации, система врожденная и эффективная. Мама слышит плач и утоляет голод ребенка, который после кормления возвращается в спокойное состояние. У ребенка есть потребность находиться в этом спокойном состоянии, которое Винникот называл «going on being». Более того, выход из этого состояния ребенок воспринимает, как дискомфорт; он плачет, чтобы вернуться в это состояние. У взрослого человека есть несколько состояний self, которые важны в комфортном ощущении себя, то есть как минимум в узнавании себя, в ощущении похожести и в ощущении мира с тем, кто ты есть. Пайн пишет о следующих состояниях – границы, непрерывность и целостность, аутентичность, активность (действенность, agency) и самооценка. Некоторые из этих понятий широко известны, некоторые употребляются реже. По поводу границ Пайн пишет, что у каждого человека в процессе формирования психики и роста складывается привычный для него паттерн использования границ в отношениях с другими. Это может быть ощущение полного отсутствия границ или реактивное, сильное удержание границ, а также и любая промежуточная точка в спектре от первого до второго. Непрерывность – это про привычное для конкретного человека ощущение себя как целостного. Как правило ощущение раздробленности, фрагментации вызывает дискомфорт. Аутентичность – это ощущение того, что человек живет свою жизнь, а не чью-то еще. Это понятие близко к тому, что Винникот называл true self, в противоположность false self – адаптации ребенка к жестким требованиям родителя и предъявлению

родителю того, что тот хочет от ребенка, в ущерб спонтанности и выражению своих естественных импульсов, игре, творчеству, которые родитель может не принимать или не радоваться им. Ощущения активности, действенности (agency) – это ощущение, что человек хозяин своей жизни, что его или ее активные действия влияют на его жизнь, в противоположность пассивной позиции – «со мной это происходит», «мной манипулируют», итд. С самооценкой понятно на интуитивном уровне. Слишком низкая или слишком высокая – неадекватная для человека самооценка может вызывать дискомфорт. Каждое из вышеописанных состояний – это спектр, в нем есть полутона и множество вариантов. Определенный набор этих вариантов – это то, к чему человек привык, то что он или она субъективно считают комфортным. При этом другой человек (и терапевт в том числе) запросто могут считать подобное сочетание некомфортным, дезадаптивным или даже патологичным. Как правило, если баланс в системе есть, то присутствует определенная легкость и непринужденность. Когда все работает хорошо (по субъективным ощущениям человека), то это практически незаметно. В частности, если у человека хорошо развито тестирование реальности, есть широкий набор защит, которыми человек пользуется гибко, то у окружающих и самого человека нет ощущения напряжения. Наоборот, в ситуации, когда одна или несколько систем вышли из состояния баланса, то напряжение заметно и присутствует мотивация человека вернуть баланс. В зависимости от конкретного сочетания состояний у человека может развиваться соответствующий набор адаптаций/защит. Например грандиозность может быть реакцией на хрупкую и низкую самооценку. Иллюзорное восприятие реальности может восполнять ощущение внутреннего разрыва, отсутствие непрерывности. Чем больше внутреннее ощущение дисбаланса (или дефицита) тем более жесткой и устойчивой может быть защита. Если говорить о самооценке, то при состояниях из области DSM Cluster B personality disorders – пограничное, нарциссическое и т.д., дисбаланс одной из вышеперечисленных систем становится заметным окружающим. В пограничном состоянии человек испытывает проблемы с ощущением непрерывности и целостности, нет ощущение постоянного Я, происходит то, что психоаналитики называют вертикальным разрывом (vertical split) – человек ощущает раздробленность, присутствие разных, не связанных друг с другом частей. (Ощущает – это в широком смысле, может явно и не ощущать, но действовать соответственно.) Нарциссизм – это состояние хрупкой и реактивной самооценки, которой постоянно нужно подкрепление со стороны окружающих – восхищения, комплименты, похвалы. Более того, мелкие и нейтральные замечания других людей мо-

гут быть восприняты как глубочайшие оскорбления (нарциссическая травма), обычно за этим следует нарциссическая ярость, либо депрессия (опустошенный нарцисс – depleted narcissism). В нарциссическом состоянии человек пользуется внешними

объектами для регуляции самооценки, он не получил возможности развить внутренние системы регуляции, которые позволяют возвращать самооценку в комфортное состояние самостоятельно, что увеличивает устойчивость.



## ЦИТАТЫ

# МОЛЧАЛИВЫЙ ДИАЛОГ

Источник – Анненков Ю. «Дневник моих встреч: Цикл трагедий». – Изд-во «Советский композитор».

«Велимир Хлебников, мой близкий товарищ, был по сравнению с другими поэтами странен, неотразим и патологически молчалив. Иногда, у меня – в Петербурге или в Куоккале, мы проводили длинные ночи, не произнеся ни одного слова. Забившись в кресло, похожий на цаплю, Хлебников пристально смотрел на меня, я отвечал ему тем же. Было нечто гипнотизирующее в этом напряженном молчании и в удивительно выразительных глазах моего собеседника. Я не помню, курил он или не курил. По всей вероятности – курил. Не нарушая молчания, мы не останавливали нашего разговора, главным образом – об искусстве, но иногда и на более широкие темы, до политики включительно. Однажды, заметив, что Хлебников закрыл глаза, я неслышно встал со стула, чтобы покинуть комнату, не разбудив его. Не прерывайте меня, – произнес

вслух Хлебников, не открывая глаз, – поболтаем еще немного. Пожалуйста!

Время от времени наш бессловесный диалог превращался в спор, полный грозовой немоты и окончился как-то раз, около пяти утра, подлинной немой ссорой. Хлебников выпрямился, вскочил с кресла и, взглянув на меня с ненавистью, сделал несколько шагов к двери. В качестве хозяина дома, вспомнив долг гостеприимства, я взял Хлебникова за плечо: – Куда вы бежите в такой час, Велимир? -Бегу! – оборвал он, упорствуя, но, придя в себя, снова утонул в немоте. Минут двадцать спустя, молчаливо, мы помирились. Возможно, что бессловесные разговоры, часто – весьма интересные и глубокого содержания, лежали у Хлебникова в основе его языка, который он называл «заумным» и который оформился в его поэзии».

Прислано проф. Г. Т. Красильниковым



## МЫСЛИ!

Из книги А. Блоха «Закон Мэрфи»

### Закон Мерфи.

Если какая-нибудь неприятность может случиться, она случается.

#### Следствия.

1. Все не так легко, как кажется.
2. Всякая работа требует больше времени, чем вы думаете.
3. Из всех неприятностей произойдет именно та, ущерб от которой больше.
4. Если четыре причины возможных неприятностей заранее устранены, то всегда найдется пятая.
5. Предоставленные самим себе, события имеют тенденцию развиваться от плохого к худшему.
6. Как только вы принимаетесь делать какую-то работу, находится другая, которую надо сделать еще раньше.
7. Всякое решение плодит новые проблемы.

### Второй закон Чизхолма.

Когда дела идут хорошо, что-то должно случиться в самом ближайшем будущем.

#### Следствия.

1. Когда дела идут хуже некуда, в самом ближайшем будущем они пойдут еще хуже.
2. Если вам кажется, что ситуация улучшается, значит, вы чего-то не заметили.

### Третий закон Чизхолма.

Любые предложения люди понимают иначе, чем тот, кто их вносит.

#### Следствия.

1. Даже если ваше объяснение настолько ясно, что исключает всякое ложное толкование, все равно найдется человек, который поймет вас неправильно.

2. Если вы уверены, что ваш поступок встретит всеобщее одобрение, кому-то он обязательно не понравится.

### Первый закон Скотта.

Неважно, что кто-то идет неправильно. Возможно, это хорошо выглядит...

### Первый закон Финэйгла.

Если эксперимент удался, что-то здесь не так...

### Третий закон Финэйгла.

В любом наборе исходных данных самая надежная величина, не требующая никакой проверки, является ошибочной.

### Четвертый закон Финэйгла.

Если работа проваливается, то всякая попытка ее спасти только ухудшит дело.

### Комментарий Эрмана к теореме Гинзберга.

1. Перед тем как улучшиться, ситуация ухудшается.
2. Кто сказал, что она улучшится?!

### Второй закон термодинамики Эверитта.

Неразбериха в обществе постоянно возрастает. Только очень упорным трудом можно несколько ее уменьшить. Однако сама эта попытка приведет к росту совокупной неразберихи.

### Закон термодинамики Мерфи.

Под давлением все ухудшается.

### Теорема Стокмайера.

Если кажется, что работу сделать легко, это непременно будет трудно. Если на вид она трудна, значит, выполнить ее абсолютно невозможно.

**Следствие Боярского.**

Любую работу выполнить абсолютно невозможно.

**Закон Паддера.**

Все, что хорошо начинается, кончается плохо. Все, что плохо начинается, кончается еще хуже.

**Первый закон создания динамики систем Зимерги.**

Если уж вы открыли банку с червяками, то единственный способ снова их запечатать – это воспользоваться банкой большего размера.

**Закон Букера.**

Даже маленькая практика стоит большой теории.

**Закон Этвуда.**

«Зачитывают» только те книги, которыми вы особенно дорожите.

**Третий закон Джонсона.**

Потерянный вами номер журнала содержит именно ту статью, рассказ или отрывок романа, который вы срочно хотели бы прочитать.

**Следствие.**

У всех ваших друзей этого номера либо не было, либо он утерян, либо выброшен.

**Закон журнала «Харперс Мэгэзин».**

Вещь нельзя найти, пока не купишь взамен ее другую.

**Правила взаимозависимости Ричарда.**

То, что вы храните достаточно долго, можно выбросить. Как только вы что-то выбросите, оно вам понадобится.

**Закон самолета.**

Когда ваш самолет опаздывает, самолет, на который вы хотели пересесть, улетает вовремя.

**Первый закон езды на велосипеде.**

Независимо от того, куда вы едете, – это в гору и против ветра!

**Закон кошачьей безысходности.**

Как только кошка растянулась и начала засыпать на ваших коленях, вам срочно понадобилось встать и идти, ну, скажем, в ванную комнату.

**Наблюдение Этторе.**

Соседняя очередь всегда движется быстрее.

**Закон своенравия природы.**

Нельзя заранее правильно определить, какую сторону бутерброда мазать маслом.

**Закон избирательного тяготения.**

Предмет упадет таким образом, чтобы нанести наибольший ущерб.

**Следствие Дженнинга.**

Вероятность того, что бутерброд упадет маслом вниз, прямо пропорциональна стоимости ковра.

**Закон Поля.**

С пола упасть нельзя.

**Закон научных исследований Мерфи.**

В защиту своей теории всегда можно провести достаточное количество исследований.

**Закон Майерса.**

Если факты не подтверждают теорию, от них надо избавиться.

**Следствия.**

1. Теория тем лучше, чем она многословнее.
2. Эксперимент можно считать удавшимся, если нужно отбросить не более 50% сделанных измерений, чтобы достичь соответствия с теорией.

**Правило точности.**

Работая над решением задачи, всегда полезно знать ответ.

**Закон Янга.**

Все великие открытия делаются по ошибке.

**Шестой закон Паркинсона.**

Прогресс науки обратно пропорционален числу выходящих журналов.

**Закон Мескимена.**

Всегда не хватает времени, чтобы выполнить работу как надо, но на то, чтобы ее переделать, время находится.

## ОБЪЯВЛЕНИЕ

Центральный Совет Лиги на базе кафедры психотерапии и сексологии РМАПО проводит в Москве консультации наиболее сложных и трудоёмких клиентов и пациентов в области психотерапии и консультирования из Российской Федерации и всего русскоязычного пространства. Консультации проводятся, в том числе, на благотворительной основе.

Запись на консультацию к президенту Лиги, д.м.н., профессору, психотерапевту единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого реестра профессиональных психотерапевтов мира Макарову Виктору Викторовичу

осуществляются по телефону (985) 925–90–36 и электронной почте [9259036@mail.ru](mailto:9259036@mail.ru)

Информация на сайтах: <http://oppl.ru/>; <http://www.viktormakarov.ru/>

Запись на консультацию к вице-президенту Лиги, д.м.н., профессору, психотерапевту единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого реестра профессиональных психотерапевтов мира Бурно Марку Евгеньевичу осуществляет по тел. (495) 675–15–63 и электронной почте [center@oppl.ru](mailto:center@oppl.ru)

Информация на сайте: <http://oppl.ru/>;

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.