



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ Г А З Е Т А

№ 10 (23) ОКТЯБРЬ–2004 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

Ψ СТАТЬЯ НОМЕРА

МЕТОДИКА СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗНАНИЯ В ТЕЛО

А. Ф. ЕРМОШИН

Наркологический диспансер №14

Центрального административного округа г. Москвы.

Введение

Каждый из нас проходит в своей жизни определенные этапы – от наивности и неопытности к зрелости и компетентности. Зрелость в реакциях и опытность в действиях не связаны напрямую с возрастом человека. Они зависят от того, насколько успешно и быстро он дополняет свой наследственный опыт опытом прижизненным, насколько успешно к набору первичных, природных реакций он прибавляет новые способы реагирования, основанные на приобретенных знаниях и культуре.

Особенно важно усвоение новых знаний, формирование новых навыков в ситуациях, которые можно назвать «испытательными», «рубежными» в жизни человека. И таких критических периодов в жизни человека немало. Опыт работы с ощущениями в теле показывает, что главными событиями, на которых «спотыкается» человек, являются следующие: попадание в детское дошкольное учреждение, рождение братьев и сестер, смерть близких (бабушек, дедушек), развод родителей, первый класс и новый класс, неприятные случаи, связанные с опасностью для жизни и личностного достоинства, несчастная любовь, поступление в высшее учебное заведение, поступление на работу, вступление в брак, рождение детей, новая должность, развод, потеря работы, болезни, угроза жизни, выход на пенсию, смерть близких и др. «Вместить» значение происходящего, найти правильный ответ на жизненный вызов бывает очень непросто. Нередким итогом напряжения адаптации являются фиксированные дисбалансные контуры ощущений, уже описанные автором в ряде работ и, в частности, в книге «Вещи в теле» [2].

Проработка фиксированных дезадаптивных состояний включает в себя два компонента. Первый – это «растворение» психосоматического напряжения, возникшего в ситуации испытания, второй – это собственно усвоение опыта, формирование зрелого реагирования на испытанный класс ситуаций. Как растворять напряжения согласно методологии «соматопсихотерапии» или «рекреативного психокатализа», описано автором в других его работах, в данной статье хотелось бы сосредоточиться на описании методологии «сопровождения знания в тело», как на способе «укоренения» знаний в организме.

Автор уже описывал некоторые свои опыты в этой области. Есть «Педагогическое приложение» в его книге «Вещи в теле» [2], была осуществлена публикация «Методика обращения с инициальным накоплением знания» в Журнале практикующего психолога, выпускаемого в Киеве А.Ф. Бондаренко [4], она постоянно преподается на семинарах по психокатализу. Автор успел получить положительную обратную связь от коллег, которые активно и с неизменным успехом используют эту технику в своей повседневной работе, в частности, при настройке своих клиентов на изучение иностранного языка.

В данной статье автор хотел бы поделиться опытом применения

найденного когда-то алгоритма работы в тех сферах психотерапевтической деятельности, где раньше он не использовался или, вернее, описания использования его в которых пока не было. Речь пойдет, в частности, о решении проблем профессиональной компетентности.

Вначале будет дан клинический пример в виде протокола встречи, а затем – собственно алгоритм работы, показавшей свою эффективность в работе с десятками и сотнями уже пациентов, клиентов.

27.03.04.: «Хочется стоять полным основанием»

Настои из трав не помогают

Говорят, что люди разделяются на тех, кто работает над собой и тех, кто работает на себя. Надежда эти два вида работы не противопоставляет друг другу, она чувствует, что без работы над собой и на себя ей не наработать...

Сверясь с листком, который она заготовила дома, вот в каких словах она описывает свое состояние.

– Вечная тема переживаний для меня – работа. Я боюсь, что не возьму заказ, не справлюсь с заказом, просчитаюсь с деньгами. Засыпаю с такими мыслями и просыпаюсь с ними. И у меня такое ощущение, что я живу исключительно мыслями, явными или неосознаваемыми, что я лишусь денег, проявлю себя как бездарность, и другие, с кем я сотрудничаю, поймут, что я не профессионал. Я постоянно завишу от мнения других, от того, что обо мне скажут... Ну, не случился этот заказ – не конец света ведь! – это сейчас здесь понимаю. Но не тогда, когда я работаю. Страхом отравлено все существование. Настолько уже от этого устала! Так надоело! Как если нога болит – ампутируйте, не могу уже, лишь бы боли не было – на что угодно готова. Невыносим этот постоянный фон тревоги: «Как случится, что будет? Подумают, что идиотка»... И это состояние мне ужасно не нравится, все это мне ужасно мешает. Не нахожу спокойствия, радости в работе. Хочется другой путь найти без этого ощущения... Проблема в том, что я не могу найти уверенность внутри себя. У меня нет опоры внутри. Мне не на что в себе опереться.

Сходила на массаж и иглорефлексотерапию – несколько полегало, но не особенно. Себя-то я могу осознавать и четко понимаю: эту тревогу я только подавляю, никуда она не делась. И настои из трав пью, – рефлексотерапевт мне их посоветовала. Но они не помогают.

Мир с копеечку

– У меня впечатление, – продолжает Надежда, – что мир у меня с копеечку. В нем заказы мои. На мужа внимания не обращаю, отношений с ним никаких, хотя он ведет себя образцово... Я настолько погружена в свои проблемы... Где найти опору, где? В заказах? Так они же мне и несут это беспокойство! Умом поддержать себя: «До-

стойна, уникальна, все ошибаются?» – не помогает...

В предыдущей работе с пациенткой не раз использовался тест «Конструктивный рисунок человека». Его применение описывалось автором в других публикациях. Суть задания очень проста: «Нарисовать фигурку человека из квадратиков, кружков и треугольников, количество элементов в фигурке – 10». Рисунок отражает характер распределения ощущений в теле человека, отсылает к актуальной проблематике организма, позволяет замечать вертеброгенные, соматогенные влияния на состояние пациента, следить за его динамикой и др. Пациентка привыкла к использованию этого задания, поэтому сообщает.

Человечек сам у меня нарисовался: стоит на треугольнике. Уши, глаза у него есть. Стою на копейке острием, точка соприкосновения с миром ничтожнейшая... А сверху на меня надвигается... непонятное, не то, что монстры, нет, монстров нет. Субстанция (рис. 1)

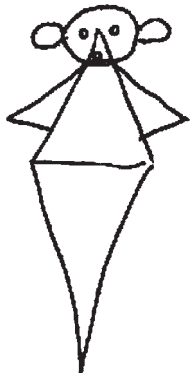


Рис. 1

Если говорить о рисунке, то можно заметить следующее. К невротической проблематике, которую начала описывать пациентка, добавляется проблематика «трофическая», имеется в виду «недопитка» мозга. Первый род проблематики находит отражение в укрупнении головы, «обесточивании» нижней части тела (широко вверх, узко вниз); второй – в концентрации элементов в области головы, появлении «ушей», «глаз», «рта». Появление последних элементов можно толковать не только с психологической точки зрения, как проявление «зависимой позиции» (уши, глаза как у Чебурашки), но и как обозначение зон дискомфортных ощущений, определяемых «вертеброгенным фактором». О

наличии последнего свидетельствует заужение туловища в верхней его части и наличие перегородки в проекции поясничного отдела позвоночника. Заужение в области шеи отражает наличие напряжений вертеброгенной природы, влияющих на тонус сосудов, питающих мозг. В сумме это дает признаки ишемизации мозга в ситуации психического напряжения.

Ощущение надвигающейся сверху «субстанции» имеет также двоякую природу: психогенную и вертеброгенную. В рисунке же находит только косвенное отражение. Подробнее об этом см. в других публикациях автора: [7, 8, 9, 11].

Я не вижу опоры внутри себя, и где-то во мне сидит гигантский объем беспокойства и тревожности.

А хочется другого, – еще раз провозглашает пациентка свое желание, – хочется стоять полным основанием! Не железобетонной плитой, а просто...Квадратиком стоять. Треугольничком и кружком стоять не хочу...

«Провалю явку»

– Итак, тревога...

– Страх неудачи, даже убеждение, что я «провалю явку», – горько шутит пациентка, – «завалю дело». Если учесть, что я выступаю посредником, и кто-то для меня делает работу, то можно понять, в каком я положении. Мне исполнитель назначает цену за работу. Я с заказчика беру эти деньги, а потом исполнитель заявляет мне, что не может в них уложиться, что он в них «не влезает»... Мало того, что мой интерес прогорает... Еще и дурой выгляжу. «Провалить явку» – это наваждение какое-то. «Все закончится плохо». Только титаническим усилием удается все урегулировать, за счет своей энергии...

– Когда вы дома делаете уборку, Вы так же нервничаете?

– Нет, что Вы! – смеется Надежда.

– Значит, есть роды деятельности, которые Вы можете выполнять без такого эмоционального напряжения? Есть градация дел: от тех, которые Вы делаете абсолютно спокойно, до тех, с которыми справляетесь только ценой крайнего напряжения?

– Выходит так, – соглашается она.

«Правильно Вы психуете!»

– Может быть, Вы вполне обоснованно нервничаете, – в парадоксальном направлении терапевт ведет беседу с Надеждой, не торопится ее успокаивать, – Вы недостаточно накопили опыта, недостаточно

освоились в этой области, а претендуете на то, чтобы работать в ней? Вы не хотите сдавать позиции, поскольку они перспективны, и Вам хотелось бы утвердиться на этом месте, но компетенция Ваша явно недостаточна? Может быть, нет ничего патологического в вашем переживании, правильно Вы «психуете», претендуя на то, на что Вам претендовать рановато. Вам маскироваться приходится, делать вид, что Вы «нормальная», – пациентка смеется, – что с Вами можно иметь дело. На самом деле претензии Ваши на такого рода работу совершенно не обоснованны...

– Мне не пришло в голову, – со смехом отвечает пациентка.

– Почему шпионские аналогии возникают? Может быть, Ваша тревога – плата за то, что Вы прыжком попали в этот бизнес. Два пути: либо продолжать маскироваться, либо...

– Хотите сказать, что «не по Сеньке шапка»? Затесалась я не на свое место?

– Я, правда, не исключаю, что Вы способны выполнять эту работу...

Заходила постепенно

Последовал дополнительный анализ ситуации.

– Я заходила в этот бизнес постепенно. Последние два года этим же занималась, но за мной стоял шеф. Он меня подстраховывал. Все отдал на откуп мне. Нельзя сказать, что с насюка... То, чем я занимаюсь, это не новое, но вот с чем я должна, наверное, согласиться, так это с тем, что при моем тревожном складе характера это не подходящая область работы. Как, если ты жестокий человек, то дико идти в детсад, в школу. Если ты не выносишь вида крови, ну куда тебе идти в медицинский! А бизнес – это каждый второй заказчик – больной на голову. Деньги даются не самым умным и благородным... Не обязательно, что те, кто имеют деньги, – подлецы. Они могут по-своему о старушке заботиться... Но у них какой-то сдвиг в плане человечности. Бизнес, говоря на сленге, – это или ты «наколешь», или тебя, третьего не дано. «У фирмы проблемы», – скажет хозяин. На деле у него не хватает денег на дачу. Он требует урезки зарплаты сотрудников, дополнительных часов работы без оплаты... А сколько раз было так: у меня партнерские отношения с человеком, он мне сообщает о своих расценках. Я объявляю заказчику сумму. Вдруг он говорит: «Что ты, Надя, это все стоит гораздо дороже!» Последний случай был: я неделю по потолку бегала, маме своей в деревню звонила, мужу вылила все свои страхи... Еще бы, страдает мое имя: как я так подсчитывала, что ошиблась на 2500 долларов?! Ситуацию разрушила с трудом...- опять вспоминает Надежда о производственных проблемах. – Тебе могут улыбаться, тебе могут помогать, ты по-человечески можешь дружить, но как только касается денег... Никто тебя в бизнесе жалеть не будет. У всех свои проблемы. Я поняла правила игры: имей дело с порядочным исполнителем, который за деньги, объявленные им тебе, расшибется. Но если ты не назовешь сумму с запасом при переговорах с заказчиком, – на грани того, чтобы он тебя не отфутболил из-за высокой цены, – то пеняй на себя. Бизнес предполагает с ума сходить, потому что все непредсказуемо. Я уже молчу про чиновников, который берут взятки и не делают того, что обещают... Сама суть работы такова, что ты будешь психовать и нервничать. Один из моих знакомых – у него зубы сводит от этой работы. Он недавно поделился проблемой: «Алкоголиком, что ли, становлюсь: в конце каждого рабочего дня я выпиваю по стакану водки». Предполагается, что вся эта работа – сплошные «нервы». Даже если я умею это делать, сама работа такова, что многое непредсказуемо...

Я хочу остаться в этом деле

– Даже если бы я была сангвиником с железобетонной нервной системой, это было бы все равно трудно – остаться спокойной в таких условиях, – продолжает Надежда. – У меня мысль пробежала: «Для моего ли это склада характера?» И сама себе я ответила, голос такой писклявый: «Скорее, нет». Представьте, сама истерик, да еще работа требует истерии, нервотрепки ежедневной... Но если подытожить: я хочу остаться в этом деле потому, что оно – самое удачное, что я могу делать в социуме. Опыта уже жалко... Я вынуждена на этой работе оставаться, но я испытываю и потребность в ней. Но вот как сделать так, чтобы моя самооценка, мое спокойствие как можно меньше зави-

сели от того, что происходит у меня на работе! Может быть, Вы мне в этом поможете?

Непредсказуемость предсказуема

– Пока вы привыкли воспринимать работу как требующую нервозности, «истерии». Но ведь сама работа напрямую от Вашего психического состояния не зависит. Результат зависит от Ваших решений, от действий, которые Вы предпринимаете, а не от Ваших переживаний как таковых. Не от ваших беганий по потолку, не от ваших звонков в деревню. Эта группа поступков вряд ли оправдана.

– Не оправдана, не оправдана... – соглашается пациентка.

– Прошел какой-то период Вашего развития в профессии, в течение которого Вы нервничали, – пытается терапевт подытожить услышанное.

– Первое время – ужасно, – подтверждает Надежда.

– Не настало ли время, когда к ситуации на работе надо начать относиться как-то более... технически, что ли? Ведь есть, судя по вашему рассказу, уже заложенные, «запланированные» риски в Вашей деятельности. Непредсказуемость предсказуема. Складывается впечатление, что рассчитывать в Вашей ситуации, что все удачно пройдет – почти глупо. С вероятностью, допустим, 30 процентов, не в одном, так в другом месте нестыковка произойдет...

– 40 процентов вероятности, что будут сдвиги по срокам или деньгам.

Правила игры известны

– В пределах этих 40 процентов надо делать допуск. Но делать его надо, исходя из реальности, а не из того, что Вы «плохая», «не умеете согласовывать» – судя по вашему рассказу, вы умеете это делать, – и не потому, что все Ваши партнеры – злодеи. Некоторые, может быть, действительно, «больные на голову», как Вы выразились. Но даже это – не случайно. Вы охарактеризовали этот контингент: моральные дефекты и так далее...

– Вы правы, это заложено в правила игры. У меня есть два знакомых банкира. Основная характерная черта каждого из них: умение «на хляву» получить знание. Они раскрутили меня в разговоре на раз, даже не на раз-два. Каждый из них сумел это сделать, не сговариваясь. Я выдаю им всю информацию... Хотя консалтинг денег стоит... Потому они и банкиры, и деньги имеют.

– Это не случайность. «Психовать» нет оснований. Надо иметь действенный стиль поведения в такого рода ситуациях, но не переживать по поводу них. Если есть к чему-то поводы – так это поводы к принятию решений, к каким-то действиям, но не к переживаниям.

– А я переживаю, да...

– Если я правильно понимаю, определенную эволюцию в своей профессии вы успели проделать, у вас уже есть определенные представления о том, как все устроено в вашем бизнесе, – какие люди встречаются, какие суммы фигурируют, что бывает со сроками, как они могут варьировать... – еще раз подытоживает сказанное терапевт.

– Да, суммы – очень тонкий момент... – подтверждает пациентка.

Где знания?

– Итак, некоторые представления о специфике ситуации, в которой Вы работаете, у Вас есть. У Вас есть понимание особенностей людей, с которыми Вы работаете, понимание особенностей работы в том, что касается сроков, сумм. Хотя это тонкие вопросы, но и они поддаются прогнозированию. Вы даже назвали эту цифру – 40 процентов, вероятность с которой будут расходиться с планируемыми суммами и сроками... Нет зазора лишь в редких случаях.

– Да, они, скорее, исключение, – поддерживает пациентка речь терапевта.

– Так вот, эти знания, достигнутое понимание работы, на мой взгляд, есть Ваш капитал. Это первое, чем стоило бы правильно распорядиться. У Вас нет возражений против того, чтобы исследовать вначале, какова судьба этого собранного Вами знания?

– Нет.

– Тогда первый вопрос такой. Ощущения, связанные с Вашим опытом, где они сейчас? Где знание? Оно первоначально могло быть в воздухе, в пространстве. Где же оно сейчас: на подходе к Вашему организму, в голове, в туловище, еще где-либо?

– В висках! Слева и справа, – закрыв глаза, Надежда сразу включается в работу.

Катушки

– И что напоминают собою?

– Катушки...

– Катушки какого рода?

– Как в старых печатных машинках...

– С лентой?

– Да. 6–8 сантиметров они диаметром, они плоско прикреплены к вискам, и у меня очень часто, – в какие-то определенные дни, когда я злюсь, когда приходится подавлять раздражение, – виски болят, они у меня даже сейчас болят, слегка-слегка.

– Скопление ощущений в висках может быть многозначным: с одной стороны, знания, с другой с этим сопряжено состояние эмоциональное... В висках удобно хранить эти катушки? И если говорить об организме в целом, то не готов ли он разместить это в себе как-то по-другому. Места дать побольше... Не настало ли время проводить это знание в какие-то более достойные зоны?

– Эти катушки – они маленькие, устаревшие.

– Система хранения информации требует модернизации?

– Я не хочу их больше там хранить. Они ужасно неудобно там расположены, виски предназначены для чего-то другого... А у меня много места – странно даже это! – в животе и в малом тазу.

Лента плоско в малом тазу укладывается виток за витком

– Не дать ли им сойти туда, прямо сейчас?

– Но я не хочу, чтобы у меня там катушки лежали...

– Может быть, по мере того, как они будут продвигаться туда, они будут приобретать другую форму? Форм хранения знания много.

– Пока Вы говорили, с Вашими словами, у меня получилось вот что.

Обе катушки, ленточки по внутренней поверхности лица, шеи – раз! – и сползли туда, соединяясь в виде такой ленты – змея не змея – какая-то субстанция сейчас укладывается у меня в малом тазу... как пожарный шланг. Только он вертикально обычно, когда скручен, а у меня – горизонтально. Это какая-то моя уникальная система. Она у меня изумрудно-зеленая, как молодая трава. Прозрачная. Пузырьки там блестящие в этой субстанции. Это плоское что-то, толщиной в три сантиметра... Эта лента плоско в малом тазу укладывается виток за витком. А катушки теперь пустые у меня.

Очень много места

– Можно сказать им спасибо за службу?

– Теперь штырьки...

– Хорошая вещь?

– Они мне там незачем!

– Пусть тогда тоже растворяются или что-то еще с ними делается...

– Заросло все костями и мясом.

– Т. е. своим, родным.

– Как кетгут. Штырьки ушли вглубь мяса и костей...

– А в вас есть знание в форме более удобной, приятной, красивой.

– Да, комфортной.

– Я рад за вас.

– Очень много места.

– При желании оно, это знание может умножаться?

– Бесконечно, мне кажется...

– Голова лишь перевалочный пункт, я давно это замечал... и если там задерживается, тогда и возникают проблемы... Я рад, что произошла такая трансформация...

– Перетекание!

– И вы чувствуете себя более комфортно...

– Там очень много места. Как будто оно специально было для этой ленты информационной предназначено. Она такая жизнерадостная... Как пузырьки в шампанском там. Здорово. Просто здорово!

Олимпийское спокойствие

– Может быть, теперь, когда есть это знание, этот комфорт... когда голова свободна, дадите себе представить, Надежда... есть ли варианты поведения в ситуации Вашей рабочей, которые позволяли бы Вам

сохранять спокойствие, равновесие и при этом, разумеется, делать все, что необходимо, – может быть, даже еще более сноровисто, – но, сохраняя большее равновесие, спокойствие, силу свою, уверенность, самооценку – то, что является вашим достоянием и что важно, действительно, беречь.

Тут надо дожидаться, – продолжает терапевт после паузы, – видимо, появления нового стиля: у вас был стиль ученика, теперь стиль мастера должен появиться уже...

– Я не совсем понимаю то, что вы говорите, но я вижу так: поскольку у меня больше нет катушек, то информация сразу через уши перетекает в низ живота. И эта зеленовато-изумрудная информация в виде ленты – она это все дело воспринимает и – успокаивает. Она обладает такой способностью... Самое интересное, я на эту ленту влиять не могу. У нее свойство такое: что в нее попадет, становится ею, очень спокойной, очень надежной. Она там лежит и лежать будет еще века, сколько я существую.

Я со спокойной душой что-то выслушала, представила, как информация туда стекает как два ручейка, а у меня абсолютное, олимпийское спокойствие. Я что-то делаю руками, набираю что-то на компьютере...

Спокойствие железобетонное как магнит, который удерживает меня в равновесии по отношению к земле...

– Рад за вас. Может быть, настало время поинтересоваться ощущением контакта с землей.

Влияние на километр

– Он уже метр. Эта лента – я представляю как настоящую в малом тазу – у нее свойство как у цифрового диктофона: он маленький с виду, но вмещает очень много... Она цифровая, эта лента. Сама-то она диаметром 25 см, но она создает поле магнитное, которое уравнивает все на расстоянии метра, может быть даже двух уже... трех... пяти... Уже шесть метров. В принципе, теперь куда я ни пойду, у меня везде уже... Руки, знаете, у меня тяжело-легкие. Поднять не могу, а с другой стороны – легкие... Куда бы я ни пошла – продолжает Надежда, – у меня всюду этот магнит, который распространяет свое влияние уже на километр, нет, пока на пятьсот метров влево, вправо. Равновесие и единение со всем, что происходит. Прямо необычно. У меня никогда так не было. Спокойно, уверенно себя чувствую. Информация в надежном месте. Она не спрятана, но она надежно защищена. А в голове ничего нет! Надо же, голова – передатчик, – следует выдох.

– Прочувствуйте, что все это устоялось, все это Ваше, все хорошо.

– Все! – говорит пациентка и открывает глаза.

Список порван

Очень смешно, – смеется Надежда. – Я представила, что голова передатчик: ничего в ней нет, и сразу в уши все попадает и идет вниз... Очень смешно.

Пациентка разрывает список проблем.

После паузы она снова рисует фигурку человека из квадратиков, кружков и треугольников (рис. 2).



Рис. 2

В этом рисунке видим признаки «опадения» ощущений вниз с появлением опоры под ногами. Остаются акцентированными уровень шеи и тазовая зона, оставляющими актуальными процедуры мануальной терапии и другие физиологической направленности с целью освобождения собственно тела. У рисунков было еще одно измерение, которое не обсуждалось, не использовалось в работе: возраст персонажа. Возраст первого был 15 лет, второго – 4 года. Это может говорить о

привязке симптоматики к специфическому опыту, полученному в этих периодах жизни и о необходимости работать систематически – не только отзываясь на актуальные проблемы, но и «прочищая» состав психики последовательно.

Обсуждение

Попробуем определиться с тем, что происходило во время сеанса с методологической точки зрения.

Вспомним, что традиционный алгоритм работы в психокатализе в самом общем виде таков:

I. Контакт.

II. Диагностическая фаза.

a. Определение проблемы.

b. Осмысление проблемы на привычном уровне.

c. Исследование ощущений.

i. Первичное образование.»)

1. Зона сгущения ощущений («полноты»).

2. Зона разрежения ощущений (пустоты).

ii. Вторичное образование.

III. Оценка психоэнергетического контура с точки зрения его функциональности-дисфункциональности (помогает решению проблем или умножает их количество).

IV. Решение.

V. Перераспределение ощущений, гомогенизация контура, релаксация.

VI. Новое состояние.

VII. Нахождение нового видения проблемы, новых решений.

VIII. Жизненный эксперимент.

IX. Выверка результата, продолжение работы.

Фаза контакта заняла мало места, поскольку это был не первый сеанс с пациенткой.

Проблему определила сама пациентка: переживания по поводу работы.

Обсуждение темы на привычном «консультационном» уровне заняло достаточно много времени в силу словоохотливости пациентки, ее стремления подробно описать оттенки своих переживаний. Это было важно и с точки зрения выявления содержательной части ее опыта.

Выяснилось, что она не новичок на своей работе, вроде бы, но все не отпускает ее ощущение, что ее «разоблачат», поймут, что она некомпетентна. Ей приходится работать с заказчиками и с исполнителями. Заказчиков она характеризует как людей сложных в общении, претенциозных. Она может договориться с ними на выполнение работы для них за определенную сумму и за определенный срок. Спрашивать за результат заказчики или их представители будут с нее. Исполнители же могут неожиданно изменить стоимость расценок на свои услуги, сдвинуть сроки выполнения работ. Так получается почти систематически. Надежда оказывается «между молотом и наковальней». Ее репутация и заработок постоянно под угрозой.

– Может быть, стоит отказаться от такой неприятной работы? – по сути дела в этом направлении ведет речь психотерапевт, надеясь на то, что у проблемы есть простое практическое решение и тогда психотерапию можно будет не включать: зачем нужен лишний труд? – «Не по Сеньке шапка», не хватает Вам образования, нет у Вас нужных личностных качеств, – пора признать это, найти дело по своему личностному профилю и профессиональному уровню? – примерно таково было содержание первого послания от психотерапевта к пациентке.

Надежда не торопится соглашаться с терапевтом. Отказываться от своего участия в этом бизнесе она не хочет. Это то, что она осваивала несколько лет, проходя все этапы ученичества. Она «вошла» в него законным образом. В принципе, она разбирается в том, что делает, вся проблема в ее реагировании.

Тема была принята к работе.

Исследование ощущений могло быть направлено на выявление контура тревоги, испытываемой пациенткой, но это был бы симптоматический подход. Был выбран подход «патогенетический». Рефреном в монологе Надежды проходит вопрос об опоре, о чем-то, на что она могла бы опуститься в себе самой как силу. В ее случае дело не в том, чтобы только устранить невыносимое чувство тревоги, хотя она красноречиво сообщала о том, насколько оно тягостно. В ее случае требовалось положительное решение, нужен был тот самый личностный скачок, переход от наивности к зрелости, от ученичества к мастерству, о которых мы говорили во введении. Что могло его обеспечить? С учетом того, что ситуация ее не имела тенденции к скорому радикальному изменению, ее ярко реагирующая, генетически предопределенная натура также вряд ли собиралась меняться, один из шансов, и пожалуй, единственный,

был заключен в том, чтобы утилизировать опыт, формировать новую культуру отношения к «предсказуемой непредсказуемости» ее жизни.

Была выбрана тактика ассистирования усвоению накопленных знаний с тем, чтобы на них опираясь, смогла бы пациентка выстраивать новый стиль своего поведения в рабочей ситуации. Стиль не девочки, но дамы.

В обращении терапевта к пациентке было подытожено с использованием лексики самой пациентки то, что вынесла пациентка из своей жизненной и профессиональной практики. Суть сводилась примерно к следующему.

В ее виде бизнеса (строительный бизнес) контракт, реализованный без сучка – без задоринки является скорее исключением, чем правилом. Зазор между планируемым и реализуемым является почти естественным. Эта ситуация не возникает каждый раз снова, она просто существует. Еще на этапе разговора с заказчиком нужно исходить из 40-процентной вероятности того, что ни суммы, ни сроки не сойдутся. Это просто должно закладываться в ожидания и, соответственно, в договор, хотя это и создает необходимость лавирования между риском потерять заказчика и риском потери собственного лица.

С таким резюме пациентка соглашается.

Работа на уровне ощущений включала в себя традиционное соматопсихологическое исследование.

Где достояние, добытое ценой усилий, страданий, жертв? Где знание, понимание специфики всего того, что связано с делом пациентки? Только на подходе – в пространстве, или уже ближе, успело войти в нее? («Зона сгущения ощущений».)

Ощущения, с ним связанные, обнаружили в висках. Чаще бывает лоб. Виски, согласно изысканиям соматопсихологии, – зона концентрации ощущений, связаны с раздражением.

В любом случае, пациентка обнаруживает возможность освобождения головы, область малого таза становится новой «родиной» знания («зона разрежения ощущений»), седалищем покоя, основанного на знании. Общая гармонизация и модернизация состояния сопровождалась появлением ощущения обретения опоры в виде магнитного поля и широкого контакта с землей.

Завершающая часть работы и была поиском в новом состоянии нового личностного реагирования на имеющийся жизненный вызов. И поиск оказался успешным.

Алгоритм

Алгоритм этой работы в части ее, касающейся знаний, понимания, опыта, в принципе, не сложен.

1. Подведение итогов понятого.
2. Отыскание локализации его относительно тела, отыскание ощущений, с ним связанных (обычно на уровне головы).
3. Выявление параметров ощущений (это может быть сгущение газа, жидкости, массы, предметный образ).
4. Оценка оптимальности-неоптимальности расположения «понимания», «знания».
5. Исследование объема тела на предмет наличия в нем свободного пространства.
6. Решение по предоставлению хорошему накоплению большего пространства (обычно на уровне живота).
7. Отслеживание «перетекания» ощущений.
8. Формирование нового состояния, отработка остаточных ощущений на месте первоначального их нахождения.
9. Проверка свойств нового состояния.
10. Моделирование нового поведения на основе нового состояния.
11. Выверка результата на практике.
12. Дополнительная коррекция контура в случае необходимости.

Заключение

Практически с каждой из категорий пациентов, переживающих критические периоды жизни, обозначенные нами во введении, данная работа оказывается очень полезной. Она очень полезна при решении наркологических проблем в части помощи потребителю психоактивных веществ в усвоении им имеющегося у него опыта. Можно сказать, что она нужна каждому из нас, кто продолжает жить, встречается с

проблемными ситуациями, ищет решения их, обретает опыт, осваивает новые области знаний.

Автор не исключает, что кому-то из представителей нашей цивилизации повезло, и он привык с малых лет усваивать опыт более гармоничным образом, всем организмом, а не только головой. Он привык, как промокашка, пропитываться знанием, а его умения также очень естественны и гармоничны. Однако большинство людей накапливает понимание сначала в голове, прикладывая умственное усилие, – так устроена система усвоения опыта в современном обществе. Голова же даже очень одаренного человека не так велика... Повседневная практика показывает, что почти у каждого во внутреннем самоощущении она больше, чем ей «положено» быть. Дети к третьему-четвертому классу уже рассказывают, что ощущают камень на месте головы, ее распирает. По достижении критической наполненности ее, следует отказ от дальнейшего усвоения знаний, начинаются избегания школы, занятий. Также и взрослые... Только в их случае методы «очищения головы» бывают более жестокими с точки зрения возможных негативных последствий применения выбираемых ими «технологий»: алкогольные эксцессы, рулетка и т. д.

В то же время существует очень простой, может быть, даже изящный способ уберечь свою голову от переполнения: своевременно дать «слиться» избытку в тело.

Детали применения базовой методологии рекреативного психокатализа, а также применения сходной методики при настройке на изучение иностранного языка, можно узнать из источников, приводимых в списке литературы.

Список литературы

1. Ермошин А. Ф. Работа с соматизированными эквивалентами психических состояний – соматопсихотерапия // Современные направления психотерапии и их клиническое применение. Материалы первой всероссийской конференции по психотерапии. – М.: Институт психотерапии. – 1996. – С. 35.
2. Ермошин А. Ф. «Вещи в теле: Психотерапевтический метод работы с ощущениями». – М.: Независимая фирма «Класс», 1999, 2004. – 320 с. – (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 72).
3. Ермошин А. Ф. Топопсихология и соматопсихотерапия // Журнал практикующего психолога / Киев: Центр консультативной психологии. – 1999. – № 5. – С. 192–229.
4. Ермошин А. Ф. Методика обращения с «инициальным накоплением знания» // Журнал практикующего психолога / Киев: Центр консультативной психологии. – 2000. – № 6. – С. 195–203.
5. Ермошин А. Ф. Работа с горем // Журнал практикующего психолога / Киев: Центр консультативной психологии. – 2001. – № 7. – С. 195–203.
6. Ermoshin A. Things in body: new approach to emotional problems // 6th world congress on «Innovations in psychiatry» – 2000. – London: 2000. – P. 13.
7. Ермошин А. Ф. Конструктивный рисунок человека в дифференциальной диагностике пограничных психических расстройств // Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2002. – Том VIII. – № 1. – С. 75–81.
8. Ермошин А. Ф. Конструктивный рисунок человека как соматопсихотерапевтическая карта // Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2002. – Том VIII. – № 4. – С. 41–42.
9. Ермошин А. Ф. Синдром энергетического голодания мозга и его отражение в конструктивном рисунке человека // Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2002. – Том VIII. – № 4. – С. 42–43.
10. Ермошин А. Ф. Специфический релаксационно-рекреативный психокатализ // Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2002. – Том VIII. – № 4. – С. 44–45.
11. Ермошин А. Ф. Синдром «неясной головы», его комплексная диагностика и лечение // Психотерапия. – 2003. – № 2. – С. 37–42.
12. Ермошин А. Ф. Мама уезжает на поезде: психокатализ трудных случаев фобий, горя, острых травм // Психотерапия. – 2003. – № 9. – С. 42–48.
13. Ермошин А. Ф. Метод тестовых фраз // Психотерапия. – 2004. – № 6.

Ψ ЖУРНАЛ «ПСИХОТЕРАПИЯ». ЛЕТНИЕ ВЫПУСКИ 2004 Г.

№ 6, июнь 2004

Рубрика	Авторы	Название статьи
Страницы будущих книг	Меркурио А.	Насилие как причина патологии
Обзоры, лекции	К.п.н., доц. Шапошникова Т. Е.	Психологические аспекты готовности к материнству
Психотерапия в мире	Бохак Я., Можина М.	Психотерапия в Словении
Из опыта практической работы	Александров А.А., Мандрица Е. А.	Использование теста ISTA в диагностическом сопровождении групповой личностно-ориентированной психотерапии больных с пограничными нервно-психическими расстройствами
Методика, метод, модальность, мультимодальность	К.м.н. Назлоян Г. М., Ревенко В. Н., Шалина О. С.,	Маскотерапия. Эффекты и эффективность
Методика, метод, модальность, мультимодальность	Ермошин А. Ф.	Метод тестовых фраз
Идеология и мировоззрение	Проф. Макаров В. В., к. пс. н. Макарова Г. А.	Ассертивность

№ 7, июль 2004 Г.

Рубрика	Авторы	Название статьи
Живая история психотерапии	Гингер С.	Современные тенденции: борьба за профессиональную независимость
Идеология и мировоззрение	Проф. Бурно М. Е.	О клиницизме в психотерапии
Точка зрения	Проф. Баранников А.С.	Феномен экзистенциально нового – дисбаланс приобретений и потерь
Методика, метод, модальность, мультимодальность		Из комитета по признанию модальностей
Дискуссионная трибуна	Проф. Катков А. Л. Проф. Макаров В. В.	Выходя из последней двери последнего вагона... (к вопросу о концепции развития психотерапии на постсоветском пространстве)
Психотерапия в мире	Кейсмент А/ Левенталь Д.	Психотерапия в Великобритании
Страницы будущих книг	Меркурио А.	Радость

№ 8, август 2004 Г.

Рубрика	Авторы	Название статьи
Идеология и мировоззрение	Проф М. Е. Бурно	О психологах и клиницистах в психиатрической психотерапии
Точка зрения	Проф. Б. Е. Егоров	Приказ о запрете на психотерапию
Методика, метод, модальность, мультимодальность	Проф. А. Л. Катков	Интегративная психотерапия
Дискуссионная трибуна	Гурвич В. Б.	К вопросу о феноменологии катарсиса (античный период)
Психотерапия в мире	М. Фах	Психотерапия в Швейцарии
Результаты исследований	Лытов Д. А., Лытова М. Ф.	Тест МТ: многофакторная диагностика юнговских типов
Результаты исследований	Лобова В. А., Буганов А. А.	Регуляторные механизмы личности при развитии сердечно-сосудистых заболеваний на крайнем севере
Страницы будущих книг	А. Меркурио	На том свете воздастся

ДОПОЛНЯЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ СОБЫТИЙ И СОБРАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ В 2004–2009 ГОДАХ

(Конгрессы, конференции, декадни, фестивали, недели психотерапии и психологического консультирования, творческие лаборатории)

<i>2004 год</i>		
II Международный конгресс Азиатской ассоциации психотерапии	Иран Тегеран	29–30 сентября
Межрегиональный декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Ижевск, Удмуртия	30.10 – 07.11
Международный декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Екатеринбург	22–28 октября
Общероссийский итоговый декадник по психотерапии, психологическому консультированию и наркологии	Омск	30.10–06.11
Общероссийский итоговый декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Новосибирск	07–13 ноября
Межрегиональная научно-практическая конференция по психотерапии и профессиональному консультированию и фестиваль психотерапевтических технологий	Казань	22–26 ноября
II рождественский бал психотерапевтов России и неделя психотерапии	Москва	12–19 декабря.
<i>Длительные образовательные проекты ППЛ проводятся по отдельному расписанию*</i>		
<i>2005 год</i>		
Научно-практическая психотерапевтическая экспедиция в Индию	Индия	02–14 января
Российско-европейская неделя психотерапии	Италия Австрия	12–19 февраля
II Декадник по психологическому консультированию и психотерапии в Татарстане	Казань	24–31 марта
I Российско- израильский декадник по психотерапии	Россия Израиль	апрель
Международный конгресс «Профессиональная психотерапия и профессиональное консультирование: прошлое, настоящее и будущее»	Москва	23–25 июня
XIII конгресс Европейской ассоциации психотерапии «Новые границы Европы – новые границы психотерапии»	Литва, Вильнюс	06–10 июля
Традиционный Казахстанский декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Боровое, Казахстан	15–22 августа
VI Всемирный конгресс по психотерапии	Аргентина, Буэнос-Айрес	27–30 июля
III рождественский бал психотерапевтов России и недели психотерапии	Москва	18–19 12–17.12
<i>2006 год</i>		
Международный конгресс по психотерапии и психологическому консультированию	Москва	03–05 июня
XIV конгресс Европейской Ассоциации Психотерапии «Дни потрясений: психотерапия в мире перемен»	Англия Кэмбридж	14–16 июля
III Международный конгресс Азиатской ассоциации психотерапии	Япония, Токио	28–30 августа
<i>Длительные образовательные проекты проводятся по отдельному расписанию*</i>		
<i>2007 год</i>		
IV Международный конгресс Азиатской ассоциации психотерапии	Россия.	25–27 мая
<i>2008 год</i>		
Международный конгресс по психотерапии и психологическому консультированию	Россия, Москва	24–26 мая
V Мировой конгресс по психотерапии	Китай, Пекин	
<i>2009 год</i>		
Международный конгресс по психотерапии и психологическому консультированию	Москва-	23–25 мая
V Международный конгресс Азиатской ассоциации психотерапии	Непал, Катманду	

*** Длительные образовательные проекты 2003–2006 гг.* (ПО ОТДЕЛЬНОМУ РАСПИСАНИЮ)**

Общероссийский тренинг по интегративной гештальт-терапии под супервизией С.Гингера (Франция) Тренинг образовательного проекта по программе европейского сертификата консультанта и психотерапевта

Тренинг по экзистенциальной психотерапии Кочюнаса Р. и сотрудников Литовского института экзистенциальной психотерапии (Литва). Тренинг образовательного проекта по программе европейского сертификата консультанта и психотерапевта

Мастерская терапии творческим самовыражением профессора Бурно М. Е.

Тренинг образовательного проекта по программе Европейского сертификата консультанта и психотерапевта

Международная программа по системной семейной психотерапии Маудера Х. (Австрия) и сотрудников Образовательный проект по программе Европейского сертификата консультанта и психотерапевта – Санкт-Петербург, Москва)

Психодинамическая, пренатальная телесно ориентированная психотерапия Кренца Х (Нидерланды) и сотрудников. Образовательный проект по программе Европейского сертификата консультанта и психотерапевта – Москва, Ростов –на -Дону)

Авторский, сертификационный курс Макарова В. В. и Макаровой Г. А. «Транзактный анализ – восточная версия» по программе Европейского сертификата консультанта и Европейского сертификата психотерапевта

Ψ ТВОРЧЕСТВО ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

И. Сапрыкина, Москва

ДЕКАДАНС

Я уповаю на случайность
Закономерных изменений .
Моя мучительная крайность -
Источник недоразумений -
Не уместается под маской,
А выпирает, как не тужься,
Капитуляций безобразных
Обызвествленное занудство.

И мне все кажется, что личность
Сейчас, как никогда, бесплодна,
Обворожительно вторична
И от чего-то производна.

Пытаясь скрыть свою досаду,
Я обнаружила печально,
Что ничего скрывать не надо:
Все было ясно изначально.

СОТВОРЕНИЕ МИРА

Однажды кто-то в пустоту
Каменьев набросал,
Спугнул он светом темноту,
Водичкой поплескал,

Потом цветочки посадил:
Пускай, мол, будет сад.
Затем животных расплодил
И был до жути рад.

Потом из глины нежилой
Он что-то там слепил,
И это что-то (вот чудной!)
Душою оделил...

Со скуки, спяну иль шутя
Был сляпан божий свет.
Как мы тут маемся, кряхтя,
Творцу и дела нет.

Ψ Мысли

Истина, которую ты изрекаешь, не имеет ни прошлого, ни будущего. Она есть, и это все, что ей нужно.

Каждый человек, появляющийся в твоей жизни, все события, которые с тобой происходят, – все это случается с тобой потому, что это ты притянул их сюда.

И то, что ты сделаешь со всем этим дальше, ты выбираешь сам.

Ричард Бах

Ψ ВНИМАНИЕ! КОНКУРСЫ!

Дорогие коллеги!

Мы очень рады, когда вы присылаете нам письма и рассказываете в них о себе и о своей работе. И мы решили объявить КОНКУРС на лучшие материалы для следующих рубрик:

1. Вести из регионов (о профессиональной жизни в регионах).
2. Точка зрения (юридические и организационно-методические вопросы психотерапии).
3. Отзывы на тренинги (собственные впечатления от тренинговой работы и успехи коллег).
4. Картина мира психотерапевта и его пациентов (клиентов).
5. Случаи из практики или супервизии
6. Светская хроника (например про то, как кто-нибудь, побывав на тренинге, балу, конференции или каком-либо другом мероприятии Лиги, обрел супруга (супругу), совершил карьерный рывок и/или стал существенно счастливее)

Материалы присылать в формате MS WORD по e-mail cheglova@meramed.ru с пометкой в рубрике «тема сообщения»: на конкурс ППГ.

Победителям конкурса будет предоставлена бесплатная подписка на нашу газету или ежемесячный научно-практический журнал «Психотерапия» за 2005 г. Список этих выдающихся людей будет опубликован в наших изданиях.

ЕЩЕ ОДИН КОНКУРС

Мы хотим, чтобы люди в нашем профессиональном сообществе лучше узнали друг друга и активнее общались между собой. Для этого мы решили организовать в нашей газете новую рубрику «Это мы». В ней мы хотим публиковать сведения о психотерапевтах и консультантах, выписывающих нашу газету и работающих на русском языке. Мы просим, участников конкурса представить следующие сведения о себе:

1. Фамилия, имя и отчество
2. Место жительства и работы
3. Модальность / школа психотерапии или консультирования
4. Базовое образование
5. Интересные случаи из практики
6. Публикации и их краткое содержание
7. Темы и аннотации авторских тренингов для клиентов и профессионалов (если таковые есть)
8. Сфера профессиональных интересов
9. Рецепты хорошего настроения (что вы делаете для того, чтобы настроиться на лучшее)
10. Реквизиты для контактов (по желанию)
11. Предложения и пожелания по улучшению содержания и оформления «Профессиональной психотерапевтической газеты»

Материалы присылать в формате MS WORD по e-mail cheglova@meramed.ru с пометкой в рубрике «тема сообщения»: на конкурс ППГ.

Победители конкурса получат бесплатную подписку на нашу газету или ежемесячный научно-практический журнал «Психотерапия» за 2005 г. Их имена мы также опубликуем в одном из номеров нашей газеты.

Ψ НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Российская медицинская академия последипломного образования

Кафедра психотерапии, медицинской психологии и сексологии

объявляет о начале подготовки в области клинического психоанализа под руководством профессора Егорова Бориса Ефимовича.

Первый Цикл тематического усовершенствования «Вопросы клинического психоанализа» ориентирован на врачей и психологов, работающих в государственных и частных учреждениях.

Основные задачи цикла:

- Овладение теорией психоаналитической психотерапии и знакомство с теоретико-методологическими основами ее современных направлений.
- Изучение подходов к диагностике патохарактерологического развития, психосоматических заболеваний, состояний психической дезадаптации и социопатий, а также психических заболеваний, для которых показана психоаналитическая психотерапия.
- Изучение взаимоотношений в системе врач-пациент, стилей и особенностей ролевого поведения врача-психотерапевта на различных этапах аналитической практики.
- Формирование практических умений и навыков в сфере общения с пациентом (проведение психотерапевтического интервью, формирование альянса и др.).
- Практическое применение правил психотерапевтической нейтральности и этики.
- Овладение методикой психоаналитических интерпретаций и психологических интервенций.
- Работа с переносом и контрпереносом, сопротивлением и защитами клиентов и пациентов и др.

Продолжительность цикла (лекции, семинары и практические занятия) – 72 часа. Стоимость курса обучения – 5 тыс. руб. по безналичному расчету. Занятия проводятся с 1 по 15 декабря по адресу: ул. Садовая-Спасская, д. 20, под 1, эт.3, оф. 324. в помещении Центра психоаналитических исследований творческого процесса.

По окончании цикла выдается диплом государственного образца.

Прием заявлений проводится на кафедре психотерапии РМАПО (Калмыкова Инга Юрьевна тел. 275–4567) и в Центре психоаналитических исследований (Круковская Юлия Андреевна тел. 975–4041 с 14–00 и 21–00).

Справки по тел. 975–4041 и на сайте www.psychanalyse.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 Общероссийской 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: 119002, Москва, ул. Арбат, 51-40а; тел. /факс: 275 45 67.

Полномочное представительство редакции по Украине: Украина, Киев, Б. Хмельницкого, 47, офис 12, ЦПП «Галатей», (01030)

234 77 61, e-mail: galateya@ukrpost.net

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

Тираж 5000 экз.