



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА

№ 10 (48) ОКТЯБРЬ–2006 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

Ψ ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

В столице Японии Токио состоялся Третий паназиатский конгресс по психотерапии.

Он продемонстрировал бурное развитие психотерапии в Азии, убедительно показал ее необходимость в индустриальную и постиндустриальную эры и способность сосуществовать с традиционными духовными практиками, эффективно дополняя их.

Президиум Азиатской федерации психотерапии принял специальную декларацию по психотерапии в Азии.

Президентом Азиатской федерации психотерапии избран профессор В. В. Макаров.

Нового президента поздравили: от имени правительства Японии, совета академических обществ психотерапии и консультирования Японии – вице-президент Всемирного совета по психотерапии профессор Yuji Sasaki; от имени Всемирного совета по психотера-

пии – президент, почётный профессор Alfred Pritz; от Ассоциации психотерапевтов и консультантов Китая – профессор Qian Mingyi; от имени ассоциации психотерапии и йоги Индии – профессор Ganesh Shankar, от имени ассоциации психотерапевтов Ирана – профессор Ali Mohammad Goodarzi; от имени Европейской ассоциации психотерапии – регистратор Серж Гингер, от имени Африканской ассоциации психотерапии – профессор Sylvester Ntomchukwu Madu; а так же участники конгресса из султаната Борнео, Соединённых Штатов Америки, Германии, Австрии, Республики Корея, и конечно, Российской Федерации.

Новый президент приступил к выполнению своих обязанностей.

Следующий, Четвёртый паназиатский конгресс по психотерапии и консультированию состоится 18–20 мая 2007 года в Российской Федерации, в г. Екатеринбурге.

Из Комитета по признанию модальностей (методов) психотерапии в структуре Профессиональной психотерапевтической лиги (ППЛ)

1 июня с. г. VIII съезд Профессиональной психотерапевтической лиги утвердил все положения годового отчетного доклада председателя Комитета по признанию модальностей.

1. Комитетом на сегодняшний день признаны и съездами ППЛ утверждено профессиональное, общественное признание следующих модальностей (методов) психотерапии, психологического консультирования и целительства с правом преподавания их от Лиги с вручением соответствующих сертификатов (модальности перечисляются в алфавитном порядке; рядом с названием модальности – имя ее основного представителя в Комитете модальностей).

а) методы психотерапии

1	Гипносуггестивная терапия	Рашит Джаудатович Тукаев	Москва
2	Дианализ	Владимир Юрьевич Завьялов	Новосибирск
3	Клиническая психотерапия	Марк Евгеньевич Бурно	Москва
4	Мультимодальная психотерапия	Виктор Викторович Макаров	Москва
5	Нейролингвистическая психотерапия	Юрий Анатольевич Чекчурин	Новосибирск
6	Позитивная психотерапия	Иван Олегович Кириллов	Москва
7	Психодрама	Леонид Михайлович Огороднов	Москва
8	Психоорганический анализ	Елизавета Олеговна Молостова	Москва
9	Ресурсно-ориентированная системная психотерапия	Марк Евгеньевич Сандомирский, Лев Семенович Белгородский	Москва
10	Российский клинический психоанализ	Борис Ефимович Егоров	Москва
11	Семейная психотерапия	Анна Яковлевна Варга	Москва
12	Символдрама	Яков Леонидович Обухов	Москва

13	София-анализ	Андрей Федорович Ермошин	Москва
14	Специфический релаксационный рекреативный психокатализ	Андрей Федорович Ермошин	Москва
15	Телесно-ориентированная психотерапия	Лев Семенович Белгородский	Москва
16	Терапия творческим самовыражением.	Марк Евгеньевич Бурно	Москва
17	Трансперсональная психотерапия	Марина Владимировна Белокурова	Москва
18	Экзистенциальная психотерапия	Александр Сергеевич Баранников	Москва
19	Эмоционально-образная психотерапия	Николай Дмитриевич Линде	Москва

б) методы психотерапии и консультирования

20	Восточная версия транзактного анализа	Галина Анатольевна Макарова	Москва
21	Мотивационно-резонансная трансформация при алиментарном ожирении	Игорь Алексеевич Эверест	Новосибирск

в) методы целительства

1	Звуковая дыхательно-эзритмическая гимнастика саморегуляции	Алла Ивановна Семенова	Москва
2	Биосенсорная психотерапия	Андрей Станиславович Захаревич	Санкт-Петербург

2. Таким образом, действительных членов Комитета (представителей методов психотерапии и психологического консультирования) в настоящее время 20 человек.

3. Съездом утверждено «Положение о критериях оценки метода, методики, модальности психотерапии, психологического консультирования», сформулированное в ходе практической работы Комитета.

Председатель Комитета модальностей психотерапии в ППЛ – профессор М. Е. Бурно
Ученый секретарь Комитета модальностей – Е. Н. Клышников

Ψ СТАТЬЯ НОМЕРА

ДУХОВНОЕ, ДУХОВНОСТЬ И СТРАТЕГИЯ МУЛЬТИМОДАЛЬНОЙ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ»

В. Н. Ядринкин, г. Лесосибирск

«Кто Я?» Этот вопрос, волновавший человечество, вероятно, ещё на заре цивилизации и сегодня продолжает оставаться одним из самых «проклятых» человеческих вопросов. Ответы на него давались самые разные – сакральные и профанные, сложные и простые, научные и романтические, политические и личные. Но вместо того чтобы изучать эти многочисленные ответы, давайте взглянем на этот специфический и фундаментальный процесс, который происходит, когда человек задаётся вопросом: «Кто я есть? Каково моё действительное «Я»? Какова моя фундаментальная тождественность?»

Кен Уилбер. «Никаких границ»

На всём пути своего развития психология ищет ответ на вопрос о сущности человека, человеческого «Я» и человеческой жизни.

Мы же с Вами обратимся в своих размышлениях к Вечной Мудрости или Вечной Философии. «Почему Вечной? Потому что эти глубокие прозрения сути жизни оставались неизменными в разные века и в разных культурах и содержались в учениях великих мудрецов всех времен... Вечная Философия – это сокровищница мудрости, накопленной человечеством. Безграничная по охвату и бездонная по глубине»... (Р. Уолш). Её сердцевину составляют четыре важных утверждения – фактически наблюдения, интуитивные прозрения о реальности и человеческой природе:

1. Существуют две сферы реальности:

- повседневная сфера, мир физических объектов и живых существ;
- сфера сознания, Духа, Разума – недоступная органам чувств, безграничная и вечная.

2. Человеческие существа входят в обе сферы. У нас есть тела, но в центре нашего существа, в глубинах нашего разума у нас также есть центр трансцендентного существования.

3. Человеческие существа способны осознать свою божественную искру и божественную причину, из которой она происходит. Однако это понимание не даётся логическим рассуждениям. Только когда ум спокоен, ясен, путем прямого интуитивного постижения, путем созерцания мы способны к непосредственному переживанию своей Самости.

4. Осознание нашей Духовной природы есть величайшее благо высочайшая цель и наибольшая польза человеческого существования.

Постижение этих истин – цель религии. Может ли это быть и целью практической психологии, психологического консультирования, психотерапии?

Для ответа на этот вопрос мы можем посмотреть дальше: в чем глубинная цель, мета-результат, Духовных поисков религии и психотерапии.

Цель психотерапии – исцеление Души, т. е. достижение целостности Бытия, целостности в главных человеческих качествах: Духовности, Свободе, и Ответственности, целостности во всех уровнях жизни: телесном, психологическом, социальном и духовном.

Цель религии – спасение Души. «Религия оказывает психологическое, и даже психотерапевтическое действие. Это происходит благодаря тому, что она дает человеку беспрецедентную возможность, которую он не в состоянии найти где-либо ещё: возможность укрепиться, утвердиться в трансцендентном, в абсолютном.

В психотерапии мы также можем зафиксировать аналогичный непреднамеренный побочный эффект, когда пациент приходит обратно к давно утраченным источникам изначальной, подсознательной, вытесненной религиозности. Однако, хотя такое и случается, врач не вправе ставить себе такую цель... Психотерапия не должна также вступать на почву веры в божественные откровения» (В. Франкл).

Духовность, Духовное прозрение может быть целью психологии, психотерапии, как может быть и целью философии, искусства, воспитания и всей культуры в целом.

Естественно, что мы устремлены к психотерапевтическим, исцеляющим Душу человека эффектам Духовного пробуждения.

Мы не затрагиваем ни догматов религий, ни материалистических оснований.

Мы не спорим о первичности Духа или Материи! Для нас важен психотерапевтический эффект их взаимодействия в Душе Человека.

К этому устремлению нас подталкивают не только тёмные пространства и боль одиночества психики наших клиентов и наших собственных Душ, но и происходящая «десакрализация» всего общества. (Э. Фромм)

Духовный кризис общества и его отражение в психологии и психотерапии

«Нашей сегодняшней жизнью владеет Богиня Разума, наша величайшая и самая трагическая иллюзия. Мы уверяем себя, что с помощью разума «завоевываем природу»... Однако так называемое завоевание природы оборачивается перенаселённостью и добавляет к нашим бедам психологическую неспособность к нужным политическим реакциям. И людям остаётся лишь ссориться и сражаться за превосходство друг над другом... Не смотря на наше горделивое превосходство над природой, мы всё ещё её жертвы, ибо не научились контролировать своё собственное естество. Медленно, с завидным упорством мы кличем себе беду» (К. Г. Юнг).

Что значит «не научились контролировать своё естество»? Контролировать свои биологические инстинкты, агрессивность и сексуальность? Контролировать свои чувства? Контролировать свой Дух?

Но ведь чтобы контролировать нужно, прежде всего, изучить устройство, не важно машина это или человек. Богиня Разума заставляет человека идти за разъяснениями и советами к психологам и психотерапевтам. Взрослые люди продолжают детские «Почему?», ищут причины своих Бед и страданий в себе и Мире.

Спрос на объяснения рождает множество предложений, как психологических, так и парапсихологических, мистических, целительных, шаманских, экстрасенсорных...

В статье «О пределах и опасностях психологии Э. Фромм привлекает наше внимание к последствиям сущностной трансформации понимания человека и его жизни, превращения Души человека в объект понятный для специалиста (миф о такой профессиональной способности психолога типичен для современного технократического общества).

«Растущую популярность психологии в наше время многие приветствуют как добрый знак нашего приближения к эпохе, которая сможет реализовать дельфийский призыв «Познай самого себя!...»

Но полное рациональное знание достижимо только в отношении вещей... Человек – не вещь: его нельзя разобрать на части, не уничтожив... Душу человека, уникальную сердцевину каждой человеческой индивидуальности, невозможно ни понять, ни адекватно описать. Её можно «узнать» только постольку, поскольку мы её принимаем...

Современный человек одинок, парализован страхом и малоспособен любить другого... Ища близости, человек стремится к знанию о другом, и это «знание» он находит в психологии. Психология становится заместителем любви, интимных отношений единства с другими и с самим собой, прибежищем для одинокого и отчужденного».

Психотерапия, ориентированная на психотехнологии не только поддерживает, но и развивает иллюзорное ожидание клиента, что в общении с психологом, психотерапевтом он поймёт причины своих страданий, а поняв – избавится от их причин, возможно специалист что-то изменит в его душе и жизнь станет лёгкой, придут долгожданные покой и уверенность.

Наш современник, мэтр психотерапии А. Алексейчик констатирует: «Когда я начинал, я знал около десяти психотерапевтических методов. Сейчас, как Вы знаете, от пятисот до тысячи разных школ. Это – знания, они нас разделяют, разделяют, разделяют – и, кстати, наших пациентов тоже разделяют. Хочется сказать: знание оказывается одной из причин психопатологии у больных, которые перестают ориентироваться в том, что происходит, да и мы перестаем ориентироваться в том, что происходит».

«У каждого времени свои неврозы – и каждому времени требуется своя психотерапия. Сегодня мы, по сути, имеем дело уже с фрустрацией не сексуальных потребностей, как во времена Фрейда, а с фрустрацией

потребностей экзистенциальных. Сегодняшний пациент уже не столько страдает от чувства неполноценности, как во времена Адлера, сколько от глубинного чувства утраты смысла...»

Конечно, можно полемизировать с этим категоричным суждением В. Франкла, утверждать, что и в наше время страдания многих людей обусловлены подавленными естественными потребностями, потребностями и биологическими и психологическими. Однако согласимся, что в нашем мире меньше всего актуализируются потребности духовные.

А. Швейцер назвал наше общество «новым средневековьем», отмечая, что с болью и горечью «умирание духовного начала и отсутствие Свободы, когда абсолютная праздность, развлечения и желание забиться становятся физической потребностью!»

А. Алексейчик: «Болезнь с духовной точки зрения (я говорю в отношении психических заболеваний)—это отпадение от духа. Когда душа больше ориентируется на тело, чем на дух; привязывается к телу, а не к духу. Смотрит наша душа вниз, а не вверх. Душа сплещет без духа, теряет способность непосредственного общего созерцания».

И поэтому именно сейчас, именно в нашем российском обществе, в нашей психотерапевтической практике актуален призыв В. Франкла: **«Духовное — это то, что отличает человека, что присуще только ему...»** Психотерапия должна распространяться на всю целостность человека, не только на его бессознательное влечение, но и на его духовное бессознательное... Любая психотерапия не должна забывать за соматическим и психическим в человеке также и духовное в нем, должна стремиться быть психотерапией духа, и, в этом смысле, знать о существовании духовного измерения — высшего измерения человеческого бытия... Фрейд однажды сказал, что человечеству было известно, что оно обладает духом, а ему пришлось показать, что у человечества есть влечения. Сегодня дело, скорее, в том чтобы напомнить человеку, что у него есть Дух, что он — Духовное существо. И психотерапия должна сама об этом помнить».

Духовное и трансперсональное

В современной психотерапии **«трансперсональное»** звучит чаще и более приемлемо, чем «духовное».

Нередко оба этих понятия отождествляются.

Однако я согласен с мнением Т. Йоманса (представляющего позицию психосинтеза) о принципиальных различиях этих терминов, а, главное, соответствующих переживаний и направленности актуализирующих их практик. «Трансперсональное» ориентировано на переживания отдельных феноменов, находящихся за гранью биографического опыта».

Соответствующие практики позволяют пережить перинатальный опыт, встретиться с актуальными для данного индивида архетипическими и трансперсональными образами и, возможно, духовными переживаниями!

Наш опыт диктует согласие с этим автором о возможной опасности трансперсональных погружений для людей со слабой личностью, сниженной социальной активностью и слабо развитым чувством Бытия, людей, требующих от Мира, воюющих с миром или закрывающихся от Мира, проще говоря людей, которые не способны Быть Свободными и нести Ответственность за свою жизнь. «Трансперсональное» увлекает таких людей, порождая **«трансперсональное богатство от жизни»**, невротическое (а, возможно, и психотическое) устремление в «необыкновенные переживания». Встречи с «трансперсональными чудесами» могут привести к росту тщеславия, негативному отношению к реальному социуму и зависимости к практикам с изменёнными состояниями сознания.

Духовное переживание — это, прежде всего открытость, открытость Миру окружающему и Миру внутреннему (и психическому и биологическому). Духовное переживание — это переживание Красоты и Любви, переживание своей целостности и своего потенциала (чувство Бытия по Р. Мэю) и в то же время чувство Единения с Миром. **Духовность — это способность к Духовной самотрансценденции — способности переживать (именно переживать, проживать) события своей жизни, свое прошлое, настоящее и будущее с радостным осознанием Высших ценностей Смысла, Сверхсмысла, Совести!**

«Дух сложнее Души... Дух объединяет нас с миром, объединяет «Я» с «Мы», смиряет,... Дух — это образ и подобие. Дух — это святой дух. Если коротко — дух объединяет... Дух позволяет нам отречься от мелочей и прозреть за мелочами» (А. Алексейчик).

«Духовное существо — это сопричастие одного духовного существа другому существу. Сопричастие двух духовных существ мы назовём **со-бытие**. Оказывается, что только лишь в таком со-бытии возможно полное сопричастие — лишь между равными друг другу сущими. Но это возможно лишь в отдаче себя друг другу без остатка, которую мы назовём любовью...» Слои подсознательной духовности содержит источники и корни всего сознаваемого. Другими словами: мы знаем и признаём не только бессознательное в виде влечений, но и **Духовное бессознательное**, и в нем мы видим несущую основу всей сознательной духовности. «Я» не находится во власти «Оно», но **дух покоится на бессознательном**. (В. Франкл)

Духовное, по К. Г. Юнгу, это всегда «нуминозное», сакральное, священное, и это, прежде всего Высшее чувство, придающее жизни индивида «Сверхсмысл» (В. Франкл).

«Духовность — это основа экзистенции. То, каким будет отношение человека с его жизнью и с миром, то, как он обойдётся с ними, определяется его способностью к духовному постижению. Предпосылкой этой способности служит особое состояние «феноменологической открытости», благодаря которой становится возможным прорыв к самой основе данности бытия, к их сути» (А. Лэнгле).

Духовная ориентация мультимодальной экзистенциально-ориентированной психотерапии

Мультимодальная стратегия позволяет актуализировать Духовное измерение в психотерапевтическом процессе по двум причинам:

- мультимодальный подход не привязан к одной философско-теоретической, мифологической модели Человека, его Психики и его взаимоотношений с Миром;

- более того, соединение модальностей без их слияния в нечто «новое, авторское», побуждает психолога, психотерапевта подняться, трансцендировать, выйти за пределы конкретных модальных теоретических концепций, побуждает искать базовое понимание страдания во взаимоотношениях главных составляющих сущности Человека: биологии, психологии и духовности.

Стратегия мультимодальной экзистенциально-ориентированной психотерапии начинается с того, чтобы помочь клиенту перейти от проблем интерперсональных к проблемам интраперсональным, от вопроса «Почему это происходит со мной?» к вопросам «Что происходит во мне? Что я делаю? Что я чувствую? Чего я избегаю?»

Эта цель достигается через психологическую самоидентификацию, раскрытие и завершение гештальтов прошлого, интеграцию конкурирующих частей личности, коррекцию искажённых представлений о себе, активизацию телесных и психических ресурсов и т. д. С этой целью используются теоретические концепции и практики модальностей психотерапии, в которых компетентен конкретный профессионал.

В дальнейших психотерапевтических взаимоотношениях акцент переносится на экзистенциальную самотрансценденцию: переход к вопросам: «Кто «Я»? В чём мои выборы?», «В чём я соответствую и в чём не соответствую возможностям, предоставляемым окружающим Миром? К каким ценностям я стремлюсь? **Осознаю ли я свою Свободу, свою Ответственность и свой Смысл?**

Духовно-побуждающая стратегия дополняет и развивает самотрансценденцию. Это реализуется двумя путями.

Первый — более явный, через специальные практики: творческое самовыражение, трансперсональную психотерапию (ребёфинг, холотропное дыхание, медитации), йогу и другие духовно-ориентированные телесные практики, психотерапевтическое пение.

Второй путь, более опосредованный, осуществляется «в триединстве духа, опыта и жизни, что можно выразить в единой фразе как познание духа в опыте жизни» (А. Лэнгле).

В нашем случае это опыт жизни в данной психотерапевтической группе: актуализация Свободы и ответственности участников за их поведение, их открытость, их речь, их поиск смысла не только в заявляемых аспектах жизненных проблем, но, прежде всего в ситуациях «здесь — и — сейчас».

Определяющее значение в духовной ориентации психотерапевтического процесса имеет позиция психолога, психотерапевта, его Духовное видение (не только групповой динамики, не только экзистенциальных проблем клиентов, но и своей собственной жизни), его Духовная зрелость, его трансцендентальный опыт, а отсюда — его способность видеть в каждом клиенте его Духовный потенциал (а если и не видеть, то быть уверенным в его Духовных ресурсах). Это позволяет психотерапевту:

- конфронтировать с клиентами, (а бывает что, и со всеми участниками группы) в случае их невротического бегства от реальных возможностей самоактуализации;

- развивать (именно развивать, а не смягчать!) фрустрирующие групповые ситуации, требующие от участников Духовной пробужденности, Духовной трансценденции;

- категорически отказываться от роли «мудрого советчика», когда клиент пытается возложить на него ответственность за возможные выборы и действия.

Этот второй путь, путь духовной актуализации в непосредственных групповых взаимоотношениях является основным. Именно в этом есть наибольшая возможность для духовной трансценденции, сознания единства и целостности.

Трансперсональные, духовно-ориентированные формализованные практики с одной стороны могут активизировать духовную актуализацию, а с другой стороны, в условиях обыденных и поверхностных групповых отношений, могут создавать иллюзию «просветления», иллюзию возможности технического «проникновения» в духовное измерение.

Важно, чтобы духовные поиски, стремление к глубокому самопознанию и Духовной самоактуализации из внутренней, скрытой потребности стало понятной и актуальной целью самого клиента, причём не какой-то далёкой и очень манящей целью, а целью ежедневного самоутверждения, целью реализуемой «здесь – и сейчас».

«Сознание единства и настоящее – это одно и то же. Сопротивляться одному – значит сопротивляться другому. Говоря языком теологии, мы всё время сопротивляемся Божественному присутствию, которое есть не что иное, как полнота настоящего во всех его формах. Если Вам не нравится какая-то сторона жизни, значит, Вы сопротивляетесь какой-то стороне сознания единства. Тем самым, мы активно, хотя и скрыто, отвергаем сознание единства и сопротивляемся ему. Понимание этого скрытого, тайного сопротивления – это окончательный ключ к просветлению». (Кен Уилбер)

Валерий Ядринкин – психотерапевт Единого Реестра профессиональных психотерапевтов Европы, преподаватель и супервизор практики международного класса ОППЛ, член Восточно-Европейской Ассоциации экзистенциальной терапии.

Ψ РАБОТАЮТ МАСТЕРА

ТЕРАПИЯ ДУХОВНОЙ КУЛЬТУРОЙ – ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНАЯ И ИДЕАЛИСТИЧЕСКАЯ, РЕЛИГИОЗНАЯ (основные положения)¹

Профессор М. Е. Бурно

1. Терапия духовной культурой – это психотерапевтический подход, в котором ведущий психотерапевтический «механизм» есть «механизм» творческого самовыражения, творческого вдохновения.
2. Это – экзистенциально-гуманистическая психотерапия, психологическая терапия искусством и творчеством, религиозная психотерапия и клиническая (естественнонаучная) терапия творчеством.
3. Творческое вдохновение переживается людьми по-разному в соответствии с особенностями природы их души.
4. Состояние творческого вдохновения чаще понимается на Западе как нечто, посылаемое нам свыше, как в приёмник.
5. В таком случае это состояние обозначается как Свобода (Фромм), Смысл (Франкл), Самоактуализация (Маслоу), Личностный рост (Роджерс), Психосинтез (Ассаджоли), Трансперсональное состояние (Гроф) и т. д.
6. Но люди материалистической природы души переживают творческое вдохновение как свечение их собственного тела.
7. В России больше людей материалистической природы (склада) души, чем на Западе и Дальнем Востоке.
8. Поэтому понятие «Духовность» у нас шире, нежели на Западе и Дальнем Востоке.
9. «Духовность» для нас не только то, что посылается нам свыше, но также Нечто, излучаемое нами.
10. В сущности, так чувствовали, переживали свою духовность Пушкин и Чехов.
11. Таким образом, можно сказать, что Пушкин и Чехов – писатели одухотворенные, но без идеалистического, религиозного мироощущения.
12. То же самое происходит в Психотерапии.
13. Александр Иванович Яроцкий, врач с философским материалистическим мироощущением, один из основоположников нашей Клинической, естественнонаучной психотерапии. (Слайд-портрет А. И. Яроцкого)
14. Яроцкий назвал свою классическую книгу – «Идеализм как физиологический фактор». Это было 103 года назад.
15. Яроцкий понимал «идеализм» как охваченность человека альтруистическими идеалами.
16. В России довольно много пациентов-интеллигентов с одухотворенно-материалистическим мироощущением.
17. По классической клинической характерологии – это, прежде всего, психастеники, психастеноподобные шизофренические пациенты, психастеноподобные шизоиды.
18. Более, чем 40-летний, опыт работы в психиатрической психотерапии убеждает меня в том, что большинство этих российских пациентов с переживанием своей неполноценности нуждаются именно в клинической, естественнонаучной, терапии духовной культурой, терапии творчеством.
19. Для меня это конкретно – Терапия творческим самовыражением.
20. Этот психотерапевтический метод разрабатывается мною и моими последователями уже более тридцати лет.
21. Сущность нашего метода состоит в том, что пациенты с болезненным переживанием своей неполноценности с помощью психотерапевта изучают элементы клинической психиатрии, характерологии, естествознания, психотерапии – чтобы научиться лечебно-творчески выражать себя согласно своим природным душевным особенностям.
22. Чтобы жить по-своему, сообразно своей природе, то есть вдохновенно-творчески, – многим нашим интеллигентным пациентам важно изучить в подробностях свои природные особенности-ориентиры, свою природу, излучающую дух.
23. Опираясь на свои клинические, характерологические особенности, пациенты увереннее идут к своей вдохновенной неповторимости, уникальности.
24. Этот метод помогает не только дефензивным людям, склонным к материалистическому мироощущению.
25. Он также помогает людям идеалистической природы души найти свою собственную психологическую психотерапию, целительную идеалистическую, аутистическую философию или религию, естественную для них.
26. Здесь – бездна трудностей психотерапевтического постижения клиники и характерологии для психотерапевтов и пациентов.
27. Вот пример занятия в группе творческого самовыражения, которое помогает пациентам почувствовать, осознать свойственное их природе религиозное мироощущение или своё естественнонаучное мироощущение. (Слайд-картина Поленова «Христос и грешница»)
28. Название этого занятия «Поленов и Рублёв».
29. Вот картина русского художника Поленова «Христос и грешница».
30. Христос на поленовской картине – молодой мудрый мужчина; сидит с усталой опущенной рукой.

¹ Пленарный доклад на Международном Конгрессе «Профессиональная психотерапия и профессиональное консультирование: прошлое, настоящее и будущее» (Москва, 24–25 июня 2005 года).

31. Христос здесь, кстати, написан с другого русского художника—Левитана.
32. Это—реалистическая живопись на религиозную тему.
33. А вот икона «Спас», Спаситель, нашего художника, монаха Рублёва. (Слайд-икона Рублёва).
34. Лицо Иисуса весьма условно.
35. Шея—то ли мужская, то ли женская.
36. Нос похож на утиный клюв.
37. Волосы—какая-то слипшаяся масса.
38. Всё это так должно и быть для человека религиозного, идеалистического.
39. Лицо Христа не должно быть полнокровным, земным, источником Духа. Оно приёмник Духа.
40. Если бы лицо было жизненно-полнокровным, не было бы этого мощного потока изначального Духа-Любви из глаз Христа.
41. Итак, образ Христа есть взор из трансцендентального, потустороннего мира, взор Бога.
42. Это глазами своего Сына смотрит на нас любящий, но строгий справедливый Бог-отец.
43. Это взор Истины.
44. Это аутистическое религиозное переживание.
45. Реалистические синтонные, сангвинические, люди часто представляют себе Бога как земного доброго человека.
46. Это подобно тому как девушка из гоголевской повести «Майская ночь» говорит о звёздах в небе.
47. Она говорит: «Это ангелы открыли окошки своих домиков».
48. Итак, существует один образ (изображение) духа для аутистического (идеалистического) человека и другой—для реалистического, синтонного (материалистического) человека, идеалистическое и материалистическое понимание образа Христа.
49. Дух есть главное и для одухотворённого материалиста.
50. Но для одухотворённого материалиста Дух вторичен: тело (материя) светится Духом. Тело есть источник Духа. Так чувствует этот человек.
51. Таким образом, Терапия духовной культурой может быть идеалистической, религиозной, и может быть естественнонаучной—то есть мироощущенчески разной для разных пациентов, здоровых людей с душевными трудностями. И наша Терапия творческим самовыражением есть естественнонаучная, клиническая Терапия духовной культурой.

Ψ О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

ВРЕМЯ В ИНДИИ

Оксана Покатаева (Лакшми)

Очень удивительно то, что в Индии я наконец-то поняла и даже почувствовала, что значит жить в настоящем. Одно дело когда мы говорим: есть прошлое, настоящее и есть будущее. И человек стремится жить здесь и сейчас. Что это такое, я поняла только в Индии.

Например, в Индии растянутое время. Очень растянутое. Автобусы по дороге в городе едут со скоростью 30 км/ч, потому что у них автобусы, велосипеды, мотоциклы, рикши, верблюды, ослы, волю являются полноправными средствами передвижения. Самое главное, никто никуда не торопится. Все принимают это как само собой разумеющееся. По трассе автобусы едут со скоростью 40–50 км/ч. Что самое интересное, никого может и не быть впереди, но скорость они не прибавляют. Едут, разглядывают всех и вся, улыбаются. Сигналят разными звуковыми серенадами.

И это во всем. Если мы торопимся, Вардан наш говорит: «Все будет хорошо. Мы будем вовремя». И действительно, мы всегда были вовремя. Поезд опаздывал на 5 часов, автобусы наши на 3–4 часа. Но там где мы должны были побывать, мы обязательно были. Вовремя, значит. Мы всегда успевали посмотреть то, что хотели посмотреть. Время растянуто, но мы всегда в нужном месте в нужное время.

И когда принимаешь скорость их времени, вливаешься в этот поток. Я его даже почувствовала, руками почувствовала. Описать это очень сложно. Как будто в воде, но это не вода, а кисель—сладкий и красивый. И ты там стоишь, руками водишь, можешь попить этого киселька. Но не быстро, а так же тягуче. В этом течении я спокойна, размерена, и всегда вовремя. Т. е. всегда во времени.

Наверное, это и есть полнейшее доверие миру. Это доверие просто к тому, что все будет так, как нужно.

Да, у Индии большой пласт прошлого. И они его всегда помнят и используют. И они настраиваются на будущее. Потому что многие религии подразумевают будущие жизни, реинкарнацию, рай. Т. е. на будущее они ориентированы, но они туда не торопятся.

Они готовы к смерти, но они не торопятся умирать.

Наши люди всегда торопятся. Куда? Вперед, в будущее, к смерти? Мы и тут не бываем, и торопимся к смерти.

В Индии я поняла, что такое быть в настоящем. Я это пишу и я в настоящем. Даже то, что вспоминается прошлое. Ощущения мои настоящие и они не такие как были в прошлом.

Это так приятно!

Раньше я представляла себе линию времени как линию, на которой есть некая точка, наше настоящее, влево вектор—это прошлое, и вправо от точки—это будущее. Прошлое нам представляется как долгая

дорога, которая тянется, не зная откуда до нашего настоящего. В эту линию помещается большой пласт событий, чувств, ощущений, эмоций. В будущем также нам представляется более или менее длительным. Это план на неделю, на год, на 5 лет. Некоторые при выходе на работу после студенчества сразу начинают задумываться о пенсии. Сами не задумываемся, то государство помогает с помощью напоминания о пенсионных фондах.

Длинные километры влево и вправо.

И всего одна точка настоящего.

У меня сейчас ощущение, что я посмотрела на эту точку своего настоящего в микроскоп, увеличивающий в миллиарды раз. И она получилась уже не точка, а целый океан. И я туда спустилась. В этот океан. Как дельфин. Могу плавать и в воде, и по воде.

И это все настоящее.

Конечно, рамки есть. Есть берега этого океана. И один берег соприкасается с нашим прошлым, а другой—с будущим.

Это большое настоящее!

Оно тягуче.

Да, секунду назад уже было прошлое, секунда вперед—после этого будущее. И при этом, то, что находится между этими двумя берегами, целый океан настоящего! Я его чувствую внутри и рядом около себя.

Именно в Индии я такое почувствовала.

Представьте себе, обматывать 15 метров ткани вокруг своей головы, при этом читая молитвы. Или наматывание сари вокруг талии. Вот это заполнение этого океана настоящего.

Их размеренность, их нахождение в настоящем помогает им быть собранными, и сохранять свою энергию для восприятия мира, для радостного блеска в глазах, потому что они успевают наслаждаться океаном.

Это не наше напяливание быстренько кофточки и юбки, нанесение макияжа по дороге или на работе (да, бывает и такое). При этом волнение по поводу будущей, еще не случившейся ситуации с опозданием, или вспоминание вчерашней ссоры с любимым или любимой.

Это у них ритуал, неторопливые движения. Нахождение в настоящем. Купание, ныряние в настоящем. Наслаждение этим купанием.

И сегодня я ехала в своем умиротворенном состоянии в такси в свой офис. И по дороге я таксисту рассказала, что была в Индии. Он снизил скорость! И сказал: «С интересным человеком хочется побить долгие». Значит нам это тоже свойственно. Мы умеем управлять своим временем! Мы можем никуда не торопиться и приезжать во время. Да, я приехала вовремя. Моя клиентка зашла через минуту после моего приезда.

В Индии не хотят и не стремятся расстаться с теми, с кем они встретились. Они сами продлевают это приятное общение с людьми. Потому что они очень рады общению.

И это относится ко времени.

Сейчас я осознала, что об этом говорил Ошо. Осознанность. Осознанность — это когда мы замечаем все нюансы нашего поведения. Вот мы утром просыпаемся, не торопясь, медленно смотрим в окно. Нежимаемся под одеялом. И мы заметили, что сегодня день такой чудесный, в окно виден такой замечательный пейзаж. Когда смотришь в окно и хочется смотреть, смотреть. Но мы можем его и не заметить, если торопиться.

На данный момент эта картина из моего окна мне так нравится! И это настоящий момент. Или, вернее, момент настоящего. Потому что настоящее — это целый океан. Наши ощущения в этот миг, наши внутренние процессы, наше осознание, наше видение, слышание. В зеркале в ванной я настоящая. Я вижу себя такой, какая есть на данный момент. Нет сравнения. Есть только настоящее.

Сейчас я осознала выражение Карнеги: «Жить в отсеке сегодняшнего дня».

Это и есть океан, внутри этих отсеков.

Не может быть огорчений по поводу вчерашнего моего замечательного вида. Есть только настоящий миг.

«есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется жизнь»

я только сейчас осознала эти слова!

Я беру зубную щетку, я чувствую ее ручку, ее мягкую поверхность. Я беру тюбик с зубной пастой. Ощущаю пальчиками поверхность этого тюбика, ребристость этой крышки. Паста легла своеобразным образом. И это сейчас.

Это возможность заметить знаки, которая дает нам жизнь.

Да, возможно, мы замечаем и отрицательное. Естественно, замечаем все.

Настоящее и осознанность связаны друг с другом.

ТЕНОТЕН: НОВЫЙ ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ

В ноябре 2005 года на фармацевтическом рынке появился новый дневной анксиолитик Тенотен компании «Материя Медика», созданный для лечения широкого круга тревожных состояний и невротических расстройств. Тенотен содержит сверхмалые дозы афинно очищенных антител к мозгоспецифическому белку S-100, который участвует в реализации базовых функций нейронных систем: генерация и проведение нервного импульса, обеспечение синаптических процессов (пластическая перестройка). Доказанной является связь белка S-100 с развитием тревожных, депрессивных и других невротических расстройств. Антитела в сверхмалых дозах к белку S-100 модулируют нейрхимические процессы в головном мозге, что способствует купированию невротических и невротоподобных состояний. Тенотен реализует свой противотревожный эффект через ГАМК-ергическую систему. Кроме того, мембранотропный механизм действия обеспечивает стресспротекторный эффект тенотена. Тенотен создан по оригинальной технологии потенцирования, в основе которой лежит многократное и многоэтапное воздействие на раствор для придания ему высокой биологической активности. К концу третьей недели приема препарата большими, его противотревожный эффект не уступает эталонному анксиолитику — диазепаму. При этом у Тенотена отсутствуют свойственные диазепаму побочные эффекты в виде поведенческой токсичности, вялости, сонливости, заторможенности и миорелаксации. Скорость психомоторных реакций не замедляется, поэтому Тенотен безопасен для пациентов, управляющих транспортными средствами и чья деятельность требует повышенной точности и быстроты психических реакций. Тенотен сочетает противотревожный эффект с активирующим действием, не вызывает дневной сонливости и миорелаксации. Тенотен не вызывает зависимости и связанного с ней синдрома «отмены» даже при длительной терапии. Также отсутствует и проблема передозировки. Применение Тенотена у пациентов, проходящих курс психотерапии, позволяет установить хороший комплаенс между пациентом и врачом, создать атмосферу доверия и повысить эффективность комплексной терапии. Клинический подход предполагает (предусматривает) комплексное воздействие на организм человека, как лечение силами и средствами души, так и медикаментозное воздействие.

Удобно использовать Тенотен в комплексе с психотерапевтическими методиками, поскольку он не нарушает когнитивные функции, способ-

ствует лучшему восприятию терапии. Тенотен позволяет легче воспринимать психотерапию, позволяет пациенту поверить в эффективность лечения, ускоряет наступление лечебного эффекта за счет перестройки информационных и обменных процессов. Как известно, существует мало техник, способных в один момент избавить человека от душевных страданий, для этого требуется время. Тенотен позволяет сократить сроки восстановления душевного равновесия.

Основными показаниями к приему тенотена являются невротические и невротоподобные расстройства с проявлениями тревоги, умеренно выраженные органические поражения ЦНС, сопровождающиеся неустойчивостью эмоционального фона, раздражительностью. Хорошая переносимость и безопасность Тенотена позволяет его рекомендовать пациентам пожилого возраста.

Суточная норма Тенотена зависит только от выраженности симптомов и регулируется частотой приемов: в легких случаях (предэкзаменационные волнения, недавно возникшие конфликтные ситуации) достаточно 1–2 таблеток в день в течение 1–2 недель. При затяжных тревожных расстройствах (психосоматические заболевания, хроническая стрессовая ситуация) по 1 таблетке 3 раза в день, продолжительность приема может быть до 2–3 месяцев. При переводе пациента с транквилизаторов химического происхождения на Тенотен, выраженных тревожных расстройствах в ответ на тяжелый стресс, при затянувшихся невротических состояниях назначают до 6 таблеток в сутки. Длительность приема определяется индивидуально и зависит от состояния пациента — от 1 до 2–3 месяцев. При необходимости курс лечения может быть продлен до 6 месяцев или года.

Тенотен — современный биотехнологический препарат, содержащий действующее вещество в сверхмалых дозах, может успешно использоваться для терапии психосоматических заболеваний. Важным является отсутствие противопоказаний (за исключением индивидуальной непереносимости лактозы), возможность сочетания с другими группами препаратов. При этом препарат улучшает ответ на терапию основной соматической патологии и способствует формированию устойчивой ремиссии. Тенотен сокращает сроки лечения и уменьшает частоту обращаемости к врачу.

Препарат отпускается в аптеках без рецепта.

ТЕНОТЕН — ПРЕПАРАТ РАБОЧЕГО ДНЯ!

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

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

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

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

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

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

Тираж 5000 экз.