



# ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ Л И Г И

№ 11 (49) НОЯБРЬ–2006 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

## Ψ ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### ИЗ КОМИТЕТА МОДАЛЬНОСТЕЙ ОППЛ

Профессор М. Е. Бурно, г. Москва

Публикуем полный список модальностей, методов психотерапии, представленных в Комитете модальностей ППЛ на сегодняшний день.

#### а) методы психотерапии

1	Гипносуггестивная терапия	Рашит Джаудатович Тукаев	Москва
2	Мультимодальная психотерапия	Виктор Викторович Макаров	Москва
3	Семейная психотерапия	Анна Яковлевна Варга	Москва
4	Экзистенциальная психотерапия	Александр Сергеевич Баранников	Москва
5	Российский клинический психоанализ	Борис Ефимович Егоров	Москва
6	Телесно-ориентированная психотерапия	Лев Семенович Белгородский	Москва
7	Ресурсно-ориентированная системная психотерапия	Марк Евгеньевич Сандомирский Лев Семенович Белгородский	Москва
8	Позитивная психотерапия	Иван Олегович Кириллов	Москва
9	Символдрама	Яков Леонидович Обухов	Москва
10	Трансперсональная психотерапия	Марина Владимировна Белокурова	Москва
11	Нейролингвистическая психотерапия	Юрий Анатольевич Чекчурин	Новосибирск
12	Терапия творческим самовыражением.	Марк Евгеньевич Бурно	Москва
13	София-анализ	Андрей Федорович Ермошин	Москва
14	Специфический релаксационный рекреативный психокатализ	Андрей Федорович Ермошин	Москва
15	Клиническая психотерапия	Марк Евгеньевич Бурно	Москва
16	Дианализ	Владимир Юрьевич Завьялов	Новосибирск
17	Психодрама	Леонид Огороднов	Москва
18	Эмоционально-образная психотерапия	Линде Николай Дмитриевич	Москва
19	Психоорганический анализ	Елизавета Олеговна Молостова	Москва
20	Транзактный анализ	Владимир Евгеньевич Гусаковский	С-Петербург

21	Интегративно-диалоговая гипнотерапия	Рашит Джаудатович Тукаев	Москва
22	Проективная гипнотерапия	Рашит Джаудатович Тукаев	Москва

#### б) методы психотерапии и консультирования

23	Восточная версия транзактного анализа	Галина Анатольевна Макарова	Москва
24	Мотивационно-резонансная трансформация при алиментарном ожирении	Игорь Алексеевич Эверест	Новосибирск
25	Восточная версия нейролингвистического программирования	Сергей Викторович Ковалев	Москва

#### в) методы целительства

26	Звуковая дыхательно-эзритмическая гимнастика саморегуляции	Алла Ивановна Семенова	Москва
27	Биосенсорная психотерапия	Андрей Станиславович Захаревич	С-Петербург

### Рекомендуемые правила описания модальностей психотерапии, претендующих на общественное признание ППЛ

Анализ практической работы Комитета модальностей Профессиональной психотерапевтической лиги по рассмотрению заявок на общественное признание новых российских модальностей выявляет значительные трудности в формальной квалификации материалов заявителей и указывает на необходимость дополнения существующих правил в следующих областях.

1. Теоретическая аутоидентификация и определение формы модальности.
2. Определение границ и результативности модальности.
3. Доказательность превышения эффективности психотерапии по заявленной модальности.
4. Экологичность заявленной модальности.

#### 1. Теоретическая аутоидентификация и определение формы модальности

Необходима краткая характеристика теоретических основ модальности при наличии собственных теоретических построений, либо адресация теоретической принадлежности известному теоретическому направлению, школе психотерапии.

С целью прояснения вклада соискателя в теорию и практику психотерапии соискателю рекомендуется при подготовке материалов

и в выступлении учитывать форму новой модальности, в следующих ее вариантах: методика, метод, направление психотерапии.

При представлении **новой методики психотерапии** следует описать терапевтические шаги, проясняя сходство и отличие с близкими по направленности методиками, терапевтические достоинства и возможности заявленного метода. При целостном использовании общеизвестной психотерапевтической теории, достаточно указания на теоретическую принадлежность модальности. При творческой адаптации общеизвестной психотерапевтической теории, следует кратко ее охарактеризовать.

**Метод психотерапии** описывается как совокупность оригинальных методик психотерапии, объединенных концептуально, теоретически на известной, оригинальной, синтетической теоретической основе.

**Направление психотерапии** представляется как совокупность методов психотерапии, объединенных общей теоретической платформой.

## 2. Определение границ и результативности модальности

В настоящее время в российской психотерапии реально представлены клиническое, психологическое и консультативное направления. Представляемая модальность может располагать методическим инструментарием в одном, двух, трех направлениях.

Претендующая на клиническое направление модальность должна четко определить и представить клинко-диагностические, нозологические границы применимости и сравнительной результативности (что получается лучше, что – хуже).

Модальность, претендующая на психологическое направление должна четко определить и представить психологические цели-мишени психотерапии, описать сравнительную результативность (что получается лучше, что – хуже).

Модальность, претендующая на консультативное направление определяет сферы консультирования и их сравнительную результативность.

## 3. Доказательность превышения эффективности психотерапии по заявленной модальности

Заявления о более высокой эффективности психотерапии по предъявляемой модальности принимаются только при проведении доказательного сравнения ее эффективности по детально описанным научно обоснованным критериям оценки эффективности психотерапии в сравнении с известной модальностью. Доказательное сравнение эффективности психотерапии заявляемой модальности с известной модальностью проводится на основании опубликованных для известной сопоставляемой модальности данных эффективности. Необходимыми условиями являются:

- 1) использование рандомизации пациентов в основной и контрольной группах;
- 2) использование единых с сопоставляемой модальностью критериев включения и исключения пациентов в исследуемые группы;
- 3) использование критериев оценки эффективности известной модальности;
- 4) статистическое сравнение стандартными методами вариационной, непараметрической статистики.

**При отсутствии доказательной оценки эффективности психотерапии, заявления о более высокой эффективности предъявляемой модальности не принимаются.**

По решению председателя Комитета модальностей ППЛ в некоторых случаях соискателем проводится демонстрация отдельных пациентов, клиентов, прошедших терапию в рамках заявленной модальности.

## 4. Экологичность заявленной модальности

Термин экологии в современной психотерапии популярен и толкуется широко. В рамках ППЛ значим мировоззренческий аспект понятия экологии в психотерапии.

Тотальное изменение исходного мировоззрения пациента, клиента, базирующегося на любом традиционном мировоззрении и его ценностях (религиозно-конфессиональном, атеистическом), включая его радикализацию, маргинализацию, не входит в цели модальности психотерапии и не поддерживается ППЛ.

## Заявка в комитет модальностей ОППЛ

### Название метода

Системно-феноменологическая терапия и консультирование. Системные расстановки.

### 1. Организация, сотрудничающая с ОППЛ, представляющая данную модальность

**Институт консультирования и системных решений (ИКСР)**  
г. Москва.

ИКСР входит в Международное общество системных решений по Б. Хеллингеру (IAG).

### Лицо представляющее организацию

Бурняшев Михаил Геннадиевич – сертифицированный IAG и институтом Б. Хеллингера системный терапевт, тренер IAG, кандидат психологических наук, доцент, директор ИКСР.

### 2. Краткая история

Метод системно-феноменологической психотерапии и системных расстановок был создан немецким психотерапевтом Бертом Хеллингером в конце 70-х – начале 80-х годов прошлого века и активно развивается и по сегодняшний день. Исходными концепциями для этого метода были семейная скульптура В. Сатир, концепция «невидимых связей» и динамика «давать-брать» в человеческих отношениях И. Бузормени-Надя, а также концепция «делегирования» Х. Штирлина. В начале работа проводилась только с семейными системами и поэтому данный метод широко известен как семейные расстановки.

Решающую роль в развитии метода сыграл Гунтхард Вебер (ведущий представитель Гейдельбергской школы системной терапии), который познакомил с ним ведущих немецких семейных терапевтов. Многие из них, пройдя обучение у Б. Хеллингера, и по сей день, развивают и обогащают данный метод.

В 1989 году появились такие направления системных расстановок, как организационные расстановки (Г. Вебер) и структурные расстановки (М. Варга фон Кибед).

В 1992 году Г. Вебер написал и опубликовал первую книгу, посвященную системным расстановкам и системно-феноменологическому подходу Б. Хеллингера – «Два рода счастья».

В 1997 году им же была организована первая рабочая конференция «Практика семейной расстановки» в г. Вислохе.

Сегодня Б. Хеллингером и его учениками в рамках метода системно-феноменологической психотерапии разработаны такие методы как «сжатые расстановки», «расстановки при работе с симптомами и болезнями (симптомные расстановки)», «движение души», «помогающая философия».

Данный метод на сегодняшний день широко используется в семейной терапии и консультировании, терапии и консультировании пар, терапевтической работе с симптомами соматических и психосоматических заболеваний, оргконсультировании, менеджменте, коучинге, педагогике и работе с детьми, социальной работе, а также в политике и искусстве.

### 3. Основные труды, изданные на русском языке

Б. Хеллингер «Порядки любви. Разрешение системно-семейных переплетений и противоречий», Изд-во ИП, Москва, 2003.

Г. Вебер «Практика семейной расстановки. Системные решения по Б. Хеллингеру». ИКСР, Москва, 2004.

Г. Вебер «Два рода счастья. Системно-феноменологическая психотерапия Б. Хеллингера». ИКСР, Москва, 2005.

Б. Хеллингер «Источнику не нужно спрашивать пути». ИКСР, Москва, 2005.

М. Франке Грикш «Ты с нами. Системные взгляды и решения для учителей, учеников и родителей». ИКСР, Москва, 2005.

Б. Хеллингер «И в середине тебе станет легко». ИКСР, Москва, 2006.

Я. Стамм «Методическое пособие по проведению системных организационных расстановок». ИКСР, Москва, 2006.

Б. Хеллингер «Порядки помощи. ИКСР, Москва, 2006.

### 4. Миссия

В нашей стране постоянно растет спрос на краткосрочную психотерапию, позволяющую быстро (за 1–3 сеанса) диагностировать

и разрешать проблемы, существующие у клиентов в их жизни. А ухудшающаяся демографическая ситуация в нашей стране требует применения простых и эффективных методов помощи семье, помогающих сохранить ее и улучшить взаимоотношения между членами семьи. Системно-феноменологический подход и системные расстановки в своей работе опираются в первую очередь на поиск скрытых, не используемых клиентом ресурсов личности, семьи, рода, организации и т. д. Благодаря обнаружению подобных ресурсов клиент может самостоятельно за короткое время решить многие из своих личных, семейных или организационных проблем без значительной помощи со стороны других людей. Принцип следования «изначальному порядку» внутри систем позволяет эффективно разрешать и предотвращать внутрисистемные конфликты. Решение многих вопросов клиента происходит в пределах от одной до трех терапевтических сессий, что делает этот метод экономически привлекательным для широкого круга семей и клиентов.

В данном методе клиент является равноправным участником терапевтического или консультационного процесса, направленного на поиск решения. На нем лежит большая часть ответственности за успех терапии, что в дальнейшем позволяет клиенту, эффективно опираясь на собственные ресурсы и навыки самостоятельно (без обращения к терапевту) разрешать широкий ряд проблем.

Использование групповой формы работы позволяет клиентам и наблюдателям следить за работой терапевта (консультанта) и активно принимать в ней участие в качестве заместителей (ассистентов), что дает участникам возможность обучаться и получать непосредственный опыт в поиске решений и оказывает на них положительное влияние.

Системно-феноменологическая терапия рассматривает человека во взаимосвязи с его окружением, поэтому, когда терапевт (консультант) ищет решение для клиента, он одновременно ищет решение и для других лиц, которые входят в систему клиента. Такие решения очень благотворно влияют на всю семью и в первую очередь на детей, которые часто оказываются заложниками родительских конфликтов.

Знакомство широкого круга людей с основными законами, по которым строятся социальные системы (семья, пара, род и т. д.), и осознание ими действия распространенных семейных динамик позволит сократить количество ошибочных действий при принятии решений, конфликтов в отношениях, а значит, сделает отношения внутри семьи крепкими и долговечными.

### 5. Основные формы деятельности

**Семейные расстановки.** Это направление используется для диагностики и решения вопросов и проблем клиента, возникающих в сфере его взаимоотношений с близкими людьми и его семьей (родом).

**Организационные расстановки.** Это направление используется для работы с задачами и проблемами, возникающими в организациях, диагностики и решения вопросов клиента в организационной сфере. В первую очередь используется для консультирования руководства организаций, топ-менеджеров.

**Структурные расстановки.** Это направление используется для решения вопросов, касающихся внесемейных систем, в первую очередь это психические, ментальные, духовные и трансперсональные системы. Например, психические аспекты, существующие вокруг симптома или наша внутренняя связь со своей профессией или другими важными областями нашей жизни тоже рассматриваются как системы.

**Симптомные расстановки.** Это направление используется для диагностики и разработки моделей решения для клиентов с симптомами соматических и психосоматических заболеваний, в основе которых лежит семейный (родовой) фон (старые нерешенные конфликты, системные переплетения, перенятые чувства и т. д.).

**Движения души.** Это направление используется для того, чтобы увидеть, какое влияние на клиента или его семью оказывают вышестоящие системы (государство, народ, религия, судьба и т. д.) и находить для таких клиентов и их семей возможные для сложившегося контекста решения.

**Помогающая философия.** Это направление исследует отношения, возникающие в системе клиент-помощник (терапевт, консультант, врач, педагог и т. д.). Оно выявляет и показывает, какие модели помощи являются эффективными и приводят к решениям, а какие тормозят и приводят к возникновению новых проблем.

### 6. Используемые модальности психотерапии

Анализ жизненных сценариев (скриптов) Э. Берна. Первичная терапия А. Янова. Семейная скульптура В. Сатир. Системная семейная терапия. Гипнотерапия М. Эриксона. Нарративный (повествовательный) подход. Невидимые связи и динамика уравнивания «братья-давать» И. Бузормени-Надя. Provocative терапия Ф. Фарелли.

### 7. Основные отличия от родственных методов

Основным отличием системных расстановок от других методов, использующих групповой вид работы, является использование в работе феномена замещающего восприятия, открытого Б. Хеллингером. Этот феномен заключается в том, что люди, выбранные клиентом на определенные роли (в расстановочной работе их называют «заместителями») и расставленные им в соответствии с его внутренним образом семьи (системы), могут воспринимать чувства, эмоции и телесные ощущения, тех людей, которых они замещают в образе клиента. Это восприятие является очень точным и практически не зависит от личности человека, являющегося заместителем. Другой человек, поставленный как заместитель в тот же образ семьи (системы) клиента, воспринимает те же чувства, эмоции и телесные ощущения. Открытие феномена замещающего восприятия в психологии и психотерапии сравнимо с открытием микроскопа в биологии или телескопа в астрономии. Это позволяет терапевту (консультанту) получать информацию о системе клиента напрямую от заместителей и делает ее доступной непосредственному восприятию терапевта, клиента и наблюдателей. Это позволяет эффективно обходить сопротивление клиента, экономит большое количество времени при сборе информации, позволяет избежать так называемых языковых и описательных ловушек.

Используемая в расстановках работа с образами позволяет напрямую обращаться к душе клиента. Образный язык души является универсальным для разных культур и более древним, чем язык разговорный. Расстановка внутренних образов позволяет на практике достигать очень глубоких слоев человеческого бессознательного и эффективно работать с ними.

В системно-феноменологической терапии и консультировании открыты новые, дополнены и расширены уже известные семейные, родовые, организационные динамики. Многие из них хорошо изучены в практической работе, что позволяет быстро распознавать их в реальной семье и находить оптимальные решения для всей системы.

Метод использует в процессе консультирования и терапии открытия Б. Хеллингера, Г. Вебера и др. о том, по каким правилам функционируют разные типы систем (семья, род, пара, организация и др.); как системы воздействуют на человека и что внутри человека отвечает за системное поведение; как разные виды совести управляют человеческим поведением; как разные системы взаимодействуют между собой. Знание об этих процессах позволяет быстро находить решения для конкретного человека, семьи, организации.

Фокус терапии смещается с проблемы на решение и с личности клиента на всю систему, к которой он принадлежит. Это позволяет вкладывать энергию в решение, а не в проблему (диагноз), а также разрабатывать экологичные решения для всех членов системы и для самой системы в целом, включая клиента.

### 8. Реквизиты организации, представляющей данную модальность

НОУ Институт консультирования и системных решений. ИНН 7717525981.

тел: (495) 507 0894, (495) 518 2594, e-mail: rasstanovka@yandex.ru, Интернет-сайт: www.mostik.org

Временный офис: ул. Ярославская, д. 13, ком. 118. (Высшая школа психологии)

### Лицо, представляющее организацию

Бурняшев Михаил Геннадиевич – сертифицированный IAG и институтом Б. Хеллингера системный терапевт, тренер IAG, кандидат

психологических наук, доцент, директор ИКСР.  
Тел.: 8 916 115 02 47, e-mail: m-bur@yandex.ru

## Заявка в Комитет модальностей ОППЛ

### Название

Эриксоновская психотерапия и эриксоновский гипноз

Данное направление психотерапии развивает Белорусская ассоциация психотерапевтов, сотрудничающая с ОППЛ.

### Краткая история

Основоположником направления является выдающийся американский гипнотерапевт М. Эриксон (1901 – 1980). Весомый вклад в развитие метода внесли его ученики и последователи Д. Зейг, Э. Росси, С. Гиллиген, Д. Хейли и др. Эриксоновский подход лежит в основе краткосрочной стратегической психотерапии и стратегической семейной терапии. В России и странах СНГ эриксоновская гипнотерапия, как направление в психотерапии, стала активно развиваться с начала 90-х годов прошлого века, после проведения рядом зарубежных специалистов (Ж. Годен, Б. Эриксон, Н. Воотон, Ж. Беккио и др.) обучающих семинаров, а также издания на русском языке работ М. Эриксона и его последователей. Возрастающий интерес отечественных психотерапевтов к методикам работы самого Эриксона и других представителей данного направления, на наш взгляд, связан с тем, что экономичная и весьма прагматичная, ориентированная на решение конкретных проблем клиентов эриксоновская модель психотерапии оказалась востребованной на постсоветском пространстве.

### Миссия

Продвижение и распространение метода в профессиональном сообществе.

### Основные формы деятельности

Исследование возможностей метода в психологическом консультировании и клинической практике. Внедрение принципов и техник эриксоновской терапии в индивидуальное психологическое консультирование, психокоррекционную работу, а также психотерапию невротических, психосоматических расстройств и зависимостей. Проведение тематических семинаров-тренингов.

### Используемые модальности психотерапии

Психотерапия Эриксона и эриксоновский гипноз, как важнейшая составляющая метода.

### Основные отличия от родственных методов

Психотерапия носит краткосрочный стратегический характер с акцентом на скрытом, косвенном суггестивном воздействии в бодрствующем состоянии и гипнотическом трансе. Главным отличительным признаком эриксоновского подхода является утилизация – готовность психотерапевта реагировать на абсолютно любые аспекты поведения пациента и происходящего вокруг. В отличие от директивной и, как правило, стандартизированной модели наведения транса, используемой в классическом гипнозе, применяются адаптивные команды, когда гипнотерапевт сначала следует за клиентом (присоединение) и лишь затем начинает им руководить (осуществляет ведение). При этом считается, что путь к трансу уникален для каждого субъекта. Постулируется активная работа с бессознательной частью психики клиента, которая позволяет обеспечить доступ к внутренним ресурсам, необходимым для позитивных изменений. Для коррекции дисфункциональных поведенческих стереотипов наряду с гипнотическими техниками широко используются домашние (терапевтические) задания, в том числе основанные на парадоксе.

### Реквизиты автора, представляющего модальность

Доморацкий Владимир Антонович – психотерапевт, психиатр, сексолог, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой общей и клинической психологии Белорусского государственного университета, профессор кафедры психиатрии и медицинской психологии Белорусского государственного медицинского университета, заместитель председателя Белорусской ассоциации психотерапевтов, тренер-супервизор БАП, действительный член ОППЛ.

Дом. тел. – 8 10 375 17 252 77 50; моб. – 8 10 375 29 653 92 24; e-mail: vladom@inbox.ru

## РЕЗЮМЕ

### Эриксоновская психотерапия и эриксоновский гипноз (В. А. Доморацкий)

**1) Определение.** Эриксоновская психотерапия – технология обеспечения доступа к внутренним ресурсам человека в целях инициации процесса изменений, необходимых для адаптивного разрешения имеющихся проблем. Её важнейшей составной частью является *эриксоновский гипноз* – гибкая, недирективная модель наведения и использования транса, основанная на активном межличностном взаимодействии психотерапевта и клиента.

**2) Сущность метода.** Метод носит стратегический характер, т. е. психотерапевт определяет основные проблемы клиента, намечает цели психотерапии и предлагает определённые подходы для их достижения. Его основной целью является коррекция дисфункциональных симптомов и/или дезадаптивного поведения обратившегося за помощью. Психотерапевтические интервенции во многом выполняют роль «рычага», необходимого для запуска процесса системных изменений. Достижение позитивных результатов считается важнее, чем прояснение прошлого или понимание значения и функции симптома. По наблюдениям Эриксона решение проблемы может быть вообще не связано с тем, что послужило её причиной. Иногда, даже допустимо позволить симптому существовать и далее, но по иному, переработав его. Утилизация – отличительный признак эриксоновского подхода и важнейший источник успешной терапии. Это особое состояние готовности психотерапевта улавливать и использовать всё, что происходит с пациентом и вокруг него. Терапевтическое воздействие осуществляется как в обычном, так и в трансом состоянии через активизацию бессознательных механизмов. Технический арсенал весьма разнообразен. Широко используются косвенные и открытые внушения, ассоциативные техники (истории, метафоры или задания, поиск приятных воспоминаний, работа с образами и символами), приёмы гипноанализа, парадоксальные техники, рефрейминг и др. При наведении транса применяются адаптивные стратегии: вначале терапевт следует за текущим поведением пациента (присоединяется к позе, дыханию, особенностям речи субъекта), а затем, незаметно, все больше начинает им руководить, постепенно вводя в гипнотический транс. Эриксоновский подход повышает восприимчивость к гипнозу и эффективность работы в трансе, позволяет избежать или обойти сопротивление, которое, нередко, возникает у субъекта при использовании директивных, шаблонных методов гипнотизации, а также императивных суггестий.

**3) Теоретические основы.** Одной из характерных особенностей эриксоновского подхода является стремление избегать сложных теоретических построений при рассмотрении конкретных проблем конкретного субъекта. Сам Эриксон высказался по этому поводу вполне определённо: «Каждый человек уникален. Поэтому психотерапия должна осуществляться так, чтобы соответствовать потребностям именно этого человека, а не пытаться приспособить индивида к прокрустову ложу той или иной гипотетической теории человеческого существования». В основе метода лежат две предпосылки: 1) бессознательная часть психики пациента, в принципе, готова работать в интересах пациента и искать пути к здоровью; 2) в бессознательном содержатся ресурсы, необходимые для решения практически любых человеческих проблем, и психотерапия позволяет получить к ним доступ. Поэтому основной задачей психотерапии является активизация и целенаправленное использование внутренних ресурсов необходимых для позитивных изменений в жизни человека.

**4) Применение.** Метод может использоваться в индивидуальном психологическом консультировании, психокоррекции и психотерапии. **Показания к применению.** Клинические: невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства, психогенные и смешанные сексуальные дисфункции, зависимости от психоактивных веществ, расстройства личности (напр., тревожное, ананкастное), психосоматические заболевания. Консультативные: проблемы межличностных отношений, включая созависимости; переживание вины, утраты; низкая самооценка, мотивация к деятельности, повышение креативности, стресс-менеджмент и т. п.

**5) Практические результаты.** По некоторым оценкам (Ж. Беккио, Г. Ластик, Э. Росси), применение метода в краткосрочном формате (в среднем 10–12 сессий с частотой 1–2 раза в неделю) позволяет достигать устойчивых позитивных результатов (устранение симптомов и нежелательного поведения, решение имеющихся проблем, повышение психологического комфорта и т. п.) не менее чем в 70–80% случаев.

## Ψ СТАТЬЯ НОМЕРА

# ЭЛЕМЕНТАРНАЯ МОДЕЛЬ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ СЛОЖНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

И. К. Мацкевич

### Контекст консультационной модели

Элементарная модель консультирования определена на уровне содержания понятия, обусловленного контекстом. Содержание понятия «элементарный» в контексте системной теории определяет представление консультативного процесса в виде элементов консультативной системы, связанных между собой и влияющих друг на друга. Знание элементов позволяет понять структуру, а значит, – осознать возможности существования в ней, осознать целостность. Отсюда появляется подтекст: «элементарное», – это целостное, доступное понимаю.

«Элементарная модель консультирования в сложной жизненной ситуации» имела ряд этапов становления, обусловленных и выраженных в отношениях:

- практика консультативного опыта, обращенного на себя
- практика консультативного опыта, обращенного на студентов при их обучении.
- практика совместного консультативного опыта с бывшими и настоящими студентами
- практика супервизорской работы
- практика балинтовских групп.

Организация работы студенческой консультационной группы (она же – «Консультариум», «Лаборатория консультирования», «Служба») – это отклик на желание студентов находиться в процессе реальной работы.

Практика бесплатной психологической помощи людям на базе кафедры позволила студентам работать с реальными людьми и их проблемами. Помогая им, каждый получил и уверенность в себе как консультанте.

В 2004 году консультационная группа выиграла тендер и финансирование работ по оказанию Консультативной помощи подросткам и молодежи в сложной жизненной ситуации «Акыл кенес (каз)». Работа по проекту включала информационную, консультативную (очную и телефонную), трениговую, профилактическую деятельность. Был выпущен ряд материалов для молодежи, активизирующий готовность к консультированию; серии пособий и рекомендаций для психологов, социальных работников.

За всем этим стоит целостное понимание того, как можно оказывать консультативную помощь в сложной жизненной ситуации.

### Сложная жизненная ситуация: события и конструкторы

Каждый человек оказывается в сложных жизненных ситуациях. Что является сложной жизненной ситуацией? Как она возникает? Как протекает? Что мешает функционировать человеку полноценно? Почему необходима психологическая помощь в такой ситуации, на что она может быть направлена?

Ответы на данные вопросы позволили построить модель помощи в сложной жизненной ситуации.

Жизненную ситуацию можно понимать как данность жизни, сумму обстоятельств в которых оказывается человек.

Можно обозначить типологию жизненных ситуаций в зависимости от источника их возникновения (и, соответственно, производные типы, появляющиеся от наложения типов):

- Мной-созданные, сам человек их планирует, организует и создает;
- Другим-созданные, другой человек ими управляет;
- Средой-созданные, обстоятельства ими управляют.

В последнем случае ситуация воспринимается человеком как неизменная данность.

Сложная жизненная ситуация (СЖС) – это данность, сумма обстоятельств, которые затрудняют, создают помехи, делают невозможным

полноценное функционирование человека. У человека возникают сомнения относительно привычных ценностей и целей. Ситуация требует принятия решений и адаптации к новому. Последствиями СЖС являются: негативные чувства, мысли, изменения (или отсутствие) действий, предпосылки новой жизненной ориентации.

Выделение в современной учебной психологической литературе типов травматических (ситуационных) и биографических (онтогенетических или связанных с развитием) проблем человека (Васильюк Ф., Сергеев С.), позволяющих увидеть различные источники их возникновения.

Источники ситуационных типов проблем	Источники онтогенетических типов проблем
Болезни (их психосоматические последствия)	Смена деятельности
Опасности извне (аварии, катастрофы, насилие)	Половое созревание и изменения
Потеря близких	Сепарация от семьи
Изменения условий жизни (смена места жительства, условий, деятельности)	Смена работы и профессии
Оскорбления и обиды, представляющие угрозу для самооценки	Выбор профессии
	Выбор нравственных, ценностных ориентиров

Исследования адаптационных процессов человека в кризисах (Тарабрина Н., Иванченко В.) определили стратегии человека, преодолевающего кризисы: адекватные (активная, энергичная стратегия: понимание, поддержка, выражение чувств, принятие); и неадекватные (пассивность, покорность, смирение, самообвинения, обвинения других, отрицание). Таким образом, человек приходит на консультацию в состоянии неадекватного преодоления, а двигаться будет в направлении адекватного преодоления.

Сложная ситуация может восприниматься человеком как позитивная (активизирующая изменения, развитие) и как негативная (непреодолимая). Одна и та же ситуация для разных людей может являться и позитивом, и негативом. В любом случае, даже самая негативная ситуация несет в себе изменения, а стало быть развитие. Последний факт мы можем использовать для работы. Позитивная модель (Пезешкиан Н.) использует именно этот тезис.

Сложные жизненные ситуации выступают в различных функционально-нагруженных формах:

- ситуации – стимулы (необходимы изменения);
- ситуации – тормоза (необходимы паузы);
- ситуации – данности (необходимо принятие).

И в консультировании мы можем работать с функциями СЖС, открывая смысл их возникновения. Поэтому, функция консультативной помощи заключается в том, чтобы вывести ситуацию или ее восприятие на уровень позитива, толчка для изменений, трамплина для достижений, поля для изменения направления, среды возможности новых действий, мыслей и чувств, где есть «инсайты восприятия и действия» (М. Эриксон), «возвращения из бегства от самого себя и окружающего мира» (Э. Фром), «принятие того, что нельзя изменить» (Э. Левинас).

Где возникает сложность «непреодоления»? Сложности могут возникать на разных уровнях:

- поведенческом: поведение неадекватно ситуации, нет способов поведения в данной ситуации, стереотипное поведение, неадекватные стратегии;

- эмоциональном: страдания от реальности;
- когнитивном: не принятие реальности, и как следствие, жизнь в не-реальности;
- деятельностно-смысловом: нет мотивов активности в данной ситуации, нет целей, смыслов; нет деятельностного цикла преодоления;
- бессознательном: необъяснимая неудовлетворенность собой, другим, жизнью.

В консультирование СЖС мы начинаем с поведенческого, погружая, если это нужно клиенту, все глубже и глубже.

### Модель психологической помощи в сложной жизненной ситуации

На основе понимания сложной жизненной ситуации как феномена, можно определить и принципы консультативной помощи:

1) Безотлагательность. Кризис таит в себе опасности, ограничивает возможности для развития, поэтому консультативная помощь не может быть отсрочена, она должна быть доступна, у человека должна быть информационная готовность к консультированию. Наша деятельность по проекту была направлена на создание информационного поля психологической помощи.

2) Самоопределение. Обратившиеся к нам люди вполне компетентны и способны выбрать свой собственный жизненный курс.

3) Действие. Специалист очень активно участвует во всем, что происходит с клиентом для того, чтобы совместно оценить ситуацию и сформулировать план действий.

4) Ограничение целей. В более широком смысле основополагающая цель состоит в восстановлении равновесия в совокупности с элементами развития.

5) Поддержка. Специалист должен предоставить клиенту поддержку, а именно быть «с ним», т. е. помочь ему пройти через процесс к результату.

Технологические основания консультативного процесса

Существуют разные модели психологического консультирования, различные теоретические подходы, способы проведения первичной консультации – наиболее важной, определяющей работу.

С точки зрения деятельности теории (Леонтьев А.), первичная консультация может быть определена как проблемообразующая. Для эффективной работы необходимо выявить проблему, которая является ключевой, образующей дезадаптационные действия.

### Деятельностная модель первичной консультации

1. Получение информации (переход на № 2)
2. Формулирование проблемы (переход на № 3)
3. Формулирование цели (переход на № 4)
4. Процессуальное планирование консультирования
5. Оценка достаточности информации с т.з. клиента и консультанта (переход на № 1 или № 6)
6. Оценка необходимости психотерапевтической работы (переход на № 7 или 8)
7. Интервенция (переход на любой № или № 8)
8. Конец процесса.

Иногда в СЖС первичные консультации направлены на выслушивание клиента, присутствие с ним. Это случаи эмоциональной насыщенности ситуации, вакуума рассказывания у клиента.

В случаях эмоционального спокойствия, насыщения «пересказываемым», необходимо двигаться вперед на основании достаточности полученной информации. Об этом может свидетельствовать структурированная модель жалобы (Бодалев А. А., Столин В. В.), где есть:

- локус жалобы (на кого жалуется и на что именно)
- проблема (что не получается, не принимается, конфликтует)
- запрос (что хочет клиент)<sup>1</sup>
- самодиагноз или самоориентация (как объясняет клиент причины проблемы)

На основании этого мы можем выстраивать процесс работы, определив вид, содержание СЖС, причины, уровень и форму возникновения проблемы.

<sup>1</sup> В некоторых случаях (депрессивное состояние, затяжная травмирующая ситуация) – запрос является целью работы.

Важной особенностью, как показал опыт моделирования консультативного процесса, является выделение уровня АКТУАЛЬНОЙ проблемы и работа именно на этом уровне для оказания экстренной помощи.

Цели работы на каждом уровне имеют сочетание активизации процессов ПОНИМАНИЯ и ПРЕОДОЛЕНИЯ, как системно-организованными.

На уровне ПОНИМАНИЯ адекватно использовать методы анализа (с логико-ориентированными клиентами) и имагоики (с образно-ориентированными клиентами). Это запускает изменения на когнитивном, эмоциональном, деятельностно-смысловом, бессознательном уровнях.

На уровне ПРЕОДОЛЕНИЯ – адекватны методы поведенческого, когнитивно-поведенческого консультирования. Это запускает изменения на эмоциональном и поведенческом уровнях.

Особенным является деятельностно-смысловой уровень. Необходима циркулярность в системе «Понимание  $\leftrightarrow$  Преодоление». Линейная работа «от понимания к преодолению, без возврата на новое осмысление» даст только поведенческое решение без смысла, и соответственно, без осмысленности.

Систематизация уровней, целей и методов представлена в таблице.

Уровень проблемы	Цель работы	Методы работы
Когнитивный	Понимание, актуализация новых когниций	Когнитивный анализ: мысли – чувства – действия Имагоассоциации – перенос на реальность
Эмоциональный	А) понимание и принятие механизма возникновения деструктивных эмоций Б) адаптация эмоций к действиям и мыслям	Когнитивный анализ Эмоциональная десенсибилизация Научение
Поведенческий	Преодоление бездействия или деструктивного действия	Предписание через конфронтацию Смысловое поведение
Деятельностно-смысловой	Понимание и преодоление	Построение деятельности через смысл (логоанализ)
Бессознательный	Понимание и принятие, выход на сознательный уровень	Имаготерапия Когнитивный анализ

Таким образом, мы движемся от понимания к принятию, далее – от преодоления к адаптивному поведению в структуре осмысленной жизнедеятельности.

Такое понимание позволило выстроить модель профилактической, помощи, экспресс-консультирования ситуационных проблем, группового тренинг-консультирования онтогенетически-обусловленных проблем.

Общий план работы включал в себя:

**Информационную работу** (выпуск буклетов и информационных листов о деятельности консультационной службы для студентов, учащихся и работающей молодежи, проведение передач о деятельности консультационной службы по каналам местного телевидения и радио, проведение акции презентации, размещение информации о консультационной службе на сайтах «Поддержка», «Открытый город», «Сайте ВКГУ»; выпуск мини-книжки «Превращение сложной жизненной ситуации в разрешаемую и разрешенную»)

**Консультационную работу** (организация ежедневного консультативного приема студентов, учащихся психологами-консультантами и волонтерами службы, организация психологами и волонтерами работы телефона экстренной психологической помощи, организация работы тренинговых групп («Конструктор взрослой жизни» – адаптационная программа для студентов-выпускников, «Конструктор студенческой жизни» – адаптационная программа для студентов и учащихся первого курса, «НЕ-зависимость» – профилактика зависимого поведения (наркотики, алкоголь, токсические вещества, табак, лекарственные вещества), «Нет конфликтам», – отработка навыков решения конфликтов подростков и молодежи со сверстниками

и взрослыми, «Эффективное общение со взрослыми» – отработка навыков ответственного общения).

**Аналитическую работу** (проведение опроса участников тренинга об эффективности для анализа обратной связи, мониторинга движения проекта через пресс-релиз проекта, статьи в СМИ, телепередачи.)

**Обучающую работу** (обучение консультантов (12 человек) и волонтеров (12 человек) из числа студентов старших курсов специальности «Психология» и молодых преподавателей; проведение семинаров «Подросток в сложной жизненной ситуации», «Студент в сложной жизненной ситуации» для инспекторов и участковых, организаторов

воспитательной работы, психологов; проведение обучающего 2-дневного тренинга для специалистов-психологов, намеренных создать собственные консультационные службы в регионе).

#### Литература:

1. Семья в психологической консультации. / п/р Бодалева А. А. Столина В. В. М., 1989.
2. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. М., 2001.
3. Мацкевич И. К. Элементарная модель консультирования сложной жизненной ситуации. У-Ка, 2004.
4. Мацкевич И. К. Превращение сложной жизненной ситуации в разрешаемую и разрешенную. У-Ка, 2004.

## Ψ ИЗ ОПЫТА ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

# ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСКИМ САМОВЫРАЖЕНИЕМ (ТТС) И СТИХИ<sup>1</sup>

Л. А. Тарасенко

Творческое общение с поэзией – одна из методик терапии творчеством в терапии творческим самовыражением (Бурно М. Е., 1999–2000; Бурно М. Е., Добролюбова. Е.А. (ред.), 2003).

Задачи в индивидуальной работе в творческом общении со стихами:

- помочь пациенту почувствовать, как в произведениях отражаются характерологические особенности автора-поэта,
- определить характерологический склад поэта,
- почувствовать созвучие или не созвучие своего характера с характером автора.

За 6 лет работы со многими пациентами для большинства на такое творческое занятие выделяю из общего времени встречи 10–15 мин. Предварительно уточняю, что это не урок художественного чтения.

Придерживаюсь следующих правил.

1. Подбираю произведения в границах школьной программы, стихи хорошо знакомы, но мы учимся смотреть на эти стихи другими глазами.
2. Очень важно при этом людям с тревожной суетливостью в душе читать стихи **медленно**, стараясь произносить каждое слово не спеша, не торопясь, только тогда и возможно почувствовать характер автора и его мироощущение, тесно связанное с характером.
3. Наши занятия непременно сопровождаются постоянной домашней работой: пациенты читают пособие о характерах людей.

На первом занятии обращаюсь к стихам Пушкина, Лермонтова.

Например, читая медленно вместе с пациентом стихотворение Пушкина «Зимнее утро», помогаю уловить мироощущение поэта, почувствовать, что для него есть подлинная реальность, подлинная жизнь: Дух или Материя, Природа, т. е. Земное.

Прошу затем сосредоточиться на отдельных строчках

...Вечор, ты помнишь, вьюга злилась,  
На мутном небе мгла носилась;  
Луна, как бледное пятно,  
Сквозь тучи мрачные желтела...

«Зимнее утро»

Чувствуем – в них отражена сама реальная жизнь, сама живая природа, теплый естественный свет Земного.

При чтении стихотворения Лермонтова ощущение совсем другое – особая утонченность, реальность подсвеченная изначальным Духом.

...Посреди небесных тел  
Лик луны туманный,  
Как он кругл и как он бел,  
Точно блин с сметаной...

Вместе с пациентом чувствуем какую-то аутистическую геометрию, геометрический чертеж «посреди небесных тел лик луны...» и, несмотря на гуманистическое сравнение как будто бы жизненно реалистическое «блин с сметаной» чувствуем, нет живой природы, земной жизни, видим отчетливость, символическую выписанность и звучание

сказочно сновидного, все красиво подсвечено изначальностью Духа. Изначальный Дух и выражается символами и сновидными образами.

Последующие занятия постепенно усложняются – сравниваем различное аутистическое, напр., Лермонтовское «Солнце», Блоковское «Ночью вьюга снежная...»

#### Солнце

Как солнце зимнее прекрасно,  
Когда, бродя меж серых туч,  
На белые снега напрасно  
Оно кидает слабый луч!  
Так точно, дева молодая,  
Твой образ предо мной блещит;  
Но взор твой, счастье обещаю,  
Мою ли душу оживит?

\*\*\*

Ночью вьюга снежная  
Заметала след,  
Розовое, нежное  
Утро будит свет.  
Встали зори красные,  
Озаряя снег,  
Яркое и страстное  
Всколыхнуло брег.  
Вслед за льдиной синюю  
В полдень я всплыву.  
Деву в снежном инее  
Встречу наяву.

Если стихотворение Лермонтова видится, чувствуется как сновидно реалистоподобное, т. е. сохранены земные формы, то Блоковские строчки несут в себе откровенные символы. Читая Блока и пациент, и я прежде всего чувствуем цветковые пятна, линии, подобно картинам Кандинского сюжет поначалу и не ясен.

Для уточнения особенностей реалиста можно сравнить стихи Пушкина и Есенина: «19 октября 1825», «Осень (Отрывок)» и «Отговорила роща золотая...»

#### 19 октября 1825 (отрывок)

Роняет лес багряный свой узор,  
Сребрит мороз увянувшее поле,  
Проглянет день как будто по неволе  
И скроется за край окружных гор.

#### Осень (отрывок)

1

Октябрь уж наступил – уж роща отряхает  
Последние листья с нагих своих ветвей;  
Дохнул осенний хлад – дорога промерзает,  
Журча еще бежит за мельницу ручей,  
Но пруд уже застыл;...

<sup>1</sup> Доложено на заседании секции ТТС Международного конгресса «Психотерапия, консультирование, коучинг: традиции и современность», Москва, Россия, 02 июня 2006 г.

\* \* \*

Отговорила роща золотая  
Березовым, веселым языком,  
И журавли, печально пролетая,  
Уж не жалеют больше ни о ком.

.....  
Не жаль мне лет, растрченных напрасно,  
Не жаль души сиреневую цветь.  
В саду горит огонь рябины красной,  
Но никого не может он согреть.

У Есенина много юношеской печали, лиричности, особой красоты, красочности, но нет пушкинского тепла, света, естественности, что мы и показываем пациенту в наших занятиях.

В такой индивидуальной работе даже в случаях тяжелой депрессии с преобладанием в клинической картине астенического, апатического синдромов не предъявляются жалобы на усталость, но активная роль врача в занятиях сохраняется до тех пор, пока у пациента не появится возможность самостоятельно готовить задания.

В других случаях пациенты сами подбирают созвучных поэтов, размышляют о характерах, сравнивают свой с характером поэта, чтобы почувствовать себя, напр., аутистом. Так, пациент Ю., 26 лет,

тревожный аутист, пишущий свои стихи, сообщает врачу, что в ходе подобных занятий возникло «...более четкое чувствование себя, возможность четче определяться с выбором созвучных авторов, более четко выстраивать свое взаимодействие с внешним миром, миром искусства и науки, находить себя в духовной сфере. Если сначала жил по интуиции, то теперь, когда к интуиции добавилось осознание, можно сказать, и взаимодействие с миром стало более концептуальным, смог выстраивать свои цепочки, тропинки в гармоничное целое» и отмечает «... чувствую свою ограниченность, и хочется быть в этой ограниченности».

#### Список использованной литературы

1. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 1999. – 364 с.
2. Бурно М. Е. Сила слабых (психотерапевтическая книга). – М.: ПРИОР, 1999. – 368 с.
3. Бурно М. Е. Клиническая психотерапия. – М.: Академический Проект: ОПЛЛ, 2000. – 719 с.
4. Практическое руководство по Терапии творческим самовыражением / Под ред. М. Е. Бурно, Е. А. Добролюбовой. – М.: Академический Проект, ОПЛЛ, 2003. – 880 с.

## РЕЦЕНЗИЯ

**на монографию П. Н. Москвитина, Ш. Л. Фаттахова «Выход из наркотического тупика: метод позитивной психодрамы». – Новокузнецк, «МНИП Эгрегор», 2006. – 288 с.**

Актуальность монографии не вызывает никакого сомнения. Масштабы распространения наркомании и коморбидной с ней заболеваемости, влияние употребления психоактивных веществ на демографическую ситуацию и качество трудовых ресурсов вызывают серьезную озабоченность руководства страны и отечественных исследователей (Благов Л. Н., 1994; Бохан Н. А., Семке В. Я., Агарков А. П., 1997; Лопатин А. А., Кокорина Н. П., Селедцов А. М., 2003; Макаров В. В., 2004).

Мероприятия первичной профилактики наркомании в первую очередь носят социальный характер и опираются на долгосрочную общегосударственную политику, направленную на формирование в обществе ценностей здорового образа жизни, непримиримое отношение к употреблению наркотиков и объединения с этой целью усилий как государственных структур, служб и ведомств, так и не финансируемых правительством общественных организаций и движений, реализующих идеи здорового образа жизни (Иванец Н. Н., 2000; Кривулин Е. Н., 2000; Мандель А. И., 2000; Семке В. Я., Мандель А. И., Воеводин И. В., Адамян А. Т., 1988).

Авторы монографии дополняют существующие модели первичной профилактики употребления психоактивных веществ, к которым традиционно относятся образовательно-воспитательная, социальная и медицинская модели (Пятницкая И. Н., Найденова И. Г., 2002; Иванец Н. Н., 2002; П. И. Сидоров, 2005; Петрова И. С. с соавт., 2005) новым перспективным методом личностно-ориентированной профилактики с авторским названием метод позитивной психодрамы.

Новизна предлагаемого нового группового метода личностно-ориентированной профилактики употребления психоактивных веществ – «позитивная психодрама» очевидна и убедительно показана в дифференциальном сравнении с базовым психодраматическим методом Якоба Морено. Метод позитивной психодрамы сочетает форму театрализации и группового тренинга. Это позволяет в форме структурированного психотерапевтического диалога найти позитивное разрешение для целого ряда жизненных конфликтов и затруднений, с которыми к практикующим специалистам, врачам-психотерапевтам и психологам-консультантам зачастую

не могут лично обратиться дети и подростки, хотя испытывают в этом несомненную и значительную потребность. Сохраняя психодраматическую направленность и опираясь на лечебно-профилактические механизмы группового воздействия данный метод представляет целую программу тренингов, рассчитанную на аудиторию подростков и молодых людей, а также предлагает методики изучения эффективности мер его реализации. Монография также содержит разработку учебной и учебно-методической программы для школьных психологов, коррекционных педагогов, социальных работников и других заинтересованных субъектов образовательного процесса по обучению индивидуальному и групповому методам личностно-ориентированной профилактики употребления психоактивных веществ.

Интересен приведенный в монографии пример практического применения разработанного метода, которое состоит в уменьшении темпов распространенности наркомании и ассоциированных заболеваний среди подростков и молодежи целого отдельно взятого города Южного Кузбасса, представленный в динамике за пять лет.

Таким образом, представленное на рецензирование учебное пособие дополняет методический арсенал первичной профилактики наркомании новым методом, что представляется значимым научно-практическим вкладом авторов в развитие превентивного направления наркологии и профилактической психотерапии.

Внедрение в создающиеся во многих муниципалитетах программы противодействия наркомании, алкоголизму, ВИЧ-инфицирования представленного в монографии подхода и разработка аналогичных программ позволяет ожидать уменьшение показателей распространенности наркомании и снижение скорости эпидемического процесса ВИЧ-инфицирования по мере формирования навыков здоровьесберегающего поведения у подростков за счет восполнения когнитивной, эмоциональной и поведенческой дефицитности их антинаркотических навыков.

**Рецензент – д. м. н., профессор, заведующий кафедрой психотерапии, медицинской психологии и сексологии ГОУ ДПО РМАПО В. В. Макаров**



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛУБ В НОВОСИБИРСКОМ АКАДЕМГОРОДКЕ

### «Молодцы все мы за то, что мы здесь есть!»

Как большинство жителей Новосибирского Академгородка я – постоянный читатель газеты «Навигатор». И вот, просматривая один из мартовских номеров, я увидела скромное объявление, извещавшее о том, что в Академгородке создан психологический клуб, принять участие в котором приглашаются «практические психологи, психотерапевты, бизнес-тренеры, руководители, преподаватели, представители других специальностей, использующие психологию в своей профессиональной деятельности, а также все те, кто серьезно интересуется психологией».

В программе: встречи с ведущими психологами Новосибирска, презентации тренингов и семинаров, обмен опытом и информацией и др. Сообщалось также, что клуб собирается по вторникам в ДК «Академия» (правый холл) в 19 часов и что информацию можно получить на сайте клуба по адресу [www.akpsyclub.narod.ru](http://www.akpsyclub.narod.ru), либо послать свой E-mail: [akpsy@narod.ru](mailto:akpsy@narod.ru)

Вся эта информация была для меня очень интересной: во-первых, журналистам, как никому другому нужны знания психологии в своей профессиональной деятельности, во-вторых, я давно, и достаточно серьезно, интересуюсь этой областью знаний, и была бы очень рада оказаться в кругу единомышленников. На следующее занятие клуба я, конечно, пришла и ничуть не пожалела об этом. Более того, информация, которую получила там (а это было телесное ориентирование) пригодились мне буквально на следующий день.

Мне очень понравилась доброжелательная, «домашняя» атмосфера клуба. «Профи» ты или нет – это не важно: к мнению каждого прислушиваются. Более того, «не профи» нередко высказывают такую интересную точку зрения или неожиданное наблюдение, что профессионалы глубоко и надолго задумываются....

Словом, теперь я стараюсь не пропускать ни одного занятия в психологическом клубе.

Сезон клубных встреч закончился в мае занятием по арттерапии (его проводила Ольга Андроникова, к. п. н., она заведует кафедрой общей психологии и педагогики Новосибирского Гуманитарного института). На этом занятии все мы с огромным удовольствием вспомнили детство, и каждый сотворил свой шедевр: как выяснилось, наши рисунки тоже многое могут рассказать о нас, нашем внутреннем мире, специалисту.

Чтобы проверить, не одинока ли я в своих оптимистичных оценках клуба, я попросила нескольких постоянных участников наших встреч поделиться своими впечатлениями.

Илья: «Мне нравится, что в этом клубе много профессионалов, специализирующихся в разных областях психологии. Каждый раз что-то новое: можно всегда найти что-то для себя. Очень приятная обстановка. Мне очень понравилось занятие по психодраме, диаголизу, телесной терапии. Пожелание клубу – продолжать в том же духе».

Людмила: «Я по образованию педагог-психолог, клуб посещаю практически с первого занятия. Пришла сюда, чтобы расширить круг общения, повысить свой профессиональный уровень, узнать, где собираются мои коллеги, а также, чтобы в процессе общения узнавать какие направления у нас в области психологии сейчас наиболее активно развиваются, какие с работают секции. Мне, например, очень интересно знать, кто входит в круг общения психологов. Раньше я была «зациклена» только на управлении образованием, где проработала практически двадцать лет, и не предполагала, что круг людей, которые как-то соприкасаются с психологией, очень широк и разнообразен. В этом я убедилась на занятиях нашего клуба. Это меня даже приятно шокировало».

Кроме того, я преследую вполне определенную цель: собираюсь открыть свое дело и пригласить к сотрудничеству близких к интересующим меня направлениям людей. И я это уже начала делать. Для себя я нашла источник подпитки, причем неожиданно мощный. Я узнала, что существуют сайты наших новосибирских коллег, которые работают в определенных направлениях. Я работаю в службе занятости населения, круг наших обязанностей достаточно широк и разнообразен. Все, что я здесь слышу, вижу, для меня это всегда приятная неожиданность, всегда новая информация. Я получаю заряд бодрости, за чем тоже, кстати,

сюда прихожу, когда мне и хорошо и плохо «по жизни», и этот фактор для меня тоже очень важен. Даже из тех высказываний, которые мы проговариваем в процессе обсуждения какой-то проблемы, я получаю для себя много важной информации. Важно все – как мы говорим, какие используем методики.

Я учусь у каждого участника нашего клуба. Даже если в процессе обсуждения мы приходим в итоге к какому-то негативному результату, это все равно результат. Я наглядно вижу, как делать нужно, а как – не стоит.»

Я благодарна координаторам клуба, Юлии Лавренчук и Юрию Иванцу, а также официальному представителю Центрального Совета общественной организации Профессиональная психотерапевтическая лига РФ в Сибири и руководителю пси-клуба Новосибирска Ольге Приходченко. Я благодарна всем, кто откликнулся на эту идею создания пси-клуба, а это люди самых разных профессий и социального статуса. Молодцы все мы за то, что мы здесь есть!»

Сегодня о психологическом клубе Академгородка рассказывает один из его организаторов, психолог, Юрий Иванец:

– Как давно существует психологический клуб в Академгородке, кто был его создателем?

– Действительно, уже давно назрела необходимость в организации пространства, в котором могут встречаться не только профессиональные психологи, но и люди, которые интересуются психологией, где было бы можно обмениваться информацией, получать новые знания, заводить новые контакты, может быть, проводить самопрезентации. И, не случайно воплощает эту идею – Профессиональная психотерапевтическая лига.

После посещения Пси-клуба в Новосибирске, идея о создании «городковского» пси-клуба родилась у меня, но вряд ли я что-то сделал бы без участия и поддержки Юлии Лавренчук, которая сразу же начала активно помогать мне проводить ее в жизнь.

14 марта этого года состоялась первая встреча в новоиспеченном клубе, на которой мы обсудили некоторые вопросы его организации.

– Это первый опыт подобного рода в Академгородке?

– Насколько мне известно, да.

– В городе такой клуб работает уже почти год, наш клуб «отпочковался» от городского психологического клуба, или это самостоятельное объединение?

– Пси-клуб Новосибирска существует под эгидой ППЛ – это, прежде всего, пространство для профессионального общения, клуб для психологов, хотя в него открыт вход всем желающим. А у нас изначально планировалось, что в клубе будут собираться не столько психологи, сколько люди, которым просто интересна психология. Но реально получилось так, что в клубе больше людей с профессиональным психологическим образованием. Однако к нам приходят люди самых разных профессий и возраста, есть и студенты, и пенсионеры – их объединяет интерес к психологии. И для нас важно, чтобы каждый, кто приходит к нам, находил что-то полезное для себя.

– Как вы определяете программу клубных встреч?

– Программа планируется заранее, мы приглашаем интересных для клуба специалистов. Нужно сказать большое спасибо ППЛ и Новосибирскому пси-клубу. Ольга Приходченко нам активно помогает, и именно она оказала большое содействие в организации нашего клуба. Конечно, мы изначально предполагали взаимодействие с городским клубом, но не его копирование. Это удалось вполне. Какие-то мероприятия у нас пересекались, хотя все равно они были другие, были и совершенно самостоятельные встречи, которых в том клубе не было.

– Может быть, чтобы избежать дублирования, составлять программу таких встреч заранее?

– В дублировании ничего плохого нет, по той простой причине, что в Новосибирск не все могут выбраться, чтобы посетить занятия городского пси-клуба.

– Можно так сказать, что изначальная задача заключалась в том, чтобы объединить в Академгородке сообщество людей – непрофессионалов – которые интересуются психологией?

– И непрофессионалов, и профессионалов, а также создать свободную непринужденную атмосферу их общения. При необходимости люди, нуждающиеся в услугах психолога, могут выбрать себе специалиста, или прийти на тренинг к какому-то психологу. В любой профессиональной среде существует некая кастовость, это можно назвать профессиональной ограниченностью, поэтому оценки внутри профессиональные и оценки тех, кто пользуется услугами этих профессионалов, не всегда совпадают. И одна из задач, которую организаторы клуба ставили: помочь профессионалам и непрофессионалам найти общий язык, соотнести и скорректировать взаимные ожидания.

**– Расскажите о тематике встреч в пси-клубе. Какие из них, на ваш взгляд, оказались наиболее полезными и интересными?**

– Все встречи были интересными и полезными. Может быть, какие-то из них вызвали более активный отклик и реакцию участников. Я не могу назвать ни одного неудачного занятия. Все обсуждаемые темы вызвали живой интерес, иногда бывало достаточно сложно остановиться, несмотря на то, что наши гости были ограничены во времени, и им нужно было возвращаться в Новосибирск.

В качестве примера, могу привести занятие, посвященное психодраме, которое проводили Лариса Межеричкая психолог, психодраматист, консультант национальной аккредитации ОППЛ, и Виктор Шапошников к.п.н, действительный член ППЛ, Психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, а также тренинг Ларисы Межеричкой «Психология взаимоотношений мужчины и женщины: мужской мир и женский мир – как встретиться, познакомиться и не «умереть».

Очень интересной была встреча с Евгением Александровым (врачом-психотерапевтом, к.м.н., зав. кафедрой прикладной психологии НСУ, действительным членом ППЛ) «Психотерапия движением глаз». Это новое направление в психотерапии, простое и эффективное, достаточно универсальное, чтобы быстро и надежно помогать людям при самом широком спектре проблем. Евгений Олегович не просто рассказал, но и продемонстрировал принципы работы этого метода. На эту встречу пришло около сорока человек, что нас, конечно, приятно удивило.

Постепенно от занятия к занятию складывалось оптимальное по составу и заинтересованности участников количество членов нашего клуба. В среднем на занятиях бывает около двадцати человек. На данном этапе становления нашего клуба это, пожалуй, лучший формат для таких встреч.

Вызвала живой отклик встреча, которую проводил психотерапевт единого реестра психотерапевтов Александр Жуков (психолог, действительный член ППЛ, Психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы). Тема была сформулирована так: «Символ-драма: использование метода в индивидуальной и групповой работе в психотерапии и консультировании».

В Новосибирске активно развивается метод дианализа, и члены нашего клуба тоже имели возможность познакомиться с ним: «Дианализ как «умное занятие», методология здравого смысла» – так называлось занятие, которое провел врач-психотерапевт, инструктор дианализа Константин Козлов.

**– Как вы оцениваете итоги первых трех месяцев работы клуба, насколько успешным оказался этот проект, и с какими проблемами вы столкнулись?**

– Проект удалось реализовать, проблем, как ни странно, оказалось меньше, чем я предполагал. Так, что касается помещения, то тут сразу удалось найти общий язык с руководством ДК «Академия», которое любезно предоставило нам помещение для встреч. С пониманием отнеслись к нам и в редакции «Навигатора», на страницах этой самой популярной в Академгородке газеты мы размещаем объявления о встречах нашего клуба. Очень большую помощь оказал нам Новосибирский пси-клуб. Поэтому все свои планы нам полностью удалось реализовать: идея оказалась вполне жизнеспособной.

**– Судя по последнему в этом сезоне занятию, которое состоялось 23 мая, участники клуба ждут продолжения этих встреч. Итак, какие планы у клуба в следующем сезоне?**

– Нам бы хотелось расширить тренинговую часть программы клуба, добавить еще и тренинги, которые будут платными, в отличие от обычных встреч, но их цена, учитывая основной контингент Академгородка, будет вполне доступной. Возможно, мы расширим географию наших встреч: есть возможность для их проведения на Алтае, если участников клуба это заинтересует. Причем, это можно делать не только летом, но и зимой.

С первого занятия мы приглашаем членов клуба к участию в формировании тематики встреч: каждый может высказать свои пожелания – инициатива приветствуется. А мы будем стремиться к тому, чтобы реализовать эти предложения. Психологию пси-клуба Академгородка исследовала журналист, наблюдательный член ППЛ **Ирина Онучина**

## Ψ О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

### ЗДОРОВЬЕ И НАЦИЯ

Оксана Покатаева (Лакшми)

Путешествие в Индаю. Следующий кадр – то, на что я обратила внимание на берегу океана, в Бомбее.

В ходе экспедиции, мы медитировали на берегу, на восходе и закате солнца.

Вот мы пришли на берег.

Еще совсем темно. Слышится только непрерывный гул океана. Как будто он никогда не останавливается. Постоянно набегающие волны...

Вокруг темно и поэтому кажется чисто. Мы выбираем место для медитации. Я сажусь так, чтобы видеть океан, и никто не загораживал бы мне этот превосходный вид.

Начинается сначала пранаяма. Это дыхательные упражнения. Все делается с закрытыми глазами на фоне однотонного гула. После этого плавно переходим к медитации.

Прошло какое-то время...

Открываю глаза.

И вижу океан, много-много людей, быстро идущих по берегу, очень близко к воде. Они действуют так согласно знаниям относительно полезности пеших прогулок около воды? Или им просто нравится гулять здесь?

Дело в том, что прогуливались они все быстрым шагом, в спортивной форме. Это были и индийцы более высших каст, чем те, кто нас рассматривал, и иностранцы, живущие там.

Меня почему-то это потрясло.

Следующим моментом, на которое я обратила внимание, было признание Вардана. (Адждид Вардан – наш гостеприимный хозяин, индийский врач и йог высшей квалификации, официальный представитель Профессиональной Психотерапевтической Лиги в республике Индия. Медицинское образование получил в СССР, в медицинском вузе. Специализируется в области психотерапии и кардиологии. Образование в области йоги получил у ведущих учителей Дели и Сагара в Индии.) Он принимает пациентов в частной клинике. Очень часто он рекомендует своим пациентам просто начать делать пранаяму, правильно питаться и по-другому мыслить.

Я спрашиваю: «И что, пациенты прислушиваются и изменяются?»

Вардан: «Конечно!». Он сказал, что они понимают, что тело и душа связаны. Они с детства на этом воспитаны. Но цивилизация постепенно уводит в сторону от здоровья. Хотя они очень быстро приходят в равновесие. И так же быстро могут из нее выйти. Индийцы – очень гибкий и адаптированный народ.

Я подумала: «Вот бы у нас так! Было бы прекрасно, если бы наши люди понимали, что их заболевания связаны с психологическими проблемами или неправильностью восприятия мира».

Это и есть психосоматика – наука, которая изучает влияние психологических проблем на развитие и протекание физических заболеваний.

И наоборот, влияние физических заболеваний на психологическое состояние человека.

Читаем у Дипака Чопра: «вот два поразительных факта относительно сердечных заболеваний:

1. В понедельник, около 9 часов утра, случается гораздо больше сердечных приступов, чем в любое другое время недели.

2. Люди, имеющие наибольший риск сердечных приступов, относятся к числу тех, кто недоволен своей работой».

Это кажется таким легким и одновременно сложным.

Но что остается главным:

Любое заболевание — это сигнал нашего организма, что мы делаем что-то не так. Конечно, к врачу нужно обращаться. И так же необходимо понять этот сигнал, расшифровать его. И сделать так, как этого требует наш организм.

Приведу такой пример. Пришла клиентка, которая страдала от частых простудных заболеваний. Она очень много читала психологическую литературу и понимала, что это не просто физический недуг. Мы с ней выяснили, что заболевает она тогда, когда дома на нее начинают меньше обращать внимание. Как только она заболела, сразу все начинают ее

жалеть, предлагать ей что-то лучшее. Это было так с детства и поэтому у нее это закрепилось. Пришлось искать другие формы привлечения внимания близких, чтобы перестать болеть.

Вот гипертония. Все мы знаем, что это заболевание очень тесно связано с расстройствами психологического характера. Таким больным достаточно только о чем-то побеспокоиться и у них тут же повышается давление. Значит путем для выздоровления будет — перестать беспокоиться. Конечно, все психосоматические заболевания требуют длительного лечения у психологов, так как часто мы действуем неосознанно. И не всегда мы можем понять смысл сигнала, поступающего от нашего организма.

Главное, что все в наших руках. И наше здоровье тоже. И здесь мы должны действовать целостно: и заниматься индивидуальными упражнениями, и решать свои психологические проблемы, и медитировать, и слушать нужную музыку, и лечиться ароматерапией. Вот тогда наши люди будут здоровыми и радостными.

Даже на Западе на здоровье сейчас обращают более пристальное внимание. Восток никогда и не прекращал.

Давайте же и мы будем здоровы!

## «ФИШКИ» КАЗАНСКОГО ДЕКАДНИКА

Павлова А. В., аккредитованный консультант ППЛ, Казанское отделение ППЛ

Три года назад под впечатлением от Первого казанского декадника «Мастера психологии и психотерапии — тысячелетней Казани» Виктор Викторович Макаров в обращении к участникам напросился, что Татарстан уверенно становится главным центром развития профессиональной психотерапии и профессионального консультирования в Волжском регионе. Теперь это уже реальность, а слухи об особой атмосфере, профессионализме и многолюдности казанских декадников бродят по психологическому сообществу. Интересно, что же является поводом для этих слухов? Небольшое исследование показало, что у казанских декадников свои, как сейчас стало модно выражаться, «фишки».

Открытием во всех смыслах Первого казанского декадника был Бал психотерапевтов, который удивил весь город, а впоследствии был объявлен лучшим балом года Профессиональной психотерапевтической лиги. Бал проходил, как и положено, во Дворце, правда, не психотерапевтов, а химиков и собрал не только тренеров и участников декадника, но и представителей научной и творческой интеллигенции. Начался бал тоже традиционно — с полонеза, а дальше все развивалось стремительно в движениях бурного венского вальса, томного танго, озорной румбы. Живой джазовый оркестр зажигал публику, перемежая классические танцы джазовыми, свинговыми и даже рок-н-рольными композициями. Дамы в блестящих вечерних туалетах и мужчины в строгих костюмах кружились в непривычных и притягательных ритмах — такого давно не видел тысячелетний город. О бале вспоминали весь декадник, показывали по телевидению и писали в городских газетах. Первый декадник начался прекрасным праздником, настроение которого хорошо передает стихотворение русского поэта про бал:

Снова скрипка зазвучит,  
Песня раздается,  
И в сердцах любовь журчит,  
И весна смеется.

Важным событием бала, запомнившимся очевидцам, стал аукцион по продаже первого специального экземпляра популярной книги Сергея Петрушина «Любовь и другие человеческие отношения», который завершился неожиданно и необыкновенно красиво. Когда «в финале» остались только двое претендентов — дама и кавалер, оба поклонники творчества Сергея Владимировича, ситуация казалась весьма затруднительной. Тогда она уступила, он приобрел заветный экземпляр, и ... преподнес ей. Это событие добавило романтизма в душу каждого участника, и бал закружился вновь.

Особого внимания заслуживала так называемая «Детская группа». С ее помощью решалась проблема, связанная с малолетними детьми участников тренинга. Пока взрослые штурмовали высоты психотерапии, их дети тоже проходили специальные занятия с высококлассными педагогами-психологами. В основу педагогической концепции была

положена идея муравейника, в котором сохранялось общее равенство и взаимопомощь. В конце маленькие участники тоже получили специальные сертификаты декадника.

На следующий год бал уже стал традиционным, но организаторам удалось снова удивить Президента ППЛ. Приехав на открытие Второго казанского декадника «Вызовы эпохи», Виктор Викторович обнаружил новые значки ППЛ, разработанные казанским дизайнером Радой Афанасьевой, которые затем стали неотъемлемым атрибутом ППЛ по всей России. Кроме этого, у Казанского отделения на втором декаднике появился свой флаг, который теперь торжественно вывешивается при каждом событии.

Изменилась и реклама, искали новые способы приглашения на декадник. Наиболее запомнившиеся участникам были полушутливые плакаты. Для их названий работала целая креативная группа. И результат был, чего только стоят такие названия как, например: «Ищу душу в стог тела», «Дрессируем тараканов в голове», «Откроем второе дыхание, третий глаз, четвертое ухо».

На втором декаднике участникам стало понятно, что атмосфера казанского декадника — особенная, наполненная теплом человеческого общения, профессионализмом и красотой отношений. Конечно, атмосфера — это, прежде всего люди, это встречи, это искусство общения. Интегратором и создателем этой атмосферы в Казани является региональный представитель казанского отделения ППЛ — Сергей Петрушин. Можем открыть секрет — весь оргкомитет прошел специальную двухмесячную подготовку по его обучающей программе. В нее входили навыки ведения переговоров, решения конфликтных ситуаций, планирование времени, тренировка эмоциональной устойчивости, а также секреты как, занимаясь делами, не забывать про любовь и другие человеческие отношения.

В то же время атмосфера — это и особые формы взаимоотношений. На казанских декадниках по вечерам происходят тансинги с танцевальной музыкой, вечера гитарного пения, круглосуточное кафе, где можно познакомиться как с участниками, так и с тренерами. Даже чай был не простой, а от Фрейда, Юнга и Эриксона. На этикетках бумажных чайных пакетиков красовались портреты наших мэтров.

Третий декадник «Весна. Навруз. Душа» удивил уже самих организаторов. Он, как бывает с ребенком в трехлетнем возрасте, показал свой характер — вдруг неожиданно появлялись статьи в газетах, еще до всякой рекламы звонили желающие участвовать, и новые идеи тоже возникали без предупреждения. Так и возникла еще одна «фишка» декадника — ночной марафон четырех тренеров (Е. Кунин, С. Петрушин, В. Ядринкин, В. Шаинов). Сначала она казалась совсем безумной, однако когда в самом большом (школьном спортивном) зале стало не хватать мест, стало понятно — произойдет особенная встреча. По отзывам участников, а их

собралось свыше 100 человек, у кого-то было ощущение присутствия в большом историческом событии, кто-то удивлялся созвучию четверых мужчин-ведущих, кто-то недоумевал, что же здесь происходит. Скорее всего, каждый участник согласится, что это была очень необычная ночь, полная встреч как с близкими, так и с далекими до этого людьми. Трое ведущих работали в резонансе и в то же время каждый работал по-своему. Это давало участникам возможность выбирать между формами общения в пространстве тренинга, где кому-то хотелось обсуждать, кому-то петь, кому-то танцевать, а кому-то просто душевного тепла, и всем нашлось место. Трое, потому что один из ведущих не смог приехать. Но его портрет стоял в зале, он мог общаться с коллегами по мобильной

связи, вызывая у участников ощущение присутствия.

Особое внимание организаторы на всех декадниках уделяли рекламным материалам, которые были очень качественные. Здесь и художественно исполненные «бейджики», многостраничная газета декадника, календарь событий казанского отделения.

Жизнь казанских декадников насыщена открытиями и творчеством. Как всегда за текстом осталось то, что трудно передать словами: вкусное восточное угощение в кафе, весеннее настроение, национальное своеобразие тысячелетней столицы Татарстана и многое другое, что можно ощутить только участвуя. Какие «фишки» готовит нам четвертый казанский декадник, остается только догадываться...

## Ψ ТВОРЧЕСТВО ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

### БЛАГОВИДНЫЕ ПРЕДЛОГИ

Марат Гусманов, г. Астана

**Я видел прямой эффект, когда в уместных ситуациях в такой манере, как в предлагаемом памфлете, я разговаривал на консультации. Парадокс такой эффективности полагаю в следующем. Если собеседник позволяет себе валять дурака, быть напыщенным и т. п., мы можем застрять в какой-нибудь игре, типа «больной – психиатр». Вы перестаете жевать совместную жвачку, если тоже, как и он, становитесь неестественным в своем поведении с ним в несколько пародийной манере. Игра становится фарсом, иногда приобретая разновидности «больной – больной», или, извините, «тупой – еще тупее».**

Интересно, что некоторые люди просили продолжать с ними так говорить, если я только начинал так подтрунивать. Обычно реакция схожая – человек сконфужен под выверенным обстрелом смеси юмора и сатиры, но, начиная догадываться, что в чем-то ошибается, не идет в контратаку. Позже я увидел в книге Фрэнка Фаррелли, что это одна из изюминок в его работе. Слава Аллаху, он тоже понимает, что не является первооткрывателем какого-нибудь там метода имени его самого.

Это только один из приемов сделать абсурд неестества очевидным.

Ведь другой вариант из тысячи других – прямо сказать собеседнику: «это же глупо, разве нет?»

О, сколько их, предлогов чудных. Погундосить, покричать, порадеть и прочая.

В общественном транспорте, когда кто-то не уступил кому-то, а последний старше или беременней. Нужно, громко конечно, пристыдить юнца (небеременную). Но это еще не все. Важно на основе этого факта перейти к обобщениям: что молодежь плоха. А вот раньше, и это в первую очередь относится к говорящему, было не так, лучше.

А что они могут возразить?

Вот бежит футболист в атаку с мячом и, горе ему, забивает. Сразу же надо побежать вдоль кромки поля для того, чтобы сообщить, как важно было то, что вы ему раньше говорили. И вот теперь он может удостовериться в этом.

Те же самое можно сделать и, например, при неудачном пасе. Не говорится, но понятно, что и в будущем крайне желательно и ему и всем остальным прислушиваться к вам. Зря злятся, им же лучше хотят. Просто они не понимают.

С детьми, опять же. Принесет оно двойку или пятерку – пожалуйста, не молчите, поопределяйтесь. Такое дело. И не суть важно то, что было, а то, что вы думаете и говорите по этому поводу. И если бы люди, да и все человечество в целом, обращали на вас больше внимания, заценили соответствующе, то жизнь бы и улучшилась не только в футбольной атаке, но и, сами понимаете, вообще. А так... Говоришь им, говоришь, все без толку. Да ну их всех. Просто за команду (за будущее, за справедливость, за детей, за державу) обидно. Вы же не за себя радеете. Вот если бы вы в таких ситуациях говорили громко вслух: как хочется этот момент использовать, чтоб дивиденды в глазах общественности и собственных набрать, которых вам так не хватает – тогда другой компот будет. Им-то всем сразу найдется, чем крыть. Что мол, если есть чувство собственной неполноценности, то им и занимайся, а не использованием благовидных предлогов. И пусть не для этого, а хотя бы для того, чтобы просто выпендриваться, погундеть.

Используйте хорошо выглядящие предлоги как в отношении людей в беззащитной ситуации, так и к находящимся в зависимости от вас.

А что они могут сделать?

Последняя фраза была сказана одним кондуктором коллеге. Он рассказывал ему о своих замечаниях пассажирам.

Декаденты всех мастей, дефектные духом! Непримиимо боритесь за мир во всем мире.

Даже если он есть, пусть это вас не успокаивает. Все равно ищите возможности поподнимать свой указательный палец при назиданиях.

Как здорово: они сидят на вашем занятии, а уйти то не могут, поскольку вы им незачет поставите. Или человек к вам пришел за материальной помощью. И от вас зависит, как его дело теперь пойдет. Уголовное, например. Вот и пусть слушают не относящиеся к делу ваши соображения о жизни.

Главное, меньше по делу говорить.

Вы же знаете причины и успехов и неудач. Вот почему очень важно при каждом удобном случае сообщать окружающим о вашем понимании устройства мира.

[www.gusmanovmarat.narod.ru](http://www.gusmanovmarat.narod.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: 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.