



# ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА

№ 8 (93) АВГУСТ–2010 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

## Ψ ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### ДЕКАДНИКИ ОСЕНИ 2010 г. ВОЗВРАЩЕНИЕ ЛЕГЕНД ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Декадники – это любимая профессиональным сообществом отечественная форма интенсивного погружения в мир психологии и психотерапии.

Декадники – это не только постоянное общение, интересная тренинговая программа, но и прекрасный отдых, новые открытия и важные решения, раскрытие наших ресурсов и возможностей.

Можно уверенно сказать, что с них начинались полимодальная психотерапия и психологическое консультирование в нашей стране. Именно с их помощью зажгли многие яркие звезды в этом пространстве.

Теперь мы снова увидим их работу, обогащенную опытом многих лет, сможем учиться, общаться и расти вместе с ними в Екатеринбурге, Омске, Новосибирске и, конечно, Красноярске!

Тренинги легендарных тренеров

Современные технологии – из «первых рук»

Помощь в выборе своего собственного направления в работе или самосовершенствовании

Способ сделать свою жизнь эффективнее, открыть свой потенциал

Возможность за короткое время пройти большое количество тренингов разных направлений

Мощный ресурс улучшения качества жизни и путь к осознанности

Приглашаются профессионалы и все интересующиеся вопросами практического применения современных методов психологии и психотерапии в работе, в бизнесе, жизни, здоровье и взаимоотношениях, вопросами лидерства в любых сферах.

Руководитель проекта «Возвращение легенды» и президент ППЛ профессор Макаров Виктор Викторович e-mail: [vikgal@oppl.ru](mailto:vikgal@oppl.ru)

#### НОВЫЙ СИБИРСКИЙ ДЕКАДНИК ПО ПСИХОТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ НА ЕНИСЕЕ

1–5 ноября, Красноярск

#### 2 СЪЕЗД ПСИХОТЕРАПЕВТОВ И КОНСУЛЬТАНТОВ УРАЛА И 7 МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕКАДНИК ПО ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ

3–10 ноября, Екатеринбург

#### 2 СЪЕЗД ПСИХОТЕРАПЕВТОВ И КОНСУЛЬТАНТОВ СИБИРИ И 2 НОВОСИБИРСКИЙ ДЕКАДНИК

5–12 ноября, Новосибирск

#### 11 ОМСКИЙ ДЕКАДНИК ПО ПСИХОТЕРАПИИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ И НАРКОЛОГИИ

4–7 ноября, Омск

Приглашаем участников, преподавателей, тренеров на наши декадники!

Программа декадников, отзывы участников на сайтах: <http://www.oppl.ru>, <http://www.travel.oppl.ru>

## Ψ О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

### ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ ВО ВРЕМЕНИ И ЗА ДЕНЬГИ

Чего стоит личностный рост? Что за вопрос? Личностно можно развиваться и за так. Ан нет.

В наше время личностный рост, как в прочем и любой, стоит очень дорого.

В моей жизни деньги имеют очень важное значение. Когда-то обучение стоило мне очень дорого. И каждый раз нужно было зарабатывать еще больше на дальнейшее обучение. На консультации, на супервизию. А как же! Личностный рост подразумевает и обучение, и личную терапию. Мое глубокое убеждение: половица «Сапожник – без сапог» к психологам не имеет никакого отношения. Вернее, не должна иметь.

Поэтому и нужно вкладываться в себя, расти самой, чтобы повышать свой профессионализм. «А окупается это?», – спросили меня студенты в одном из наших институтов, куда меня пригласили с лекцией «Мой профессиональный путь».

Я решила об этом написать на примере одного моего большого денежного вложения.

Декабрь 2005 года, я в составе второй Научно-Практической экспедиции, организованной Психотерапевтической Лигой, направилась в Индию. Вот и сбылась моя Мечта!

Эта мечта стоила мне много усилий: я очень не люблю дороги, очень не люблю холода. Усилий и денег. Денег не маленьких, а больших. Очень больших! И я такой человек, что если заплатила, а платить всегда мне приходится самой, то я обязательно должна что-то хорошее и большое с этого получить. И я получила!

Через некоторое время я стала получать дивиденды от вложенных средств и усилий.

В Индии я наконец-то поняла и даже почувствовала, что значит жить в настоящем.

Когда принимаешь скорость времени людей в Индии, то влива-

ешься 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 также тягуче. В этом течении я спокойна, размерена, и всегда во время. 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, но они туда не торопятся.

Они готовы к смерти, но они не торопятся умирать.

И это то что относится ко времени. Осознание времени.

Осознанность – это когда мы замечаем все нюансы нашего поведения. Вот мы утром просыпаемся, не торопясь, нежно смотрим в окно. Нежмися под одеялом. И мы замечаем, что сегодня день такой чудесный, в окно виден такой замечательный пейзаж. Когда смотришь в окно и хочется смотреть, смотреть... и чувствовать дыхание покоя.

Это возможность заметить знаки, которые дает нам жизнь.

Только в настоящем мы можем заметить случайные события, которые К. Юнг назвал синхроничностью (или синхронностью, в переводе В.В. Зеленского).

Когда мысли или сны реализуются в реальной жизни.

Принцип синхроничности, или сокращенно синхронии, как пишет Мария Луиза фон Франц, ученица Юнга, относится не только к одному субъекту. Мы можем подумать то, что к нам и не относится, и это случится.

Возможно, в коллективном бессознательном, как и в улье пчел, существует некая иерархия и закономерность. Каждый создан для своего. И каждый имеет свою Миссию. Поэтому и случается заблуждение. Мы все думаем, что Миссия – это что то великое. Но Миссия может заключаться в обычном деле. И это обычное дело должен кто-то делать. Без этого человека не может быть целостности. В этом коллективном бессознательном кто-то может думать, кто-то может исполнять. И не заслуга исполнителей в том, что они сильнее, мудрее, умнее, работоспособнее, целеустремленнее, и т.д. Просто их Миссия – исполнять идеи, придуманные другими. Как мне кажется, гордыня человеческая заключается в том, что человек думает, что это он такой уникальный, избранный. Это он открыл тот или иной закон. Написал ту или иную книгу. А когда мы начинаем изучать процесс открытия этого закона, вдруг обнаруживаем, что эта мысль «свалилась ему на голову».

Все та же Мария Луиза фон Франц говорит так, что когда человеку приходят дурные мысли, он думает: «Какой бес в меня вселился?». Но когда приходят хорошие мысли, а тем более великие, он думает: «Это я придумал. Это я молодец». Мудрые люди тем и отличаются, что говорят: «Все что приходит ко мне, все не я. Не моя в этом заслуга».

Я думаю, честнее здесь поступает тот, кто говорит, что в успехе главное – это везение.

Синхроничность (или совпадения, дежа вю – ощущение уже виденного, случайности, предчувствие) подразумевает, что в жизни существуют такие процессы, которые не могут быть связаны, но оказываются связанными друг с другом. Мы только подумаем о ком-то, и тут же его встречаем (хотя может быть не тут же, а завтра, послезавтра). Метод постановки цели из НЛП тоже, возможно, черпает свою силу от синхроничности – мы цель ставим исходя из того, что уже должно случиться, и потом это случается.

В практике психолога такое тоже случалось. Только я прочитала у Юнга про мандалу, как мой клиент на консультации выложил мандалу из стеклышек, лежащих в вазе.

Чудеса приводят нас не только к безумному ликованию от волшебства, но и к животному страху перед непонятым, перед внутренним миром даже самого себя. Многие люди боятся остаться наедине с самим собой, потому что в них происходят какие-то необъяснимые процессы.

А в Индии говорят «За все надо платить. И самая легкая плата – это деньги. Но небу нужно наше самосовершенствование». Вот и пришло время понять, что личностный рост, наше саморазвитие покупается за деньги, продается за деньги и измеряется деньгами. «За все надо платить».

А пока мы только читаем, как зарабатывать, или как развиваться, или как планировать свое время. Масса книг учит нас древним ритуалам притягивания денег. Мы пользуемся символами фэн-шуй, строим карты сокровищ, обставляем себя денежными символами. Надеемся, что наша денежная энергия увеличится.

И только однажды понимаем, что, вымолив себе «не свои» деньги, мы должны будем заплатить за это. Готовы ли мы?

И чтобы понять это нужно много времени и материальных вложений. Мы ищем, мы ездим в другие страны, где находятся места силы, где зародились древние Цивилизации. И находим то, что нам нужно, совсем рядом – внутри себя. И чтобы понять глубокий смысл философии Тантры «Что находится где то – есть и рядом. Что находится рядом, есть и везде» нужно было пройти через пласт социально неодобряемых установок тантристов на сексуальную распушенность.

Чтобы прийти к юнгианской психологии мне нужно было это понять.

Все приходит тогда, когда должно прийти.

Деньги, на которые мы покупаем личностный рост. Время, которое дается нам на зарабатывание и осмысление. Личностный рост, который дает заработать и возможность распределять и управлять временем. Все связано как коллективное бессознательное. И крутится во Времени, как колесо сансары.

Мое пожелание осталось прежним:

Благополучие для ВСЕХ! Доходность каждому.

**Оксана Покатаева (Лакшми)**

## Ψ СТАТЬЯ НОМЕРА

# О ЗДОРОВОЙ РОССИЙСКОЙ ДЕФЕНЗИВНОСТИ (ПСИХАСТЕНИЧНОСТИ, ПСИХАСТЕНОПОДОБНОСТИ) К ЗАНЯТИЯМ В ТЕРАПИИ ТВОРЧЕСКИМ САМОВЫРАЖЕНИЕМ

А. А. Бурно, М. Е. Бурно, Москва

Дефензивность (в противовес агрессивности) есть, в сущности, вариант природной душевной защиты. Пассивно-оборонительная структура этой защиты сказывается здоровой или болезненной робостью, застенчивостью, неуверенностью

в себе, самоаналитическими укорами и нередко несет в себе тревожно-нравственное, созидательное намерение, тогда как агрессивность нередко есть стремление разрушать без нравственной озабоченности. Здоровая дефензивность есть, таким

образом, не просто «душевная слабость», проявляющаяся в отсутствии решительности, кипучей энергии, уверенности, смелости, напористости и нападательности, но это и одновременно нередкая компенсаторная способность к глубоким, подробным нравственным переживаниям, нередко творческим, что и составляет своеобразную «силу слабых».

Дефензивность внятно звучит во многих русских народных сказках. Видится прежде всего теплая симпатия сказочников к дефензивной скромности, сказочники часто жалеют, возвышают робких. Так «защипанный гусёнок» (все сказки – из сборника А. Н. Афанасьева (1976)) оказывается добрее красивых «гусей-лебедей» и спасает Терешечку от Ведьмы (сказка «Терешечка»). В сказке «Горе» богатый брат позвал бедного брата с женой на именины и за столом о них «думать забыл – ничего им не даёт; они сидят да только посматривают, как другие пьют да едят». Тем не менее, бедняк, как обед окончился, вместе с сытыми гостями тоже благодарит брата, кланяясь ему в пояс. И когда гости, пьяные, веселые, по дороге домой поют песни, бедняк «с пустым брюхом» предлагает жене тоже песню запеть. «Ну, всё-таки у брата на именинах был; без песни мне стыдно идти. Как я запою, так всякий подумает, что и меня угостили...» Тревожность, переживания по поводу неприятностей, которые только могли бы ещё случиться, – так же обнаруживаются нередко в русских сказках. В «Лутонюшке» старик со старухой кричат-горюют, «что ни есть мочи» и объясняют сыну своё «несчастье» так: «Если бы мы тебя женили, да был бы у тебя сынок, и если бы он давеча сидел вот здесь, старуха убила бы его поленом: оно упало прямо сюда, да таково резко!». Когда не везёт человеку в жизни, обижает его, он обычно в русских народных сказках не склонен к мстительной жестокой агрессивности. Он кручинится, как мужик Фомка Беренников (из сказки «Фома Беренников»): «Дай пойду утоплюсь с горя!». Или, как Иван Несчастный (сказка «Доброе слово»), приходит к царю с вопросом: «Так и так, рассудите: отчего мне ни в чём счастья нет?» Встречается в русских народных сказках и свойственная дефензивности вдохновенная мечтательность с несколько неуклюжей оторванностью от практической сноровки. Так, бедняк в «Народных анекдотах», увидев под кустом зайца, мечтает радостно, как продаст его, да купит «свинуюшку», которая принесет «двенадцать поросеночков», «поросятки вырастут, принесут ещё по двенадцати», «амбар мяса накоплю», «оженюсь» и т. д., пока заяц не убегает. Во многих простых людях – героях русских народных сказок – живёт печальная дефензивная задушевность, совестливость, доброта и неуверенность в себе с компенсаторной мечтательностью.

В русской старине вообще легко тут и там находить дефензивность, поскольку в мягком здоровом виде она всегда была присуща русскому духу, особенно русской интеллигенции. См. об этом у В. А. Гиляровского («Сергей Сергеевич Корсаков». «Врачебное дело», 1926, № 15–16, с. 1243–1246), у путешественной «по морям и странам» Мариэтты Шагинян («Человек и время. Воспоминания», «Новый мир», 1971, № 4, с. 141–144). «Русский интеллигент – с тех самых времён, как определилось для нас это понятие, – был совестлив, – отмечает М. С. Шагинян. – Если взять в помощь личный опыт, закрыть глаза, погрузиться внутрь себя и попытаться хотя бы почувствовать, что же это такое «Совесть» для себя самого, то возникает личный соблазн – назвать её чувством вины. Мне помогло в этом определении перечитывание (для книги «Первая Всероссийская») гениальных страниц П. Лаврова. Словно в чём-то перед кем-то виноват классический русский интеллигент, – а ведь он стоит подчас в продувном пальтишке, с двугривенным в кармане, на ветру, не знает,

где пообедает, – но смотрит на переходящего улицу старика, на жмущуюся к стенке проститутку с глубоким чувством вины перед ними. Вина человеческой совести – чего-то непонятого внутри нас – перед человечеством, перед убожеством жизни, перед тяжким, беспросветным трудом, перед «малыми сими», хотя сам ты устроен, может быть, хуже тех, кого жалеешь сейчас острой, пронизывающей, виноватой жалостью. Я не встречала таких интеллигентов на Западе» (стр. 141–142). Отчётливо звучит рассказанная, в сущности, дефензивная, особенность русского интеллигента во многих произведениях Л. Н. Толстого (например, нехлюдовские переживания в «Воскресении») и А. П. Чехова (например, в «Припадке»). «Русский гений – это огонь совести, а не огонь фантазии, – писал Максимилиан Волошин, – он исключительно морален» («Аполлон», 1911, № 6, с. К. Г. Паустовский писал в «Наедине с осенью» (1972) даже о русских «застенчивых вёснах», о «мягкости» русского пейзажа, «с его невзрачностью, которая через короткое время оборачивается тихой, печальной красотой».

Летописи – не о простых людях, а о князьях, царях. Это люди обычно с известной авторитарностью, стоящие во главе государства, войска, дружины. Они всегда на виду – то, что трудно для дефензивного человека. Одни из них отличаются бесстрашием, силой духа, блестящими организаторскими способностями, другие злостью, мстительностью, жадностью. Людей с дефензивностью удастся встретить в громадном мире русских летописей («Полное собрание русских летописей» (1846–1965)) лишь среди монахов-духовников («хорошо знают души людей», «благ, кроток, смирен и незлобив»). Видимо, дефензивностью отличались некоторые летописцы. Например, те, что с осторожностью прибавляли в конце летописи, что было это проверено и переписано в том-то году и об этом не нам судить, так как свидетелями мы не были.

Интересны с точки зрения изучения дефензивных свойств некоторые русские пословицы: «неизвестное хуже худой вести», «сомнение хуже смерти» и, в то же время, «сомнение – начало мудрости» («Русские народные пословицы и поговорки» (1965)).

В древнерусской мифологии дефензивное осязаемо, чувственно овеществлено в лихоманках, подобных древнегреческим эриниям, кстати, зловеще-художественно изображённых в сартровской пьесе «Мухи». «Бзз, бзз, бзз, бзз, – поют здесь эринии. – Как мухи, мы облепили твое гнилое сердце, сердце гнилое, кровоточащее, лакомое. Как пчёлы, соберём гной и сукровицу твоего сердца». В древнерусских языческих лихоманках нет того утонченно-садистического жала, в их вьедливости светится даже некий оттенок жалости или добродушия. Они «тощие, слепые, безрукие, уроды такие, что хуже смерти; не умеют ни войти в избу, ни отворить дверей; если голодны, то смиренны и пошлы до того, что как сироточки стоят, пригорюнясь у притолоки, выжидая, не выйдет ли кто из виноватых»; «... лихоманки только и знают, что искать людей виноватых; а если уже и сыщут виноватого, то сумеют и потрясть и познобить» (Сахаров И. П. «Сказания русского народа» (1885))

Думается, что подобные национально-характерологические замечания могут помочь психотерапевту с неожиданной стороны увидеть и глубже почувствовать дефензивное большое и здоровое. К. Э. Циолковский («Химия и жизнь», 1977, № 1) отметил, что «ничем будущее знание не станет пренебрегать, как пренебрегаем мы – ещё злостные невежды – данными религии, творениями философов, писателей и ученых древности. Даже вера в Перуна и та пригодится. И она будет нужна для создания истинной картины мира».

# СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛА ПСИХОТЕРАПИЯ

## №№ 7—9

Бедненко Г.Б.	Еврейская мифологема православных христиан	№ 9	с. 43—50
Бермант-Полякова О.В.	Психоаналитическая сага. Интервью с комментарием	№ 7	с. 76—78
Бермант-Полякова О.В.	Современные тенденции в психодиагностике на примере роршах-теста	№ 8	с. 16—25
Бондаренко А.Ф.	Методика оценки и прогнозирования психологического развития ситуаций межличностного взаимодействия	№ 7	с. 53—60
Бондаренко А.Ф.	«И-Цзин» психотерапии	№ 9	с. 9—22
Веселаго Е.В.	Системные расстановки по берту хеллингеру — история, философия, технология	№ 7	с. 61—69
Гингер А., Гингер С.	В процессе психотерапии	№ 9	с. 76—83
Гингер С., Гингер А.	Изгоняем общепринятые истины	№ 7	с. 79—83
Гингер С., Гингер А.	Психотерапия и общество	№ 8	с. 69—72
Голубев В.Г.	Стратегический самоменеджмент как инструмент информационно-психологической безопасности человека в современных условиях	№ 8	с. 37—41
Зубарев С.М.	Фальшивые отцы и ложные дети	№ 9	с. 71—75
Ижванова Е.М.	Особенности материнского воспитания как фактор успешности взаимоотношений младшего подростка со сверстниками	№ 7	с. 47—52
Ижванова Е.М.	Эмоциональные проблемы формирования брачных отношений у молодых людей	№ 8	с. 32—36
Ижванова Е.М.	Психологические проблемы молодых пар, состоящих во внебрачном сожительстве	№ 9	с. 29—34
Колов С.А.	Особенности динамики эмоциональных, личностных и поведенческих параметров в процессе психотерапии комбатантов	№ 8	с. 26—31
Косорукова Ю.М.	Традиции иконографии и интерпретации карт таро как социально-психологический феномен	№ 8	с. 42—48
Лэнгле А.	Истерия: психопатология, психопатогенез и динамика. Попытка реабилитации концепции на основании экзистенциальной динамики и психодинамики	№ 7	с. 21—33
Макаров В.А.	Индивидуация и интеграция: идеологическая парадигма новой школы	№ 8	с. 66—68
Макаров В.А.	Телесная индивидуация в рамках фитнес-тренировки	№ 9	с. 39—42
Момот В.А.	Тренинг формирования навыков конструктивного взаимодействия у инвалидов по зрению	№ 9	с. 60—67
Медведев С.Э.	Аналитико-системная семейная психотерапия при параноидной шизофрении	№ 9	с. 23—28
Мельникова Е.Г.	Коррекционно-развивающие музыкальные занятия с детьми, имеющими органические поражения ЦНС	№ 9	с. 68—70
Норамбуэна М.Д., Кузнецова О.Г., Любов Е.Б.	Метод групповой «психосоциальной анимации» в комплексной терапии тяжело психически больных	№ 9	с. 35—38
Пак Т.В.	Критерии эффективности психотерапии больных наркоманией	№ 7	с. 42—46
Панюкова И.А.	Психотерапевтические ресурсы культуры Индии в профилактике супружеских дисгармоний	№ 9	с. 51—59
Решетников М.М.	Нужна ли личная терапия будущему и действующему терапевту?	№ 8	с. 12—15
Саяпин Е.В.	Алкоголизм. Болезнь души и мыслей	№ 8	с. 59—65
Соколов Д.В.	К вопросу о соотношении теории и практики психоанализа. Эдипов комплекс и психоанализ, проводимый двумя психоаналитиками	№ 7	с. 70—75
Тараканова Е.А.	Социальная адаптация и реабилитация эндогенно-процессуальных больных.	№ 7	с. 34—41
Тарасенко Л.А.	Случай психотерапии пациента с деперсонализационными расстройствами методом терапии творческим самовыражением Бурно (ТТСБ)	№ 8	с. 49—58
Тукаев Р.Д.	Синтетическая модель личности в интегративно-диалоговой психотерапии	№ 7	с. 12—20

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

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

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

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

Адрес редакции: 19002, Россия, Москва, ул. Арбат, д. 20, корп. 1, подъезд 4, студия 45

Отпечатано в типографии Sunprint. Тел.: 626 42 43.

Тираж 5000 экз.