



# ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

№ 3 (136) МАРТ–2014 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ



## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

День 8 марта, Международный женский день, особенно важен для нас! У него в нашей жизни свое место и свое назначение, свое для каждого из нас: для девушек и юношей, для женщин и мужчин. Для прекрасной половины человечества – это как ещё один день рождения. Когда ты приковываешь к себе внимание, тебя поздравляют, дарят подарки, обещания и ещё много чего. Для мужчин — это ещё одна возможность остановиться на бегу нашей жизни. Осознать и почувствовать важность и незаменимость тех женщин, которые рядом, а может быть, и всех женщин!

Может быть, это повод и основание для того, чтобы подумать о женщине и ее роли в этом мире, в нашей стране, в наше время, да и в нашей профессии... Для мужчин этот праздник — повод и время стряхнуть груз повседневности и взглянуть в глаза той, что рядом... тем самым, первым восхищенным взглядом... И вспомнить все счастливые моменты совместно пройденного пути... Подумать о том, что ещё впереди... И повод позвонить той, что дала жизнь!.. И порадовать коллег, которые, что бы

ни говорили об этом празднике вслух, будут рады и цветам, и стихам, и просто теплым словам.

Среди наших коллег, психотерапевтов, практических психологов и психологов-консультантов, в числе наших клиентов и пациентов, среди наших читателей, безусловно, преобладают женщины — самые активные в своем развитии, стремящиеся преобразовать мир, свою судьбу и обрести новое качество жизни. Именно женщины делают наш мир добрее и осмысленнее, гармоничнее и привлекательнее, уютнее и комфортнее.

Этот праздник – повод подумать о том, как мы желаем изменить этот мир, сделать его более женским и женственным, дарующим жизнь и заботящемся о жизни, создающим радость и красоту, плодородие и счастье.

С праздником всех вас, таких разных, неповторимых, таких, какие вы есть...

Счастья вам, благополучия и полной самореализации!

**Президент и Центральный Совет Общероссийской профессиональной психотерапевтической Лиги**



## СТАТЬЯ НОМЕРА

# «ДОМ», ГДЕ СОГРЕВАЮТСЯ СЕРДЦА

Еще пару десятков лет назад эти два слова-понятия «театр» и «терапия» рождали, в первую очередь, такие мысли: соприкосновение с прекрасным; всегда очень позитивный посыл, который, в зависимости от жанра постановки, заставляет обнажать свои чувства, плакать, смеяться, осознавать, размышлять, отождествлять, сопереживать; как важна работа тех, кто находится по другую сторону зрительного зала – актеров, артистов, которые побуждают нас испытывать такие разные эмоции. Но это все так... для обычных людей в обыкновенной жизни. Для тех, кому доступны обычные земные радости любви и дружбы, материнства и отцовства и т. д. И едва ли думалось о том, что эти два понятия станут основой одного из направлений лечения психопатических и хронически-шизофренических расстройств, особенно с дефензивными проявлениями. Для других людей. По природе своей более ранимых и застенчивых, душевно и духовно одиноких, с особыми утонченными душевными механизмами. Это категория людей, которым по причине душевной разлаженности недоступно все то, что помогает человеку чувствовать себя человеком, осознавать свои жизненные цели, свое предназначение. Они осознают другое: свою обделенность, несостоятельность. Это психопатические и эндогенно-процессуальные тревожно-депрессивные пациенты с более или менее сложным переживанием своей неполноценности. Но наряду с душевной сложностью, им характерна любовь к творческой деятельности. Именно работе с такими людьми посвящает всю свою жизнь Марк Евгеньевич Бурно, наш выдающийся современник, врач психиатр-психотерапевт, доктор медицинских наук, профес-

сор кафедры психотерапии и сексологии ГОУДПО «Российская медицинская академия последипломного образования Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию РФ», вице-президент ППЛ. Это ему удалось постичь психологические и психические особенности этих необычных людей, разглядеть в них возможности творческого осмысления себя и окружающей их действительности и создать свой клинико-психотерапевтический метод, работающий в области терапии духовной культурой – Терапию творческим самовыражением. Это он предельно бережно, пронцательно, сочувственно показал душевноранимым пациентам дорогу к поиску себя, своего вдохновения, своей природы. Дорогу не научно-академическую, не теоретическую, а такую вариативную, насыщенную, творческую, на которой можно познать себя, свой характер, переживания, конечно, под чутким руководством психотерапевта. Это Марк Евгеньевич показал коллегам-психотерапевтам, как можно и нужно помогать эндогенно-процессуальным пациентам с хронически-депрессивными расстройствами и тяжелым психопатам с дефензивностью, прежде всего: только теплотой, только искренностью, только пониманием и заботой, дорогой творческого вдохновения как высшим состоянием духа, в котором все более чувствительно, осознаваемо и понимаемо. Это профессор Бурно открыл еще один смысл понятия «театр» в современной жизни. И сделал это для тех, для кого это было жизненно необходимо и стало важнейшим стимулом познавать себя, жить дальше, общаться с такими же единомышленниками, явилось смыслом, уже не существования, а более осмысленного

жизненного процесса с, пусть крохотными, периодическими, но весьма обнадеживающими проблесками своих целей, радостей, своей нужности окружающим. Дал удивительное лекарство – калейдоскоп творческих методик (одной из которых и стал позднее клинический Театр-сообщество), а вместе с ними – реальную надежду. Пишу эти строки с огромнейшим преклонением перед этим профессионалом, Человеком, смысл всей жизни которого, на мой взгляд, отражает фраза: «Если человека нельзя вылечить, это еще не значит, что ему нельзя помочь»...

Конечно, на пути создания и формирования ТТС и клинического Театра-сообщества как метода в системе ТТС, у М.Е. Бурно было много помощников, единомышленников, последователей – психиатров, психотерапевтов, психологов – внимание которым и словам благодарности профессор неустанно и непременно уделяет в каждом своем труде, каждой издаваемой книге.

Сегодня же художественным руководителем и душой психотерапевтического реалистического Театра-сообщества является Калмыкова Инга Юрьевна – врач психиатр-психотерапевт, кандидат медицинских наук, ассистент кафедры психотерапии и сексологии ГОУДПО «Российская медицинская академия последипломного образования Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию РФ», исполнительный директор ППЛ. Но для нее самой главное – не эти должности и регалии, а то – что она ученица Марка Евгеньевича, в чьи профессионально грамотные и заботливые женские руки он уверенно и спокойно три с половиной года назад передал художественное руководство Театром, где оттаивают и согреваются сердца.

Вот что говорит Инга Юрьевна о своих подопечных и Театре: «Это так интересно работать с людьми, которые имеют такое своеобразное видение себя и действительности посредством творческого процесса. Моя задача – помочь дефензивным пациентам приспособиться к жизни среди здоровых людей, а вместе с тем, отделиться от обычного непонимания их здоровыми. Во-первых, важно дать возможность пациентам с тягостным переживанием своей неполноценности постичь себя в театральном действии, причем, и душевно, и телесно. Сценическим действием у нас может быть и спектакль-пьеса, и постановка по рассказу, и концертное чтение произведений собственного сочинения, и исполнение песни, танца, и демонстрация тематической подборки слайдов, личных фото и т. д. Во-вторых, наша клиничко-психотерапевтическая режиссура соединяет отечественный психиатрически-психотерапевтический клиницизм и самобытный российский реалистический театр. Так, в основе большинства постановок Театра – психотерапевтические произведения М. Е. Бурно, в которых пациенты играют самих себя: свою неловкость, тревоги, сомнения, страхи, деперсонализацию, ипохондрию и др. В результате они становятся яснее сами себе. Но с одной стороны, это получается жизнь, а с другой – все-таки игра. Театр дает пациентам возможность попробовать-потренироваться-поучиться под маской игры почувствовать себя здоровыми среди здоровых. В-третьих, Театр становится для них своеобразным пристанищем-отдушиной-общиной».

Инга Юрьевна рассказывает о Театре с удовольствием, легко и непринужденно. Только увидев однажды результаты ее работы, можно понять, какой же титанический это труд, каким честным, правдивым и виртуозным постоянно должен быть психиатр-психотерапевт в работе с такими актерами, ибо люди с таким особо обостренным чувством восприятия, подобным оголенным проводам, четко и мгновенно считывают отношение к себе, а потому в нем недопустимы формальность, даже сиюминутные отстранение-отчуждение, прохлада, безучастность, равнодушие, профессионал должен быть словно дезинфицирован от всего неестественного и напускного. Необходимо безуданно быть здесь и сейчас с теми, кто пришел к тебе в поисках пристанища души. Быть искренним, преданным, отзывчивым, открытым, пронизательным и проникновенным.

Мне посчастливилось присутствовать на новогоднем концерте психотерапевтического реалистического Театра-сообщества «Душа поет свободой воли». Программа вечера была настолько

разнообразной: и инсценировка пьесы Марка Евгеньевича, и слайд-шоу «Зимние зарисовки» из фотографий пациентов, и чтение стихотворений собственного сочинения, и исполнение песен под аккомпанемент гитары, и сольный танец. Пациенты старались, волновались, но это выглядело так трогательно, искренне, беззащитно. И всякий раз, когда они встречались глазами со своим художественным руководителем, это будто придавало им новое дыхание для такой непривычной открытости и публичности. Неспособные в обычной жизни к душевно-нежным отношениям, даже к поверхностной интимности, они деликатно и таинственно проигрывали эти состояния на сцене, пусть немного неуклюже, скованно, но не механично, а осознанно и максимально приближенно к реальной жизни здоровых людей. На тот момент совершенно четко прослеживалось отступление, пусть и на некоторое время, шизотипически-деперсонализационных, депрессивных расстройств. Пациенты на протяжении концерта становились активнее, живее, радостнее, подвижнее, гибче и душевно, и физически. Понятно, что за этим двухчасовым представлением стоят сотни часов предварительной психотерапевтической работы, что сами репетиции несут гораздо большую целебную нагрузку, чем это финальное публичное выступление, и в этом, отчасти, сама суть лечебного метода – сочетание регулярных встреч, репетиций с занятиями в группе творческого самовыражения, психотерапевтическими беседами и лекциями, с домашними заданиями, с обсуждением всего, что связано с театром и искусством вообще. И все это в теплой атмосфере душевного уюта, с чаепитиями-сладостями... всегда, еженедельно, один вечер в неделю (3 часа).

Инга Юрьевна говорит только о позитивных сторонах своей «театральной» работы худрука, наверное, это высшее проявление профессионализма, когда успешный результат стирает из памяти все сложности процесса, ему предшествующие. А их, естественно, бывает немало. Сегодня, в соответствии с современными преобразованиями в бюджетной психиатрической психотерапии, состав пациентов в психотерапевтической психиатрической амбулатории (в том числе и диспансерно-кафедральной амбулатории, кафедра психотерапии РМАПО + филиал № 6 МНПЦ наркологии ДЗМ) серьезно изменился. Всё больше эндогенно-процессуальных душевно милых, глубоко разлаженных пациентов с дефектом, без отчётливой дефензивности. Данные пациенты составляют группу риска в отношении к ПАВ и одновременно получают лекарственное лечение в ПНД по месту жительства. Всё это серьезно нарушило картину, дух прежнего психотерапевтического Театра. Остаётся и этих пациентов побуждать исполнительским творчеством чувствовать себя более собою и, благодаря этому, становиться живее, одухотвореннее. Словом, побуждать пациентов открывать в себе душевные и духовные богатства.

«Работа с этими пациентами оказалась по-своему более сложной, чем с пациентами, которым помогали приёмами психотерапевтического Театра в рамках ТТСБ профессор М. Е. Бурно. Наши пациенты, как и следовало ожидать, оказались менее управляемыми на репетициях и ещё слабее запоминающими тексты выступлений. Однако тяготение к лечению театром (хотя и разлаженное, с дефектом) у них достаточно выраженное, благодаря их «шубообразной» наполненности аффективной жизнью, своеобразной дефензивностью и, в другое или то же самое время, недовольством своей депрессивной вялостью, апатией.

В процессе нашей работы складываются следующие соответствующие особой клинике наших пациентов, приёмы работы: 1) ещё более тёплое, дружеское, сердечное, нежели в более «лёгких» случаях, отношение психотерапевта к пациентам-актёрам, собирающее, упорядочивающее их разлаженный аффект; 2) более сильное звучание тепла, сердечности, земной любви в текстах специальных лечебных психотерапевтических произведений для репетиций и выступлений. Поясню, что специальные лечебные психотерапевтические произведения своими художественными образами отправляются от клинической картины страдания, от характерологической почвы, от врачебного мышления, дабы помочь человеку. Это такой же психотерапевтический способ помощи, как психоте-

рапевтическая беседа, психотерапевтические занятия внушением, самовнушением, работа с группой пациентов, сеанс музыкотерапии и т. п. Именно любовь (творческое вдохновение, в котором человек особенно ясно и радостно чувствует себя самим собою для другого человека) психотерапевтически высвечивает и укрепляет границы своего «Я», своей личности, что является важнейшим в реабилитационном повышении, просветлении душевного качества жизни психиатрического пациента. При этом, в отношениях психотерапевта и пациента, конечно же, остаётся известная нам профессиональная дистанция (профессиональная любовь, люблю как врач страдающего человека, дабы ему помочь, оживить его индивидуальность своею собственной); 3) учитывая слабую способность многих пациентов запоминать тексты, есть смысл играть какой-нибудь, например, психотерапевтический рассказ, читая текст, но временами отрываясь от него, для небольших сцен с как можно более живым действием. Пациенты тянутся к такой терапии, оживают, смелеют, раскрываются душевно. Они отмечают, что благодаря театральному занятию-репетиции и выступлениям перед зрителями у них возникает в душе светлый подъём, что слова, переживания по роли на репетициях и выступлениях нередко сами собою всплывают в душе и помогают понять себя и других людей, их поступки, подсказывают, как жить, поступать в разных ситуациях. Играя свои душевные трудности, расстройства, наблюдая, как другие делают это, пациенты начинают уже немного посмеиваться над своим болезненным, своими затрудняющими жизнь переживаниями. Многие пациенты отмечают, что благодаря нашему Театру, который, как они сами говорят, стал для них настоящим сообществом-пристанищем, душевным, духовным домом, чувствуют себя более душевно живыми, интереснее стало жить. Театр побуждает пациентов создавать свои творческие психотерапевтические произведения. Пациенты любят, и это им очень помогает, когда они играют в нашем Театре, как они сами говорят, «нашу душевно трудную жизнь, наши переживания», играют людьми, с которыми часто имеют дело, встречаются (это люди с подобными трудностями и расстройствами, психиатры и т. д.). Но в то же время, просят на занятии поиграть-порепетировать что-нибудь лёгкое, смешное, обыкновенные жизненные, свойственные всем, радости, чувственные яркие удовольствия, смелую современную хмельную любовь без всяких размышляющих переживаний, занятия бизнесом и т. д. Это, скорее, тоже можно отнести к одной из особенностей сегодняшнего психотерапевтического Театра-сообщества.

Настоящий целительный праздник для пациентов – это их выступления, концерт или спектакль. Атмосфера вдохновения с чувственной самособойностью, возникающая на таких мероприятиях не только у пациентов-актёров, но и у пациентов-зрителей, как бы «перекрывает» дефект, оздоравливая личность. Ведь творческое вдохновение – это всегда здорово!», – делится секретами своей работы И. Ю. Калмыкова.

А вот, что говорят о Театре пациенты-актеры.

«Вот прошла очередная среда – день нашего Театра, день наших репетиций. По-моему, у нас все очень здорово получается, все заметно стараются. Идя домой, поймала себя на том, что скачу по ступенькам моста. «Господи, – подумала, – что же я делаю, не дай, Бог, оступиться, возраст». Но с другой стороны, по роли у меня намечено свидание с новым лаборантом, значит, пока не до старости. Кстати, о возрасте. Хорошо, что мы все разновозрастные». Елена.

«Пьесы, написанные М. Е. Бурно для нашего Театра, помогают мне. Пропуская через себя текст персонажа, я очень отчетливо начинаю слышать себя, свои болезненные характерологические проблемы, проживать их, вытаскивая наружу спрятанные чувства (оказывается, можно! В тексте – можно). Театр – жизнь живая, красочная, чувственная, в чистом смысле этого слова, – начинает возвращаться ко мне». Вера.

«Театр для меня ценен и важен прежде всего тем, что здесь есть возможность перевоплощения, даже в свою противоположность. Здесь можно потанцевать, попеть, творчески себя выразив. Отличительной чертой нашего Театра является условность, т. е. можно признаться в любви тому, кого любишь, а потом сказать – что это роль такая». Ольга.

«Театр – прежде всего сцена, внимание зрителей, свет софитов, аплодисменты, заряд позитивной энергией. Еще можно понять, каково приходится врачу-психотерапевту, взаимодействуя с артистами-«алкоголиками». А также с людьми, у которых присутствуют те или иные нарушения в деятельности психики. Для меня этот опыт является уникальным, так как было чувство злости на врачей-психотерапевтов. Побывав в их «шкуре», я осознал, насколько им, порой, нелегко приходится». Евгений.

«В Театре узнаешь лучше свой характер и характер других людей, благодаря чему легче и гармоничнее развиваешься и взаимодействуешь с окружающим миром. Психотерапевтический Театр – хорошее лекарство от страхов, связанных с внутренними комплексами». Галина.

«Театр дает чувство полной раскованности, пропадает скованность, чувство закомплексованности, чувство стеснительности, появляется чувство радости. Также Театр спасает душу от скуки, безысходности, он наполняет душу радостью, чувством оптимизма, не позволяет пропасть в различных жизненных ситуациях. Появляется творческая занятость души». Алексей.

«Я – актриса. Но работать по профессии сейчас почти не удается из-за болезни. Но занимаясь в ТТС, я нашла момент самовыражения и как актриса. Я очень рада, что попала в Театр, где отогреваюсь душой. Лечебный эффект тоже очевиден, я стала лучше себя чувствовать, а в больнице не лежу уже три года». Наталья.

«Инга Юрьевна зажигает лампочки, когда сумерки пугают души людей и одиноких кошек». Сергей.

«Это по-своему сложный, но и празднично-светлый театрально-психотерапевтический метод внутри метода-системы ТТС», – это слова М. Е. Бурно – создателя данного метода и автора книги «Театр-сообщество в психиатрии (опыт клинко-психотерапевтической реабилитационной работы)», в которой обобщён четырнадцатилетний опыт работы с Театром-сообществом и открыта дверь в его «кухню».

Я думаю, это особый метод для особенных людей и необыкновенных врачей-психотерапевтов, который требует от последних нескончаемого душевного тепла. Этого я и хочу пожелать самоотверженным Учителю и его Ученице, Марку Евгеньевичу и Инге Юрьевне, а еще – профессионального творческого долголетия, так как они нужны гораздо большему количеству беззащитных и хрупких людей, чем каждый из нас.

**Адал Е. В.**



## ОЧЕРК О ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

Зимние Олимпийские игры 2014 года – международное спортивное мероприятие, проходившее в российском городе Сочи с 7 по 23 февраля – безусловно, стало самым обсуждаемым и масштабным событием мирового уровня не только на время его проведения, но и очередным исторически важным и грандиозным периодом международного единения. 22 Олимпийские игры уже стали достойнейшей страницей истории современной России.

Под впечатлением этого замечательного праздника спорта и мира, к которому патриотично было приковано внимание россиян и которое с профессиональной точки зрения, то и дело, порождало много мыслей-рассуждений-вопросов, связанных в такие периоды жизни общества с психологией людей, а именно: психологические составляющие побед и поражений; преодоление внутреннего напряжения, волнения, болезненных ощущений; дух



соперничества; мотивация на спортивный успех; максимальная моральная и физическая концентрация; физические перегрузки и многое другое, я и решила перелистать страницы психологии спорта.

Сегодня спорт занимает особое место в нашей стремительной и насыщенной жизни. Спорт не только обеспечивает физическое развитие человека, но и содействует воспитанию его морально-волевых качеств.

Оздоровительное влияние физических упражнений на организм человека известно с глубокой древности. Многие поколения греческих врачей и философов в своих трудах подчеркивали большое значение физической активности для преодоления болезненных состояний и продления жизни. Еще Аристотель говорил: «Жизнь требует движения», «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное физическое бездействие». Авиценна в своем труде «Канон врачебной науки» писал, что, если заниматься физическими упражнениями и соблюдать нормальный гигиенический режим, не будет нужды в употреблении лекарств...

Несмотря на огромную социальную значимость спорта, нельзя не заметить, что побудительная основа занятий спорта высших достижений находится в области эгоцентризма. Мощное желание реализовать свою эгоцентрическую природу находит в спорте благоприятнейшую основу. И спорт, как правило, покоряется людям с выраженным стремлением к самоутверждению, к славе, к превосходству. На этом пути они зачастую демонстрируют беспримерные подвиги, преодоление собственных слабостей, утомления, боли, опасности, побочных преград и т. д. По-моему, уместно сравнение спорта высших достижений со своего рода культом: у спортсменов свои правила, ритуалы, одежды, символы, гимны; они отрекаются во имя своей цели – пьедестала почета – символа выделения собственного «Я» – от многочисленных радостей простого обывателя...

Совершенно очевидно, что специфика спорта заключается в неустанном развитии сенсомоторики, в высочайших требованиях к волевым качествам спортсменов, в обилии стрессовых ситуаций, наконец, в зрелищности.

Сегодня существует огромное количество видов спорта, но все они объединены такими требованиями к участникам этого вида деятельности, как систематические тренировки и участие в спортивных соревнованиях. С одной стороны, разработка эффективных методов спортивной тренировки невозможна без изучения характерных особенностей и закономерностей спортивной деятельности, а с другой, – без досконального внимания к личности спортсмена как субъекта этого вида деятельности.

Итак, **спортивная психология** – одно из направлений психологии, которые изучают специфику конкретных видов деятельности человека, таких, например, как психология труда, психология игры, педагогическая психология.

В чем же отличие спортивной деятельности от всех других видов деятельности человека? Специфика спорта – в высочайшей мотивации, позволяющей подвергать себя многолетним ежедневным физическим и психическим нагрузкам с целью достижения победы на соревнованиях. Именно благодаря такой мотивации спорт стал великолепной естественной платформой для демонстрации человеческих возможностей. Вечный «фундамент» этой мотивации – постоянное сопоставление своих результатов с достижениями других спортсменов, включенность спортсмена и команды в многовековые достижения физической культуры, ежедневное постижение сути человеческого организма, природы и техники, возможность реализации своих способностей, самореализации, самоутверждения.

Можно сказать, что в «системе координат» других отраслей психологии, спортивная психология занимает срединное положение в ряду естественных, философских и социальных научных дисциплин. С точки зрения естественно-научного направления, происходит взаимное развитие, обогащение, взаимоподтверждение (опровержение) основных понятий, величин, тезисов

и т. д. спортивной психологии с физиологией, психофизиологией, медициной, биологией, физикой, математикой. С философией спортивную психологию сближают общенаучные методологические исследования, например, системный подход, историзм; со специально-научными – деятельностный, личностный, комплексный подходы. В социальном направлении спортивная психология тесно связана с педагогикой, так как большое внимание уделяется обучению и воспитанию спортсменов и тренеров. Связь с социологией подтверждает социальная психология спорта, с культурологией – педагогические, социологические и психофизиологические аспекты спорта.

Но более всего спортивная психология, как одна из наук о спорте, связана с теорией и методикой физического воспитания (психология физического воспитания), физиологией спорта (психофизиология спорта), спортивной гигиеной (психогигиена спорта), биомеханикой спорта, спортивной медициной, кинезиологией, спортивной метрологией и т. д.

В спортивной психологии используется большое количество вспомогательных методов из разных областей научных знаний: достижения математики, статистики, кибернетики, электроники, моделирования. Достижения же самой спортивной психологии находят применение в создании различного оборудования, техники самых разных сфер применения, в приборном и демонстрационном обеспечении судейства соревнований, являются неотъемлемой составной частью многочисленных «продуктов» СМИ.

Возникновение и формирование психологии спорта как научной дисциплины тесно связано с возрождением идеи олимпийского движения нового времени, которую претворяла в жизнь группа французских либерал-республиканцев во главе с бароном Пьером де Кубертеном. В 1880 г. он учредил Национальную лигу физического воспитания и возглавил ее. По инициативе Кубертена в 1887 г. был создан Комитет по пропаганде физического воспитания. В 1894 г. в Сорбонском университете состоялся учредительный конгресс, на котором были представлены ряд европейских стран, Япония, США. Делегаты приняли решение создать Международный олимпийский комитет, а с 1896 г. «в интересах поддержания и развития физического воспитания и содействия дружескому общению народов в этой области раз в четыре года проводить по образцу эллинских олимпиад большие игры, на которые будут приглашаться все цивилизованные народы».

Право проведения первой в истории нового времени олимпиады получили Афины, унаследовавшие традиции физической культуры древних эллинов. В I Олимпийских играх приняли участие 285 спортсменов из 13 стран, которые оспаривали первенство в 42 видах программы по 9 видам спорта. Самым выдающимся событием Первой Олимпиады был марафонский бег. Зимние виды спорта появились в 1908 г. в программе летней Олимпиады. Первые же зимние Олимпийские игры были проведены в 1924 г. в Шамони. В играх приняли участие 293 спортсмена по 5 видам спорта.

В 1906 г. на конгрессе МОК в Париже уже обсуждались вопросы издания спортивной литературы. А на следующем конгрессе 1913 года в швейцарском городе Лозанне, на повестке дня стояли вопросы спортивной психологии. Тогда же впервые был применен термин психология спорта. Инициатива Пьера де Кубертена и Лозаннский конгресс послужили определенным стимулом к изучению проблем психологии спорта. В период с 1920 по 1940 г. их разработка довольно активно велась в Германии и США.

Период активного развития психологии спорта наступил уже после Второй мировой войны. Предпосылками этому послужили бурный рост спортивных достижений во всем мире и повышение престижности спорта. Особенно ярко это проявлялось на олимпийских играх и мировых соревнованиях в различных видах спорта.

В 1965 году по инициативе Итальянской федерации спортивной медицины в Риме был организован первый конгресс по психоло-

гии спорта, на котором было создано Международное общество психологии спорта (ИССП). Это доказало и подтвердило международное признание психологии спорта.

Вскоре состоялись еще три конгресса, посвященные формированию и развитию психологии спорта: в 1968 году – в Вашингтоне, в 1973 – в Мадриде и в 1977 – в Праге. С 1970 года издается официальный орган ИССП – «Международный журнал психологии спорта».

Создание ИССП стимулировало образование региональных объединений психологии спорта. Так, в 1967 году возникло Североамериканское общество психологии спорта, в 1969 – Европейская ассоциация психологии спорта. В последующие годы стали создаваться национальные общества спортивной психологии в Канаде, Японии, ФРГ, Англии, Франции, Бразилии, Австралии и других странах.

Доклады по психологии спорта содержатся в программах XVIII и XX Международных психологических конгрессов, Олимпийского научного конгресса 1972 года в Мюнхене, Всемирного конгресса «Спорт в современном обществе», состоявшегося в 1974 году в Москве.

В настоящее время научная разработка психологии спорта успешно продолжается в большинстве стран мира.

Временем рождения психологии физического воспитания и спорта в отечественной истории принято считать даты выхода в свет первых научных работ по данной теме. Это были исследования, выполненные профессором П. А. Рудиком на кафедре психологии ЦОЛИФК «Влияние мускульной работы на процесс реакции», «Исследование реакции в применении к основным вопросам физической культуры» и Т. Р. Никитиным – «Значение внушения и подражания в деле физического воспитания» в 1925–1926 годах.

В 1927 году в Москве была издана (в 1930 – переиздана) монография профессора А. П. Нечаева «Психология физической культуры». В эти же годы были опубликованы работы А. Ц. Пуни, посвященные изучению влияния соревнований по настольному теннису, лыжных гонок и др. на психическую сферу спортсменов; труды профессора Украинского психоневрологического института З. И. Чучмарева о влиянии школьных уроков физической культуры на интеллектуальные функции школьников и их умение управлять собой. С 1930 года началась разработка вопросов психологии физического воспитания и спорта на кафедре психологии Института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта.

Этот этап зарождения спортивной психологии можно охарактеризовать стремлением к реализации методологических и экспериментальных возможностей, заимствованных из общей психологии. Доказательства этому – вышеуказанные труды по спортивной психологии, в которых четко прослеживается стремление рассматривать особенности спортивной деятельности человека с позиции достижений общей психологии. При этом основной акцент был сделан на описание сложности спортивных действий в эмоциональном, волевом и познавательном плане. Немного позднее началось изучение психических явлений спортивной деятельности: предстартовые и стартовые психические состояния, психотренинг, специфика сенсомоторного реагирования, автоматизация двигательного навыка, начато изучение психологической специфики некоторых видов спорта. В результате сформировались две школы психологов спорта: Московская под руководством П. А. Рудика и Санкт-Петербургская (Ленинградская) – А. Ц. Пуни.

В середине тридцатых годов изучение вопросов психологии спорта было включено в курс психологии, читавшийся студентам. Были разработаны первые программы специального курса «Психология спорта».

Во время Великой Отечественной войны психологи спорта занимались разработкой научно-обоснованных путей восстановления функций центральной и периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата, а также восстановлением высших психических функций.

В послевоенные годы психология физического воспитания и спорта развивалась очень интенсивно. В этот период значительно расширился спектр научных исследований этого профиля. Много внимания уделялось изучению психологии личности спортсмена и тренера, психологических особенностей спортивной деятельности, психологических основ обучения и воспитания в спорте, психологических аспектов спортивного соревнования, психологических вопросов подготовки спортсменов к соревнованиям, проблем регуляции и саморегуляции на разных этапах спортивной деятельности спортсменов, социально-психологических моментов и возрастных особенностей физического воспитания и спорта.

В 1952 году в Институте психологии АПН РСФСР А. Ц. Пуни защитил первую в истории психологии докторскую диссертацию на тему «Психология спорта». Позже появились монографии по психологии спорта О. А. Черниковой, А. Ц. Пуни, В. Г. Норакидзе, С. Ч. Геллерштейна, Г. М. Гагаевой, А. В. Родионова, Н. А. Худадова, А. А. Лалаяна и др. В большом количестве стали издаваться сборники трудов по психологии спорта. В 1958 году вышел первый учебник по психологии для институтов физической культуры, написанный П. А. Рудиком, где специальный раздел учебника был посвящен психологии спорта.

Психология физического воспитания и спорта как специальная отрасль психологической науки стала входить в программы Всесоюзных совещаний по психологии, а затем – и Всесоюзных съездов общества психологов СССР. Традиционными стали специальные Всесоюзные совещания и конференции по психологии спорта (первое, по инициативе кафедры психологии ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, было организовано в 1956 году в Ленинграде).

Послевоенное развитие психологии физического воспитания и спорта характеризуется большим сближением ее с практикой, организационным укреплением психологии физического воспитания и спорта. В 1948 году была создана комиссия по психологии спорта при научно-методическом совете Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Это, фактически, была структура, объединяющая советских психологов спорта, которые всегда принимали активное участие в работе Общества психологов СССР. В мае 1987 года впервые в СССР создана Федерация спортивной психологии.

Основные цели психологии спорта – изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов (и спортивных команд) спортивного мастерства и всех качеств, необходимых для участия в соревнованиях, разработка психологически обоснованных методов тренировок и подготовки к соревнованиям.

Для достижения этих целей необходимо решение следующих конкретных задач:

- изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов (психологический анализ соревнований; определение характера и степени влияния соревнований на спортсменов; определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена; определение совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсменам для успешного выступления на соревнованиях; психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта);
- разработка психологических условий для повышения эффективности спортивных тренировок (механизмы и закономерности оттачивания спортивного мастерства, пути формирования специальных знаний, умений и навыков, условия, обеспечивающие и сопутствующие успешности коллективных, командных действий спортсменов);
- систематизирование психологических основ предсоревновательной подготовки спортсменов (изучение закономерностей функционирования психики в условиях соревнований и разработка методов повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности; исследование психических состояний,

развивающихся в предсоревновательных и соревновательных условиях; развитие психопрофилактики, формирование приемов, способов и путей психологической закалки спортсменов, повышения их устойчивости к психо-травмирующим воздействиям);

- изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе (команде) (исследование истоков и механизмов формирования внутригрупповых, коллективных феноменов (чувств, установок, традиций и т. п.), разработка методов управления ими с целью создания благоприятного психологического климата в спортивных командах; изучение психологических аспектов и закономерностей межличностного общения в спортивных командах и разработка критериев психологической совместности спортсменов; выявление социально-психологических мотивов поведения и деятельности спортсменов; изучение влияния личности тренера и стиля его руководства на успешность деятельности).

К спортивному психологу предъявляются высокие профессиональные требования в области практической психологии. Его работа состоит в психологическом обеспечении подготовки спортсмена и спортивной деятельности. Эта работа включает в себя: психодиагностику, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическую подготовку, ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена.

Психодиагностика в спорте – это использование методов психологии для оценки тех психических процессов, состояний и качеств спортсменов, от которых зависит успех спортивной деятельности. Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности. Психодиагностика осуществляется с целью спортивного отбора, в тренировочном процессе и во время соревнований. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, спланировать и более эффективно осуществить систему воздействия на спортсмена.

Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации адресуются тренеру, спортсмену, руководителям, массажисту, врачу, членам семей, то есть всем тем, кто окружает спортсмена и может влиять на его психическое состояние. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации могут относиться к отбору учеников для занятия определенным видом спорта, конкретному тренировочному занятию (циклу занятий), соревнованиям или определенному соревнованию и спортивному режиму.

Выделяют психологическую подготовку тренера и спортсмена. В свою очередь, в психологической подготовке спортсмена различают четыре ее вида:

- психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу;
- общая психологическая подготовка к соревнованиям;
- специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию;
- коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

Но при этом обязательно учитывается область физического воспитания и спорта, так как современное спортивное воспитание носит многоцелевой характер. Это может быть физическое воспитание, массовый спорт, спорт высших достижений или восстановительная и рекреационная физкультура.

Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена осуществляется в тех случаях, когда обнаружены недостатки в психологической подготовке и требуется срочное влияние на психическое состояние спортсмена. Управление может осуществляться за день до соревнований или в день соревнований, непосредственно перед стартом (секундирование), в перерывах между соревновательными упражнениями (а иногда и в ходе их выполнения), а также после соревнований. Аналогично – в тренировке: перед занятием, при выполнении

отдельных упражнений, после занятия либо в определенном тренировочном цикле.

Само по себе понятие «психологическое обеспечение» предусматривает широкий круг научно-исследовательских, научно-практических и организационных вопросов, где переплетаются задачи психологии, педагогики и смежных дисциплин.

По мнению профессора Г. Д. Горбунова, выдающегося отечественного специалиста в области психопедагогики физического воспитания и спорта, психолог в спорте должен быть не только специалистом по диагностике, но и педагогом-психологом. Современные понятия о профессионализме психолога требуют от него не только глубины теоретических знаний и владения методами изучения человека, но и умения тактично и своевременно выдавать и спортсмену, и тренеру эффективно воздействующую, полезную информацию. Для этого психолог-практик обязан одинаково виртуозно и качественно владеть методами исследования и воздействия. Спортивный психолог должен, длительно находясь на учебно-тренировочных сборах, уметь сживаться со спортсменами, организовывать коллектив. Необходимо воспитывать значимые для спорта свойства личности, создавать нужные психические состояния, снимать последствия монотонии, проводить сеансы гипноза, внушенного отдыха, гетеротренинга, группового психотренинга. Он должен обучать спортсменов приемам саморегуляции, секундировать в соревнованиях, организовывать отдых спортсменов, создавать и поддерживать традиции коллектива, уметь предвосхищать и разрешать конфликтные ситуации.

Практическая психология спорта, с точки зрения Г. Д. Горбунова, вполне может быть названа спортивно-педагогической психологией или спортивно-психологической педагогикой, но лучше всего для восприятия и точнее по сути – психопедагогией спорта. В ее основе лежит психология изучения и воздействия, а главная ее задача – психологическое обеспечение подготовки спортсменов.

Успехи отечественной спортивной психопедагогики связаны с исследованиями А. Б. Алексеева, Н. К. Волкова, Б. А. Вяткина, Г. М. Гагаевой, Л. Д. Гиссена, А. Д. Тонюшкина, Г. Д. Горбунова, О. В. Дашкевича, Т. Т. Джамгарова, П. А. Жорова, Е. А. Калинина, Ю. Я. Киселена, Ю. А. Коломейцева, А. А. Лалаяна, В. Е. Медведева, И. М. Палея, Е. В. Плахтиенко, А. Ц. Пуни, А. В. Родионова, П. А. Рудика, О. А. Сиротина, Ю. А. Ханина, Н. А. Худадова, О. А. Черниковой, Б. И. Якубчика. Специалистам в нашей стране хорошо известны работы зарубежных психологов спорта: М. Ванека, Э. Василевски, Ф. Генова, Е. Геновой, Е. Гошака, П. Куната, Б. Д. Кретти, Р. Мартенса, К. Мацака, З. Мюллера, Б. Навроцкой, Л. Надори, Р. Найдифера, Б. Първанова, Г. Ридеоа, П. Рокушфалви, Ж. Риу, Р. Сингера, Г. Шиллинг, М. Эпуран.

В настоящее время психология спорта («спортивная психология» по терминологии 2-го Международного конгресса 1995 года в Москве) является сформировавшимся и признанным направлением отечественной психологии. Российская ассоциация психологов физической культуры и спорта – член Международной ассоциации спортивной психологии.

Видение спортивным психологом стратегии достижения вершин профессионализма и следование логике продвижения к ним предполагают прохождение ряда этапов, каждый из которых означает взятие очередного рубежа компетентности.

Рост спортивных результатов и их престижность, увеличение конкуренции, ответственность спортсмена за свой спортивный результат увеличивают психическое напряжение спортсмена во время соревнований. Уровень психической напряженности спортсмена при этом определяется балансом процессов возбуждения и торможения. По степени преимущественного проявления этих процессов можно различать четыре состояния соревновательной готовности спортсмена:

- 1) недостаточное возбуждение (вялость, невозможность сконцентрироваться, безразличие, низкий уровень притязаний);



2) оптимальное возбуждение (готовность и желание состязаться, уверенность в себе);

3) перевозбуждение (чрезмерная активность, потеря самообладания, вспыльчивость, упрямство, грубость, злость, возможны психоподобные реакции);

4) торможение вследствие перевозбуждения (апатия, боязнь).

Регулирование психического состояния спортсменов при приближении основных стартов осуществляется не только средствами психического воздействия, но и распределением тренировочной нагрузки в дни, предшествующие соревнованиям. Спортсменам, склонным к излишнему эмоциональному возбуждению, в последние 8–10 дней перед ответственными соревнованиями не рекомендуется заниматься с предельными по величине нагрузками, избегать применения контрольных тестов. В тренировке спортсменов с пониженным эмоциональным возбуждением, наоборот, следует использовать интенсивные упражнения скоростно-силовой направленности, эмоционально насыщенные.

Уровень эмоционального напряжения спортсменов накладывает отпечаток и на характер разминки, предшествующей стартам. Спортсменам с повышенным эмоциональным напряжением рекомендуется строить разминку на материале работы невысокой интенсивности. Напротив, пониженное эмоциональное напряжение связано с необходимостью включения в разминку кратковременных упражнений максимальной интенсивности.

В процессе психической подготовки необходимо учить спортсменов анализировать свое состояние, правильно оценивать свои ощущения, сопоставлять их с функциональными возможностями двигательного аппарата. Недостаточная способность спортсменов оценивать нарастание чувства тревоги, психического и мышечного напряжения, неуверенности часто является фактором, ограничивающим эффективность как соревновательной, так и тренировочной деятельности. В такие моменты особенно важно умение волевой регуляции состояний.

Одним из важнейших факторов, влияющим на интенсивность предстартового возбуждения, является уровень притязаний спортсмена. Именно он определяет качество и степень возникающих реакций. Естественно, уровень притязаний должен быть адекватным имеющимся возможностям.

Протекание предстартовых состояний имеет индивидуальные особенности. У спортсменов возбудимого типа предстартовое эмоциональное возбуждение значительно сильнее, чем у лиц тормозного типа. Для первых порог перехода в состояние предстартовой лихорадки значительно выше. То, что для лиц тормозного типа будет близко к состоянию «лихорадки», для лиц возбудимого типа может являться обычным предстартовым состоянием.

Исследователи Б. А. Душков, Ф. П. Космолинский и А. К. Попов по поведению перед стартом выявили два типа людей: с высокой и пониженной степенью самоконтроля. У лиц, относящихся к первой выделенной категории, наблюдается стремление к уточнению инструкций и заданий, к проверке места деятельности и оборудования; у спортсменов с пониженной степенью самоконтроля – нервно-эмоциональное напряжение. Это состояние проявляется либо в психическом возбуждении, либо, наоборот, в депрессии и сопровождается вегетативными сбоями (тахикардия, гипергидроз и др.).

Опыт спортсмена тоже обуславливает особенности предстартового волнения. Так, у юных спортсменов предстартовое повышение пульса, артериального давления и мышечной силы выражено больше, чем у взрослых. У опытных спортсменов наблюдается меньшая частота сердечных сокращений, чем у неопытных. Однако предстартовые сдвиги тремора, двигательного темпа и концентрации внимания выражены больше у опытных спортсменов. Такое различие проявлений свидетельствует о необходимости дифференцированного подхода в выборе показателей при оценке предстартовых изменений с учетом уровня подготовленности спортсменов. Также многочисленными

исследованиями доказано, что предстартовое волнение возникает чаще у женщин, чем у мужчин, у юных спортсменов, чем у взрослых, у спортсменов с более высоким образованием, чем у спортсменов, имеющих среднее и девятилетнее образование. Последнее связано с тем, что с развитием интеллекта повышается способность к прогностическому анализу. Для некоторых видов спортивной деятельности оптимальным является возникновение эмоционального возбуждения за один-два часа до соревнований. Следует отметить, что выраженное предстартовое возбуждение у квалифицированных спортсменов точнее приурочено к началу работы, чем у новичков. Время возникновения предстартового возбуждения, в свою очередь, также зависит от многих факторов: специфики деятельности, мотивации, стажа в спорте, пола, развития интеллекта. Очевидно, что слишком рано возникающее предстартовое возбуждение приводит к быстрой истощаемости нервного потенциала, снижает психическую готовность к предстоящей деятельности.

А. В. Алексеев, врач-психотерапевт, действительный член Московской психотерапевтической академии, заведующий кафедрой спортивной психотерапии, после длительных наблюдений за успешно выступающими спортсменами ввел понятие «оптимальное боевое состояние» (ОБС). Такое понятие, по его мнению, более точно описывает феномен активации спортсменов перед стартом с учетом их индивидуальных особенностей и физической подготовленности.

ОБС соотносится с понятиями «спортивная форма» и «пик спортивной формы», где спортивная форма – пирамида с довольно широким основанием, вершина которой называется пиком спортивной формы, а оптимальное боевое состояние – самая высшая точка на этом пике. Несмотря на то, что ОБС для каждого спортсмена строго индивидуально, в нем можно выделить три основных компонента, общих для всех: 1) физический (совокупность физических качеств организма, которые полностью зависят от качества физической и технической подготовки спортсмена, умение сознательно вызывать их у себя, когда требует ситуация); 2) эмоциональный (определенная сила волнения, в которой находится спортсмен, сила его переживаний); 3) мыслительный (умение осознавать и мысленно проигрывать программу движений и действий во время соревнований, вербализировать ее, четко формулировать).

Кроме этого, на мой взгляд, не менее интересно рассмотрение психологических особенностей спорта как вида деятельности с учетом существующих классификаций видов спорта, например, по аспектам противоборство-взаимодействие Т. Т. Джамгарова, по силе реакции и вероятности получения травмы, по типу соревнований (косвенный или непосредственный контакт с другим участником) Г. Бергер.

Как видим, с одной стороны, психология спорта – часть общей психологической науки, а с другой – это такой огромный и многогранный научный пласт со своими значительными особенностями, который развивается бесконечно, пропорционально развитию и совершенствованию, в первую очередь, физических возможностей человека. Глядя именно сквозь эту призму на завершившуюся Олимпиаду в Сочи, многие моменты соревнований, уже ставшие историей, вовсе не кажутся однозначными, логичными, закономерными. А все вышеприведенные каноны, теории и аспекты психологии спорта, пусть и отраженные в данной статье достаточно бегло и поверхностно, находят свои подтверждения при детальном рассмотрении каждого вида соревнования. И уже не вызывает сомнений тот факт, что спортсмены – это совершенно особая когорта людей, одержимых стремлением превозмочь себя, обстоятельства, соперников. И уже не вызывают недоумения, например, такие факты из жизни спортсменов-участников Олимпиады в Сочи: фигурист Майкл Мартинес из Филиппин, сражаясь за свою мечту, закладывает дом на родине, только для того, чтобы оказаться на Олимпийских играх; индийский саночник Шива Кешаван, многократный чемпион Азии по санному спорту, один из четырех

спортсменов из Индии, квалифицировавшихся на Олимпиаду в Сочи, более десяти лет не имел собственных саней, ни разу не имел помощи от правительства, а получил материальную поддержку от жителей Индии, звезд Болливуда для воплощения в жизнь своей мечты – участвовать в Олимпийских играх, и мечты миллионов своих поклонников – представлять их страну на таком мероприятии... А какой восторг вызывает жизнелюбие российской бобслеистки в прошлом Ирины Скворцовой, которая на церемонии открытия Олимпийских игр занимала почетное место на трибуне рядом с российским президентом. Страшно вспоминать, но несчастный случай, произошедший несколько лет назад на соревнованиях в Германии, когда по вине судьи столкнулись два экипажа на бобслейной трассе, сделал девушку инвалидом на всю жизнь, несмотря на это иллюзия возвращения в спорт живет с ней до сих пор... А первый в истории Перу участник зимних Олимпиад Роберто Карселен, который во время тренировки упал и сломал ребро, но все-таки вышел на старт в олимпийских гонках. И разве важно, каким был временной, выраженный в цифровых категориях результат его участия? Иногда важнее знание именно ситуативного поведения спортсмена... Либо факта его биографии. Вопиюще некорректно звучали вопросы отдельных журналистов, адресованные французскому фигуристу Флорану Амодио, рожденному в Бразилии. Мол, как можно было, имея «южное» происхождение, выбрать несвойственный уроженцам Латинской Америки вид спорта. Любое интервью, да и в принципе общение с человеком, требует хотя бы минимальной подготовки. Было больно смотреть, когда перед решающим выступлением парень вынужден был вспоминать и рассказывать малоприятные и, похоже, не проработанные с психологом, факты своего детства на родине: как остался сиротой и т. д., но, к счастью, был усыновлен французской семьей. Такое не может не дестабилизировать спортсмена. И ограждение от подобного рода моментов – ни что иное, как одна из задач находящегося рядом психолога... Еще об одном молодом фигуристе – нашей самой юной олимпийской чемпионке Юлии Липницкой. Разве может неокрепшая детская психика вынести такой всесторонний ажиотаж, груз ответственности за страну и т. д.? А выбор музыки для выступления нашей «звездочки»?

На мой взгляд, едва ли в пятнадцатилетнем возрасте можно годы тренировок, предшествующие Олимпиаде, бесследно для детского восприятия проживать под такое эмоционально сильное музыкальное сопровождение, как знаменитый саундтрек к оскароносному фильму «Список Шиндлера» или не менее наполненная трагизмом песня «Не отрекаются любя»? Может быть, пора привлекать к этой части работы со спортсменами коллег-психологов – специалистов модальности «Музыкальная психотерапия»?.. Случайна ли победа наших выдающихся спортсменов Максима Транькова и Татьяны Волосожар? Безусловно, нет. У них за плечами – огромный опыт, причем во всех отношениях, всесторонний. Зная, например, что на последнем чемпионате Европы в Загребе, они выступали на следующий день после получения известия о смерти отца партнера и стали победителями, едва ли возникнет сомнение в невероятной внутренней силе, умении работать над собой, концентрироваться в нужное время в нужном месте и т. д... И это только сухая констатация фактов, за каждым из которых стоит целая психологическая история. А если учесть, что в Олимпиаде в Сочи приняли участие 2856 спортсменов, было разыграно 98 комплектов наград, можно представить, какое количество клубков психологических трудностей пришлось распутывать спортивным психологам из разных стран мира, работа которых всегда оставалась за кадром, но это ни в коей мере не умаляет ее огромное значение в жизни спортсменов, для которых любой исход в такой демонстрации высших спортивных достижений, должен быть невредимым для личности состязающихся. И принцип «главное – не победа, а участие» должен быть основополагающим для всех причастных к этому виду деятельности.

Вот такие получились штрихи к обратной стороне медалей. Конечно, у каждого из вас, и как профессионалов, и как зрителей, они – свои. Но думаю, в одном наши мнения должны неизбежно сходиться: значение работы психологов в спортивной деятельности огромно. А в масштабе профессионального сообщества – это очередное подтверждение того, что психология сегодня находится на пике востребованности во всех сферах человеческой деятельности.

*Адал Е. В.*



## О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

**XX научно-практическая, психотерапевтическая экспедиция Профессиональной психотерапевтической лиги в Индию**

# ИНДИЯ: ГИМАЛАЙСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

**Майские праздники: с 30 апреля-09 мая 2014.**

**Дели – штат Харьяна – долина Куллу – Дели.**

**Живое воплощение эпоса «Махабхарата».**

**Николай Рерих и Гималаи.**

**30 апреля вылет Москва – Дели**

**Рейс SU-232 из Шереметьево в 19.25.** Прилет в Дели в 2.55.

Размещение в гостинице в уникальном комплексе Сурадждунд до 12.00. Отдых после перелета (есть бассейн, входит в оплату номера). Ланч. Отъезд в Сады Пинджоры через штат Харьяна. Путешественники будут наблюдать жизнь жителей этого штата в комфортабельном автобусе. Остановка в интересном комплексе истории и культуры Пейнджаба – еще одного северного штата Индии. Через 6 часов, к вечеру, группа прибывает в могольские сады Пинджоры. Размещение в гостинице в самих садах.

Мы посетим равнинный штат Пенджаб, на санскрите «Пятиречье», в поймах рек Джелам, Чинаб, Рави, Биас и Сатледж. Это пять особо почитаемых в индуизме рек, вместе с Индом и Сарасвати.

На заре истории человечества в долинах этих рек сформировалась Индская цивилизация. Эпос «Махабхарата» (содержащий в себе «Бхагавад-гиту») помещает на Пенджабской равнине битву Пандавов и Кауравов, Светлых и Темных сил.

**2 день. 2 мая – Сады Пинджоры – Наггар. «Великие Моголы», «Древняя земля ариев»**

После завтрака осмотр могольских садов Пинджоры. Сады Пинджоры, или сады Ядавindra, были возведены в середине 17 века. Далее – выезжаем в штат Химачал Прадеш. Большая часть пути пройдет по этому штату и по берегу реки Биас.

Мы сделаем первую остановку в Сваргате. Здесь путешественники услышат рассказ о Шивалике (так называют предгорья Гималаев), о легендарном индуистском боге Шиве и о священном



дереве пипал (бодхи) или, по-русски, фикус. Кто не сживал под этими деревьями! Будда достиг просветления, Александр Македонский отдыхал от ратных дел. Лист пипала имеет довольно изящную форму, которая считается прототипом архитектурных компонентов буддистских религиозных сооружений.

Вторая остановка – Биласпур – интересный город, связанный с арийским мудрецом (риши) Вьясой. Его считают редактором-составителем Вед, Пуран, философской системы веданты, а также знаменитого эпоса «Махабхараты».

Третья остановка – уникальный храм Шивы 8 века, находится в гималайской долине богов Куллу. Долина покрыта яблоневыми садами и древними лесами с гигантскими папоротниками. На склонах – сосны и кедры вперемежку с пальмами, на дорогах полно пугливых обезьян, по отвесным скалам струятся водопады, а в реке плещется форель. Согласно индуистской мифологии, именно здесь впервые на землю сошел Ману – единственный человек, выживший после Великого Потопа.

Размещение в гостинице в Наггаре.

**3 день. 3 мая Наггар. «Древние племена северных Гималаев и ведическая культура»**

После завтрака группа отправится познавать жизнь высокогорных жителей долины Куллу, посмотрит дома, в которых они живут на протяжении столетий, ознакомится с уникальным бытом и верованием. Во второй половине дня – посещение старейшего места долины Куллу – храма Кришны. Этот храм связан с легендарными героями древнего индийского эпоса «Махабхарата» – братьями Пандавами. Здесь мы посмотрим ведическую пуджу (службу).

**4 день. 4 мая Наггар. «Выдающаяся русская семья Рерихов», «Особенности культуры гималайских народов»**

После завтрака мы посетим имение великой русской семьи Рерихов, которые прожили здесь около 20 лет. Осмотрим небольшой музей, затем алтарное место, спустимся к месту самадхи великого русского художника Николая Константиновича Рериха, посетим институт гималайских исследований «Урусвати», где сейчас находится музей Юрия Николаевича Рериха – известного тибетолога двадцатого века. Вторая половина дня – осмотр храмов Трипуры Сундри, Шивы и Парвати, Вишну в Наггаре. Здесь мы услышим о древних тантрических практиках и сокровенном буддистском пути на Тибет.

**5 день. 5 мая Наггар. «Буддизм в Гималаях»**

После завтрака – посещение женского буддистского монастыря Панга. Вторая половина дня – поездка в деревню Нашала. Храм Чамунды, водопады йогов.

**6 день. 6 мая Наггар – Ревалсар. «Буддизм в Гималаях»**

После завтрака группа выезжает на священное озеро Ревалсар. По дороге – посещение буддистского университета. Размещение в гостинице на Ревалсаре. Участие в службе в буддистском монастыре. Осмотр буддистских, индуистских храмов и сингхской гурудвары. Посещение пещер, где получил просветление индийский святой Падма Самбхава (Гуру Ринпоче), который принес буддизм на Тибет.

**7 день. 7 мая Ревалсар – штат Харьяна «Этник Индия». «Священные места Индии – «Бхагават-гита»**

Рано утром выезжаем в штат Харьяна. По пути – посещение священного места для каждого индуса – Курукшетры. Тема экскурсии – «Бхагават-гита». Размещение в гостинице «Этник Индия».

**8 день. 8 мая Переезд в Дели. Вылет в Москву рейсом SU-233 в 04.10. Прилет в Шереметьево в 09.10.**

Обращаться к менеджерам сакральных путешествий и экспедиций:

в Москве – Поповой Екатерине Владимировне

+7 (910) –435–16–16 travel@oppl.ru;

Кошелевой Анне Викторовне +7 (919) 7636147, +7 (495) 675-45-67 pplrf@yandex.ru;

в Санкт-Петербурге – Инге Викторовне Румянцевой, председателю ОППЛ в Санкт-Петербурге и по Северо-Западному округу +7 (911) 221-33-32; lng900@yandex.ru;

в Казахстане – Назгуль Шильдебаяевой – представителю ППЛ в Казахстане shildebayeva@gmail.com.

Руководитель программы – президент ППЛ, профессор Макаров Виктор Викторович 9259036@mail.ru, моб: +7 (985) 925-90-36; +7 (917) 533-39-29.

Информация о предыдущих путешествиях: на сайтах <http://www.travel.oppl.ru/> и <http://www.oppl.ru/> и в книгах В. В. Макарова « Экспедиция души», М.: Академический проект, 2008, 167 с. и В. В. Макаров, Г. А. Макарова « Экспедиции души: психотерапия, духовность», М.: Академический проект, 2012, 314 с.

## ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В ПОРТУГАЛИЮ

С 16 по 26\* МАЯ 2014 г., Лиссабон, Португалия

**Совместный образовательный проект Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги и Centro de Psicoterapia Somática em Biossíntese, CPSPB (Lisboa, Portugal)**

**Вводный семинар по биосинтезу в Центре соматической психотерапии и биосинтеза – аккредитованном учебном заведении Европейской Ассоциации Психотерапии (EAP).**

**Экскурсионная и культурная программа в Лиссабоне и центральной Португалии**

В рамках нашего первого психотерапевтического путешествия в самую западную страну Европы, родину сладкой мадейры, закатного солнца и томительных песен фаду, мы остановимся в одном из самых романтических городов на планете – Лиссабоне, будем бродить по вымощенным бело-черной плиткой извилистым улочкам, кататься на деревянных трамвайчиках, осматривать многочисленные достопримечательности, любоваться отсветом закатного солнца на красных черепичных крышах. Мы будем наслаждаться теплым климатом и живописными пейзажами, побываем на краю Европы и вдохнем свежий бриз Атлантического

океана. Мы посетим шесть из семи чудес замкового искусства Португалии, осмотрим великолепные старинные крепости, соборы и дворцы. Насладимся разнообразной и вкусной кухней, отведаем португальские вина, славящиеся на весь мир своим изысканным вкусом. Отправимся за покупками – качественной и модной обувью и одеждой, ювелирными изделиями, керамикой, белыми или красными портвейнами на любой вкус. Мы познакомимся с биосинтезом – молодым и перспективным направлением телесно-ориентированной психотерапии, снижавшим большую популярность у наших европейских коллег, займемся личностной

работой под руководством опытных специалистов из Португалии и Испании.

## Программа путешествия

(возможны незначительные изменения и дополнения)

### 16 мая, пятница

Прилет в Лиссабон, заселение в отель. Свободное время.

### 17 мая, суббота

#### Обзорная экскурсия по Лиссабону.

Мы совершим пешую прогулку по историческому центру города, насладимся видами Лиссабона с обзорных площадок – «мирадору», покатаемся на знаменитых деревянных трамвайчиках – символе португальской столицы.

Посетим площадь Маркеш де Помбал, знаменитую Авениду де Либердаде, пройдемся по центру Лиссабона через его сердце – район Байша – от площадей Рештаурдореш и Россиу, до площади Коммерции, прогуляемся по древней Алфаме, осмотрим возвышающийся над Лиссабоном замок Св. Георгия, монастырь Св. Винсента де Фора и Капелу Санта Энграция. После обеда совершим визит к Беленьской Башне и посетим самое известное в Португалии кафе, славящееся национальной выпечкой по особому монастырскому рецепту – Паштейш де Белень. Затем осмотрим памятник Открытиям и посетим древний монастырь Иеронимитов, где похоронен знаменитый португальский мореплаватель Васко да Гама.

### 18 мая, воскресенье

**Экскурсия «Лиссабонская Ривьера»** Синтра – Кашкайш – мыс Рока (по желанию) / свободный день в Лиссабоне.

В воскресенье мы отправимся в средневековый город Синтру, охраняемый ЮНЕСКО как памятник Всемирного наследия. Мы посетим Национальный дворец, в течение нескольких столетий служивший резиденцией португальских королей, стоящий на вершине холма Мавританский замок, сказочный Дворец Пена. После обеда мы посетим усадьбы Кинта-да-Регалейра и дворец Сетейш, затем отправимся на самую западную точку Европейского континента, «место, где земля кончается и начинается море», – знаменитый Мыс Рока, и побываем в городе Кашкайш – одном из главных курортов Португальской Ривьеры.

### 19 мая, понедельник

#### Вводный курс в Биосинтез. Семинар. День 1.

Знакомство с Центром соматической психотерапии и биосинтеза. Начало занятий.

9:30–17:30 (13:00–14:30 – перерыв на ланч).

Основы биосинтеза. Базовые положения, философия, корни, взаимосвязи между Когнитивным, Эмоциональным, Телесным и Энергетическим в человеке.

После 17.30 – шопинг, свободное время в Лиссабоне.

### 20 мая, вторник

#### Вводный курс в Биосинтез. Семинар. День 2.

9:30–17:30 (13:00–14:30 – перерыв на ланч).

Эмбриология и три основных принципа биосинтеза: заземление, центрирование и видение (фейсинг).

После 19.00 – Вечерняя прогулка по Лиссабону, традиционный ужин под аккомпанемент Фаду (традиционный португальский городской романс).

### 21 мая, среда

#### Вводный курс в Биосинтез. Семинар. День 3.

9:30–17:30 (13:00–14:30 – перерыв на ланч).

Основы психо-телесной работы в психотерапии и связь с телесными симптомами и соматическими заболеваниями. Как мы заболеваем и как учимся основам саморегуляции.

После 17.30 – свободное время в Лиссабоне, шопинг.

### 22 мая, четверг

#### Вводный курс в Биосинтез. Семинар. День 4.

9:30–17:30 (13:00–14:30 – перерыв на ланч).

9.30 – Аналитические основы характерологии и язык тела. Как читать эмоции в теле. Форма (положение тела), движение, пространство, энергия. Учимся делать Сам-грам.

После 17.30 – свободное время в Лиссабоне, шопинг.

### 23 мая, пятница

#### Вводный курс в Биосинтез. Семинар. День 5. Интенсив.

9:00–14:30. Клинические интервенции и значимость связи в терапевтическом контакте в биосинтезе. Разница между переносом, контрпереносом и резонированием. Использование терапевтом своего тела в качестве инструмента работы и исцеления при создании терапевтической связи.

После 14.30 – Культурная программа совместно с преподавателями Центра. Прощальный вечер.

### 24 мая, суббота

**Экскурсия по центральной Португалии Томар-Фатима-Алкобаса-Баталья-Обидуш** (по желанию) / свободный день в Лиссабоне.

В Томаре мы посетим овеянный тайнами Монастырь Ордена Христа, шедевр португальского архитектурного стиля мануэлино, и являющуюся мировым достоянием крепость Тамплиеров XII века, затем отправимся в Фатиму – место поклонения всего христианского мира, где в 1917 году явления Божьей Матери предрекли грядущее мученичество русского Православия в гонениях на веру и призвали молиться о спасении России. Из Фатимы мы переедем в Алкобасу и посетим монастырь Санта-Мария, где в красивейших резных гробницах покоится прах трагической пары влюбленных – короля Педру I и красавицы Инес де Кастро. После обеда мы переедем в Баталью, где осмотрим монастырь, построенный в память о битве, обеспечившей независимость королевству Португалия, и отправимся в Обидуш – один из древнейших городов Португалии, славящийся традиционной керамикой, шоколадом и традиционным португальским вишневым ликёром «Жинжинья».

### 25 мая, воскресенье

**Экскурсия Эвора – Азейтау – памятник Христа** с дегустацией вина (по желанию) / свободный день в Лиссабоне.

Мы проедем по известному Лиссабонскому Мосту 25 Апреля, напоминающему мост «Золотые Ворота» в Сан-Франциско, осмотрим знаменитую статую Иисуса Христа, установленную на смотровой площадке на пьедестале высотой 82 метра, откуда открываются прекрасные виды на город Лиссабон и реку Тежу, посетим винные погреба Азейтау, где производятся ароматные высококачественные десертные вина «Мушкател де Сетубал», и отправимся в Эвору, где посетим часовню Св. Франсишку, построенную из человеческих костей и черепов капеллу Душ Осуш, осмотрим церковь да Граса и площадь Жиралду, побываем в Монастыре Санта Клара. После обеда мы посетим музеи города, Римский Храм, дворец Кадавал и церковь Св. Иоана Эвангелиста. Вернемся в Лиссабон по знаменитому мосту Васко-да-Гама, самому длинному городскому мосту в Европе.

### 26 мая, понедельник

Свободное время в Лиссабоне. Отъезд в Россию.\*

\*Возможен дополнительный день пребывания в Лиссабоне с возвращением в Россию 27 мая.

## Программа занятий

В рамках предложенного в программе вводного курса будут разбираться основные положения, понятия и принципы биосинтеза.

Биосинтез является одной из ведущих школ современной телесно-ориентированной (соматической) психотерапии, разрабатываемой Дэвидом Боаделлой и его последователями с 70-х годов XX века в ряде стран Европы – Швейцарии, Германии, Англии, Греции, Испании, Португалии и др., в Северной и Южной Америке, Японии, Австралии.

Теория и практика биосинтеза, как одного из направлений телесно-ориентированной психотерапии, впитала опыт различных направлений исследования природы человека, в первую очередь, таких, как: вегетотерапия В. Райха; эмбриология; теория объектных отношений современного психоанализа и др. Психо-

анализ, – как и мечтал когда-то З. Фрейд, – получил здесь свое органическое подтверждение.

Термин «биосинтез» означает – «интеграция жизни». Речь идет об интеграции трех жизненных энергетических потоков, которые дифференцируются в первую неделю жизни эмбриона, интегративное существование которых существенно для соматического и психического здоровья и которые слипаются у невротиков.

Смысл самого понятия «биосинтез» обозначается как «интеграция жизни».

Биосинтез координирует единство (переплетение) всех жизненных измерений человека – его телесного существования, психических переживаний и глубинной сущности, как коренного фактора жизненности.

За годы своего существования биосинтез, как одно из направленных телесно-ориентированной психотерапии, разработал модель интеграции тела, разума и духа. И современные исследования в области нейробиологии, нейропсихологии, психо-нейро-иммунологии поддерживают и развивают эту модель.

В силу своей фундаментальности и охвата всех значимых сфер жизнедеятельности человека, биосинтез исключительно эффективен в работе с затруднениями в саморазвитии, личностном росте здоровых людей; с проблемами невротического порядка; с клиентами с психосоматикой, с клиентами с пограничной и пре-психотической организацией.

Программа семинара разделена на 5 связанных между собой тем, каждой из которых посвящен один день семинара.

Каждый учебный день будет начинаться и заканчиваться медитацией для того, чтобы усилить понимание, самонаблюдение, осознанность участников семинара.

Программа семинара пройдет с полным переводом на русский язык. В ходе семинара, участникам будут выдаваться дополнительные материалы на русском языке.

#### **Расписание:**

Понедельник – Четверг: 9:30–17:30 (перерыв на ланч 13:00–14:30)

Пятница: интенсив 9:00–14:30 (без перерывов на ланч, два коротких кофе-брейка)

1 – Основы биосинтеза. Базовые положения, философия, корни, взаимосвязи между Когнитивным, Эмоциональным, Телесным и Энергетическим в человеке.

2 – Эмбриология и три основных принципа биосинтеза: заземление, центрирование и видение (фейсинг).

3 – Основы психо-телесной работы в психотерапии и связь с телесными симптомами и соматическими заболеваниями. Как мы заболеваем и как учимся основам саморегуляции.

4 – Аналитические основы характеристики и язык тела. Как считывать эмоции в теле. Форма (положение тела), движение, пространство, энергия. Учимся делать Сам-грам.

5 – Клинические интервенции и значимость связи в терапевтическом контакте в биосинтезе. Разница между переносом, контр-

переносом и резонированием. Использование терапевтом своего тела в качестве инструмента работы и исцеления при создании терапевтической связи.

На семинарах преподаватели Центра соматической психотерапии под руководством лидера направления «Биосинтез» в Испании и Португалии Марии Дель Мар Сегарры Сервантес представят разнообразные техники телесно-ориентированной психотерапевтической работы, включая дыхательные техники, визуализацию, различные виды психотерапевтических прикосновений, движение, танец, рисование и медитацию. Работа будет осуществляться индивидуально, в парах и малых группах.

В рамках программы участники семинаров получают не только часы теоретической подготовки, но так же личной терапии, супервизии и психотерапевтической практики.

По итогам участия в семинаре выдается сертификат Центра соматической психотерапии и биосинтеза на 30 часов. Так же семинар поддерживается накопительным сертификатом Профессиональной психотерапевтической лиги, действительным для получения Национального сертификата консультанта, Европейского сертификата психотерапевта, Всемирного сертификата психотерапевта.

#### **Стоимость поездки:**

Итоговая стоимость психотерапевтического путешествия в Португалию – от 1100 евро:

Семинары, перевод, сопровождение, визовая поддержка:

480 евро действительные члены,

510 евро консультативные члены,

540 евро наблюдательные члены,

590 евро друзья ППП,

Скидка для сопровождающих лиц без участия в семинаре 250 евро;

АвиAPERелет (туда-обратно):

пересадочный рейс – от 300 евро (авиакомпания KLM, Air France, Alitalia),

прямой рейс – от 380 евро (авиакомпания TAP Portugal, при вылете 27 мая),

*(стоимость авиаперелета может увеличиваться по мере приближения дат поездки);*

Проживание: 240–700 евро с человека в зависимости от типа отеля и номера (центр города, близко к месту занятий).

Виза и страховка: 70 евро (по необходимости).

Экскурсионная программа и трансферы (4 продолжительные экскурсии): 250–300 евро (по желанию).

Возможно участие в сокращенной программе путешествия, включающей семинар по биосинтезу, с 19 по 23 мая 2014 г.

*Получить дополнительную информацию, а так же записаться в поездку Вы можете у Учёного секретаря Лиги Камаловой Софии Цихиловны: [oppl.doc@gmail.com](mailto:oppl.doc@gmail.com), моб. +7 (916) 062-00-26*

## **ОБЪЯВЛЕНИЕ**

Центральный совет Общероссийской профессиональной психотерапевтической Лиги проводит в Москве консультации наиболее сложных и трудоёмких клиентов и пациентов в области психотерапии, практической и консультативной психологии из Российской Федерации и всего русскоязычного пространства. Консультации проводятся, в том числе, на благотворительной основе.

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

ляется по телефону +7 (495) 675-45-67; моб. + 7 (919) 763 6147, и электронной почте [pplrf@yandex.ru](mailto:pplrf@yandex.ru).

Информация на сайтах: [www.oppl.ru](http://www.oppl.ru), [www.viktormakarov.ru](http://www.viktormakarov.ru).

Запись на консультацию к вице-президенту Лиги, д.м.н., профессору, психотерапевту единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого реестра профессиональных психотерапевтов мира Бурно Марку Евгеньевичу осуществляется по тел. +7 (495) 675-15-63 и электронной почте [center@oppl.ru](mailto:center@oppl.ru).

Информация на сайте: [www.oppl.ru](http://www.oppl.ru).

Центральный совет ППП



## ВЕЛИКИЕ О ПРЕКРАСНЫХ

Жизнь женщины по преимуществу сосредоточена в жизни сердца; любить – значит для нее жить; а жертвовать – значит любить.

*В. Г. Белинский.*

Без женщины заря и вечер жизни были бы беспомощны, а ее полдень – без радости.

*П. Буаст.*

Женщину мы обожаем за то, что она владычествует над нашей мечтой идеальной.

*И. А. Бунин.*

У женщин – все сердце, даже голова.

*Жан Поль.*

Уважать женщин – это долг, которому всякий честный человек должен повиноваться с рождения.

*Лопе де Вега.*

Вечно женственное всегда являлось возвышающей силой для лучших мужчин.

*Р. Роллан.*

Женщина – душа мужчины; она наш вдохновитель на великие дела.

*Я. Колас.*

Большинство порядочных женщин подобны скрытым сокровищам, которые только потому в безопасности, что их не ищут.

*Ф. Ларошфуко.*

Слабость и беззащитность женщины относительны. Эти благородные эстетические качества нежнейшей и красивейшей части рода человеческого проявляются только на фоне благородной силы, мужества мужчины.

*В. Сухомлинский.*

Есть прекраснейшее существо, у которого мы всегда в долгу, – это мать.

*Н. Островский.*

Мать – единственное на земле божество, не знающее атеистов.

*Э. Легуве.*

Когда духовное материнство совпадает с материнством физическим, получается чудесное и скорее необъясненное, чем необъяснимое явление, составляющее чувство материнства.

*О. Бальзак.*

Сердце матери – неиссякаемый источник чудес.

*П. Беранже.*

Любовь матери всесильна, первобытна, эгоистична, и в то же время бескорытна. Она ни от чего не зависит.

*Т. Драйзер.*

Материнские руки – воплощение нежности; детям хорошо спится на этих руках.

*В. Гюго.*

Мы будем вечно прославлять Ту женщину, чье имя – Мать.

*М. Джалиль.*

Мы любим сестру, и жену, и отца, Но в муках мы мать вспоминаем.

*Н. А. Некрасов.*

Главное для женщин – быть приятной и мягкой, спокойной и уравновешенной. И тогда ее обхождение и доброта будут умиротворять.

Пусть ты непостоянна и ветрена – если нрав твой от природы открыт и людям с тобой легко, они не станут осуждать тебя.

*Мурасаки Сикубу.*

Пред женской красотой мы все бессильны стали. Она сильней богов, людей, огня и стали.

*П. Ронсар.*

Доброта в женщине, а не соблазнительные взоры завоюют мою любовь.

*У. Шекспир.*

У женщины есть только одна возможность быть красивой, но быть привлекательной есть сто тысяч возможностей.

*Ш. Монтескье.*

Когда женщина бывает до конца женщиной, она представляет больше ценности, нежели когда она играет роль мужчины.

*Ж. – Ж. Руссо.*

Женщины даже мужской пол делают более утонченным.

*И. Кант.*

Природа сказала женщине: будь прекрасной, если можешь, мудрой, если хочешь, но благоразумной ты должна быть непременно.

*П. Бомарше.*

О женщинах всегда найдется сказать что-нибудь новое, пока хоть одна из них останется на земном шаре.

*Ж. Буффле.*

Женщина священна; женщина, которую любишь, – священна вдвойне.

*А. Дюма-отец.*

Кто не видел влюбленной женщины, тот не может сказать. Что такое женщина.

*Т. Готье.*

Женщина не только способна понять самопожертвование: она сама умеет пожертвовать собой.

*И. С. Тургенев.*

Самая сильная в мире вода – женские слезы.

*Дж. Морли.*

...В сознательной любви женщины есть и внезапность, и молния, и тьма рядом со светом.

*Ф. Ницше*

В общении с женщинами мужчина самого тонкого ума становится умнее.

*А. Турнье.*

Руки доброй женщины, обвившиеся вокруг шеи мужчины, – это спасательный круг, брошенный ему судьбой с неба.

*Дж. К. Джером.*

Каждая женщина, которая любит, – царица.

*А. И. Куприн.*

Женщины смягчают нашу нервозность, наш повышенный индивидуализм; они возвращают нас в лоно человеческого рода.

*М. Баррес.*

Женская догадка обладает большей точностью, чем мужская уверенность.

*Р. Д. Киплинг.*

Ты – женщина, и этим ты права.

*В. Я. Брюсов.*