



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА

№ 12 (145) ДЕКАБРЬ-2014 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ, ДРУЗЬЯ!

И вот мы вновь на пороге окончания очередного календарного года, еще одного результативного и плодотворного этапа жизни как для каждого из Вас, так и для нашего профессионального сообщества. Этот год был насыщен большими, даже судьбоносными событиями, крутыми поворотами и виражами. И вот, мы подводим его итог!

К счастью, для ОППЛ 2014 год был годом осуществления всех намеченных планов и достижения всех поставленных целей. Мы много трудились, встречались, общались. Мы успешно организовывали и проводили как наши традиционные собрания и путешествия, так и прокладывали новые профессиональные маршруты. Так, например, в этом году состоялась первая экспедиция ОППЛ в Африку. Мы стали еще сплоченнее и сильнее, наши ряды пополнились новыми профессионалами, которые вступили в Лигу, чтобы быть рядом и заодно с теми, кто активно несет в жизнь современного общества психологические знания и психотерапевтическую помощь. Мы упрочили свои позиции во многих регионах Российской Федерации. Мы уверенно заявляли о себе на международных аренах практической и консультативной психологии. Именно в этом году мы выиграли тендер и получили право на проведение Всемирного конгресса по психотерапии в 2020 году. Уверен, мы в силах организовать и провести его на самом высоком и достойном уровне. У нас есть для этого все ресурсы и, прежде всего, профессионалы ОППЛ – грамотные, образованные и творческие специалисты.

Нашему профессиональному сообществу есть чем гордиться: комитеты ОППЛ работают четко и отлаженно, круг образовательных программ постоянно расширяется, члены Лиги регулярно совершенствуют и оттачивают свое профессиональное мастерство, обмениваются опытом. Мы продолжаем оставаться самым крупным, активным и влиятельным профессиональным сообществом России в своей сфере. Все это не только укрепляет наши взгляды и позиции в том, что мы все делаем правильно, но и радует, вдохновляет на новые достижения и свершения в нашей такой любимой и жизненно важной профессиональной сфере.

Я от всей души поздравляю Вас с наступающим Новым 2015 годом! Желаю Вам, коллеги, друзья, Вашим семьям, клиентам и пациентам, здоровья, семейного благополучия, новых профессиональных успехов и непоколебимой веры в то, что когда мы вместе и вооружены научными знаниями, практическим опытом, вечным стремлением к самообразованию и самосовершенствованию, любовью к людям и желанием помочь им, мы непобедимы!

Пусть Новый год для всех нас будет полон мира, света, тепла и гармонии!

**Искренне Ваш, профессор В. В. Макаров,
президент Общероссийской профессиональной
психотерапевтической лиги, вице-президент Всемирного
Совета по психотерапии**



ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

РЕЗОЛЮЦИЯ III СЪЕЗДА ОБЩЕРОССИЙСКОГО СОВЕТА ПО ПСИХОТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ

16 октября 2014 года состоялся III съезд Общероссийского Совета по психотерапии и консультированию (ОСПиК).

Присутствовали: Решетников М. М., Макаров В. В., Харитонов А. Н., Тимченко Г. Н., Силенок И. К., Хайкин А. В., Тхостов А. Ш., Рябцев А. А., Сандомирский М. Е., Нарицын Н. Н., Катков А. Л., Обухов Я. Л., Перцель М. Г., Соколов Д. В.

Заслушав и обсудив отчеты о проделанной работе председателя ОСПиК профессора Решетникова Михаила Михайловича, заместителя председателя ОСПиК профессора Макарова Виктора Викторовича, заместителя председателя ОСПиК доцента Харитонова Александра Николаевича, заместителя председателя ОСПиК Силенок Инны Казимировны, а также выступления делегатов съезда, по итогам работы Общероссийского Совета по психотерапии и консультированию в 2013–2014 гг., участниками съезда были приняты следующие решения:

- 1) отложить предложение о включении ОСПиК в состав ОППЛ до следующего съезда ОСПиК;
- 2) поддержать предложение В. В. Макарова А. Н. Харитонову сделать отношения ОСПиК и ОППЛ более четкими в следующие три года;

- 3) пригласить в состав ОСПиК лиц, которые ранее в состав ОСПиК не входили;
- 4) участвовать в работе Федерального Собрания по всем вопросам, касающимся психотерапии и психологической помощи;
- 5) внести поправки в Устав Совета с целью изменения структуры Совета;
- 6) выделить два поста в высшем руководстве ОСПиК, а именно: президента и председателя, разграничив их полномочия следующим образом.

Президент осуществляет стратегическое планирование, поддерживает контакты с государственными организациями, выполняет представительские функции.

Председатель осуществляет функцию фактического руководства Советом (сохраняет за собой все функции, которые у него были до текущего Съезда) (итоги голосования по данному вопросу: за – 15, против – 1, воздержался – 1);

- 7) поручить доценту Харитонову А. Н. прописать в Уставе ОСПиК обозначенные изменения;

- 8) избрать президентом ОСПиК Макарова В. В. сроком на 3 года (итоги голосования по данному вопросу: за – 15);
- 9) избрать Харитонову А. Н. председателем ОСПиК сроком на 3 года (итоги голосования по данному вопросу: за – 13, против – 1, воздержался – 1);

- 10) избрать вице-председателями Совета сроком на 3 года: Силенок И. К., Рябцева А. А., Решетникова М. М. (Итоги голосования по данному вопросу: единогласно – по каждой кандидатуре).

НОВОСТИ РЕГИОНОВ

РЕЗОЛЮЦИЯ IV СЪЕЗДА ПСИХОТЕРАПЕВТОВ, ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ И ПСИХОЛОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ ЮФО РФ

Общероссийский Совет по психотерапии и психологическому консультированию,
Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига,
Совет по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и Республики Адыгея,
Центр психологии и бизнес-консультирования «Логос»
при поддержке
Краснодарского местного отделения Всероссийской политической партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ»
и информационной поддержке
Общероссийской психологической газеты «Золотая лестница»

28–30 ноября 2014 года в Краснодаре прошел IV Съезд психотерапевтов, практических психологов и психологов-консультантов ЮФО РФ. На съезде присутствовали 291 участник из 23 муниципальных образований.

Съезд продемонстрировал явную тенденцию к объединению специалистов ЮФО с целью обмена опытом и продвижения профессии психолога и психотерапевта в различные слои населения ЮФО РФ. Съезд показал, что в ЮФО психологи, занимающиеся консультированием и психотерапией, проявляют значительно большую активность, чем врачи-психотерапевты. Также съезд продемонстрировал повышение общественной активности профессионалов, по сравнению с наблюдавшейся в 2012 году во время III Съезда психотерапевтов, практических психологов и психологов-консультантов ЮФО РФ. Отмечается явный рост профессионализма психологов-консультантов и психотерапевтов в округе.

Съезд констатировал, что психологи-консультанты и психотерапевты все больше участвуют в общественной жизни ЮФО, в частности, в Краснодарском крае ведется следующая работа.

1. Конкурс студентов и молодых ученых и специалистов психологов и психотерапевтов проводится два раза в год.
2. В общественных приемных Краснодарского местного отделения политической партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» ведут бесплатный прием граждан аккредитованные и сертифицированные психологи-консультанты ОППЛ.
3. Тесное взаимодействие регионального представительства ОППЛ и Администрации муниципального образования город Краснодар обеспечивает высокий уровень проведения психологами мероприятий общественного характера.
4. Молодые специалисты-психологи активно участвуют в общественных акциях города Краснодара и Краснодарского края.
5. Значительно повысилась активность психологов и психотерапевтов в Астрахани и Волгограде. В Астрахани проводятся научно-практические конференции, прошел Первый Декадник ОППЛ, в Волгограде прошел психологический фестиваль ОППЛ.
6. В муниципальных образованиях округа ведется активная добровольческая и волонтерская психологическая работа. Краснодарский край по-прежнему наиболее активно проводит волонтерские и добровольческие акции. В частности, волонтерская работа психологов в сотрудничестве с Красно-

дарским местным отделением политической партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» ведется по следующим направлениям:

- психологический прием, осуществляемый в трех формах,
 - тренинги для агитаторов в период предвыборных кампаний,
 - организация и проведение мероприятий совместно с исполнительным комитетом КМО ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», в рамках которых проводятся тренинги,
 - организация и проведение мероприятий на участках депутатов,
 - организация социологических опросов психологической тематики на улицах,
 - работа с ветеранами, инвалидами, детьми с ограниченными возможностями,
 - диагностика и консультирование семейных пар и детей в парках и скверах на участках депутатов, приуроченные к праздникам,
 - школа политического имиджа молодого политика,
 - проект «Управление процессом ранней профессионализации молодых специалистов»,
 - проект «Единство поколений»,
 - организация и проведение круглых столов на тему здорового образа жизни,
 - организация и проведение вечеринок для некурящих с тренингами в ночных клубах,
 - организация и проведение круглых столов на тему совершенствования работы общественных приемных,
 - организация и проведение уличных дискуссий для повышения общественно-политической активности молодежи,
 - организация и проведение «свободных микрофонов» на улицах с участием молодежи, ветеранов, депутатов, психологов, поэтов,
 - способствует продвижению профессии психолога и психотерапевта в различные слои населения ЮФО РФ.
7. В субъектах федерации налажено сотрудничество с СМИ. Психологи ведут разъяснительную работу на телевидении, радио и в газетах, дают интервью, пишут статьи просветительского характера, с целью популяризации современной психотерапии и практической психологии, пропаганды здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и антисоциального поведения, психологической поддержки семьи и родительства, формирования благоприятного психологического климата в обществе, преодоления негативных психологических последствий глобального экономического кризиса, содействия укреплению кросскультурных связей и межэтнической толерантности, противодействия деятельности сект.

8. Общероссийская психологическая газета «Золотая Лестница» – периодическое подписное издание, издаваемое в Краснодаре, выходит два раза в месяц и обеспечивает информационную поддержку работы психологов и психотерапевтов.
9. Опытные психологи и психотерапевты на волонтерской основе в МО Округа вели работу с беженцами из Украины в течение трех месяцев в сотрудничестве с психологической службой МЧС и оперативными штабами и продемонстрировали высокий уровень организованности, слаженную работу и профессионализм.
10. В республике Адыгея организована волонтерская психологическая работа с вовлечением большого числа студентов психологического факультета АГУ. Студенты имеют возможность совершенствовать свои навыки, вести прием пациентов, проходить учебную практику. В рамках работы с трудными подростками расширена работа службы телефона доверия бизнес-центра «Шанс». Телефон подключен к Общероссийской сети телефонов доверия для детей и подростков.
11. В Ростове-на-Дону и Ростовской области проживает большое количество высококвалифицированных специалистов психологов и психотерапевтов. В регионе существует понимание социальной значимости профессиональных объединений. При этом наблюдается высокий уровень разобщенности специалистов в Ростове-на-Дону и Ростовской области.
12. В Волгоградской области проживает ряд высокопрофессиональных психологов и психотерапевтов, обеспечивающих психологические и психотерапевтические услуги на самом высоком уровне; террористические акты, произошедшие 29, 30 декабря в Волгограде, и психологическая работа с пострадавшими во время терактов способствовали объединению специалистов Волгограда.

В рамках Съезда работала научно-практическая конференция «Достижения психотерапии, практической и консультативной психологии на юге Российской Федерации». В рамках Съезда был проведен IV Открытый конкурс работ студентов, молодых ученых и специалистов психологов и психотерапевтов ЮФО РФ по четырем номинациям:

- лучшее научное исследование;
- лучший мастер-класс (работа с клиентом);
- лучшая работа с аудиторией (психологический тренинг);
- лучший видеоролик о социально-значимой деятельности психологов.

МЕЖДУНАРОДНАЯ МАСТЕР-КЛАСС – КОНФЕРЕНЦИЯ В АЛМАТЫ «АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА»

С 8 по 12 ноября 2014 года на факультете психологии университета Кайнар прошла Международная мастер-класс – конференция «Актуальные вопросы психологического здоровья современного общества». Организаторами мероприятия выступили региональное отделение ОППЛ в Казахстане, Университет Кайнар, Центрально-Азиатское отделение МАПН им. А. А. Мухамеджанова, Акимат г. Алматы. В конференции приняли участие известные психологи, психотерапевты из Казахстана, России, других стран СНГ, а также сотрудники и преподаватели, студенты и магистранты университета.

С приветственным словом к собравшимся обратился ректор университета Кайнар Еренгаип Омаров, который торжественно и открыл мероприятие.

Особый интерес участников вызвал доклад д. м.н., профессора, врача-нарколога, психотерапевта, вице-президента Общероссий-

В рамках Съезда прошел I Форум по психологическому волонтерству и добровольчеству.

На Съезде проведены 5 лекций, 7 тренингов, 21 мастер-класс, 3 семинара, работали 3 секции. На Съезде были проведены круглые столы на тему: «Работа с зависимостями», «Проблемы современного психоанализа», «Психологическое волонтерство в России: актуальное состояние, перспективы развития».

В работе круглых столов приняли участие специалисты округа, руководители и сотрудники департаментов, в компетенции которых находится заявленная тематика, депутаты, спортсмены, молодые специалисты разных специальностей, руководители предприятий, студенты. На круглых столах приняты резолюции, опубликованные в приложении к резолюции Съезда.

На Съезде прошла процедура тайного голосования членов ОППЛ за лучших психотерапевтов России по версии ОППЛ.

Съезд одобрил работу регионального отделения ОППЛ в Краснодарском крае и Совета по психотерапии и психологическому консультированию Краснодарского края и республики Адыгея и рекомендовал организовать и провести соответствующую работу в субъектах федерации ЮФО.

Съезд рекомендует особое внимание обратить на развитие психотерапии в санаторно-курортных учреждениях, опираясь на отечественный опыт и современные достижения мировой психотерапии, особо выделяя уже апробированные, внедренные методы генеративной психотерапии и консультирования, полимодальной психотерапии, интегративной психотерапии.

Съезд рекомендует проводить конкурсы студентов и молодых специалистов в области психотерапии и консультирования в 2015 году в субъектах Федерации, в 2016 году – в федеральных округах.

Съезд рекомендует организовать волонтерские психологические центры по модели такого центра в Краснодаре во всех муниципальных образованиях ЮФО РФ. Съезд одобрил работу I Форума по психологическому волонтерству и добровольчеству и рекомендовал провести в 2015 году Общероссийский форум по психологическому волонтерству и добровольчеству в Анапе.

Съезд обращает внимание на необходимость открытия профессиональных общественных организаций психотерапевтов и консультантов в средних городах, а также небольших городах и станциях.

Съезд избрал делегацию на IV Общероссийский Съезд психотерапевтов и психологов-консультантов, который состоится в октябре 2017 года в Москве, в составе: Силенок И. К., Кошанская А. Г., Хайкин А. Н., Потапова М. В.

ской профессиональной психотерапевтической лиги Каткова А. Л. (г. Санкт-Петербург) «Психотехнический анализ магических практик». «Время требует, чтобы мы отложили в сторону свой эгоцентризм, этноцентризм и внимательно присмотрелись и к знахарям, и к психотерапевтам... мир стал слишком мал для того, чтобы вмещать высокомерие», – заметил докладчик.

Наиболее ценным аспектом ПА (психотехнического анализа, – примеч. зам. гл. ред.) является возможность выяснения того, за счет каких именно технологических подходов достигается планируемый результат профессиональной помощи клиенту (пациенту) или, наоборот, вследствие каких именно технологических просчетов и ошибок такого результата получить не удается. Профессор поднимал актуальный вопрос о причинах распределения рынка психотехнических услуг в пользу парапрофессионалов, а именно: магов, колдунов, целителей, знахарей, экстрасенсов

и т. д., на сегодняшний день весьма впечатляющее и растущее преимущество данного сектора, им охвачено свыше 90% нуждающегося в психологической и психотерапевтической помощи населения. По мнению А. Л. Каткова, сравнительно высокая востребованность так называемых архаических практик объясняется культурологическими феноменами.

Кудеринов Т. К. (г. Караганда), врач-психиатр, к. м. н., доцент кафедры общей врачебной практики ФНПР КГМУ выступил с докладом «Групповая краткосрочная медитативная психотерапия подростков с суицидальным поведением». Особую значимость приобретает исследование данного феномена для организации целенаправленной психолого-педагогической работы. Отраженное в исследованиях докладчика возрастное своеобразие, фрагментарность широкого диапазона аффективных поведенческих расстройств от пограничной патологии и до психопатических расстройств, включая суициды, на фоне развивающейся личности, представляют интерес как для психологов-социологов, так и для врачей широкого профиля, имедицинских психологов, психоневрологов, психиатров. Докладчик убедительно рассказал и показал, каким образом используются различные практики из иогических традиций для выведения пациента из пограничного состояния.

Авагимян А. А. (г. Москва), преподаватель кафедр педагогики и медицинской психологии, управления сестринской деятельностью и социальной работы Первого МГМУ им. И. М. Сеченова, сертифицированный преподаватель и тренер межрегионального уровня ОППЛ, провела мастер-класс «Балинтовская группа», адресованный, в первую очередь, для специалистов «помогающих профессий» – психологов и психотерапевтов, врачей, медицинских и социальных работников и обучающимся этим специальностям. Цели работы в балинтовской группе – не поиск решений, а улучшение понимания проблем пациента и сложностей взаимодействия с ним в процессе терапии; развитие навыков межличностных взаимоотношений; улучшение восприятия и понимания проблем пациентов; осознание собственных чувств, умение их контролировать и использовать в работе. Для достижения этих целей поощряется высказывание гипотез, предположений, версий при разрешении вопросов, которые уточняют и конкретизируют чувства и отношения и всячески пресекаются попытки дать оценку, указание, совет, поучить коллегу.

Теплякова С. Н. (г. Москва), действительный член ОППЛ, клинический психолог, сертифицированный специалист в области системной семейной психотерапии и психологической коррекции детей и подростков, консультант-психогенетик, бизнес-консультант, ведущая авторских семинаров и тренингов, член Международной Ассоциации профессиональных кинезиологов IASK, Brain Gym Instructor, инструктор по Целебному прикосновению, инструктор по метафорам, познакомила участников мероприятия с новой отраслью кинезиологии, которая в настоящий момент является самой глубоко проникающей и, следовательно, самой эффективной отраслью кинезиологии. Название этого метода – LEAP (Learning Enhancement Advanced Program), что означает Продвинутая Программа Усовершенствования Навыков Обучения. Программа разработана австралийским кинезиологом Др. Чарльзом Креббсом, который до сих пор продолжает исследования в Гарвардском университете. С помощью своего метода Чарльз смог оставить инвалидную коляску и снова начать ходить. LEAP снимает блокировку мозга и путей мозга, причинённую стрессом. Если вся поверхность мозга работает скоординированно, мы в состоянии полностью использовать свои способности и осуществлять всё задуманное. Изучение этого метода рекомендовано к изучению всем, кто стремится к оказанию глубокой и эффективной помощи клиентам.

Румянцева И. В. (г. Санкт-Петербург), вице-президент ОППЛ, председатель РО ОППЛ в Санкт-Петербурге и Северо-Западном Федеральном округе, член Координационного совета Российского Психологического общества (отделение Санкт-Петербурга), специалист по интегративной психотерапии, сертифицированный ведущий обучающей программы по процессуально-ориентиро-

ванной психотерапии (Арнольд Миндел), специалист по софий-анализу, привезла интересный теоретический и практический материал – «Способ и техника раскрытия личного потенциала на основе «Цветок потенциалов» В. А. Ананьева в психологическом консультировании.

Программа «Цветок потенциалов» была представлена В. А. Ананьевым в виде символического рисунка Цветка, семь лепестков которого означают семь потенциалов человека: разум, волю, чувства, тело, общественный, креативный и духовный, и, следовательно, соответствующие им интеллектуальный, личностный, эмоциональный, физический, социальный, творческий и духовный аспекты здоровья личности. Каждый потенциал важен по-своему и взаимосвязан с остальными потенциалами. Это органично-целостная система теоретико-практических представлений, объединенная между собой общим смыслом, идейными целями и технологиями. И. В. Румянцева показала, как работа по этой программе укрепляет психологические характеристики индивидов, их здоровье, навыки коммуникации, социальной адаптации, развитие творческих способностей, формирование адекватной самооценки, проведя мастер-класс по этой программе.

Федотова И. А. (г. Москва), специалист в области телесно-ориентированной психотерапии, практический психолог с двадцатилетним стажем, родолог-консультант, ведущий сертифицированный специалист по психокатализу, действительный член ОППЛ, официальный преподаватель межрегионального уровня ОППЛ, сертифицированный специалист международной программы по семейной системной медиации (Флоренция, Италия), провела мастер-класс «Волшебная растяжка», где был сделан акцент на том, что потребность человека в расслаблении представлена в его системе саморегуляции навыком растягивания. Этот навык может быть использован целенаправленно для организации эффективной паузы в интенсивной жизни человека. Автором и основоположником телесно-ориентированной психотерапии в России является Е. И. Зуев. Понятные и простые в исполнении приемы позволяют снять физическое и психическое напряжение, улучшить общее самочувствие, им легко обучаются люди разного возраста. Полученное в процессе такой работы над собой состояние внутреннего комфорта позволяет формировать позитивную программу жизни.

Шильдебеева Н., практический психолог, специалист в области арт-терапии, родологии, специалист по психокатализу, софия-анализу, региональный представитель ОППЛ в Казахстане, официальный преподаватель межрегионального уровня ОППЛ, участник международной сертификационной программы по семейной системной медиации в г. Флоренция (Италия), провела вместе с И. Федотовой международный тренинг «В поисках Ресурса Рода», в котором сочетались арт-терапия, родология и психокатализ, был продемонстрирован целостный подход к развитию человека, интегрирующий в себе различные подходы с ориентацией на личностные изменения, осознание своих ресурсов и активизация «внутреннего Я», хранящего творческий проект жизни человека. Сочетание несколько методов с арт-терапией позволило сделать этот процесс радостным, интересным, успешным, индивидуальным для каждого. На тренинге психологи использовали инструменты арт-терапии – это безопасные способы снятия напряжения, создали зрительные образы, которые ускоряют процесс терапии. Слова – порой, не самый лучший способ поведать о своих страхах и переживаниях. Обращаясь к истокам, участники проявили и унаследовали навыки, качества, таланты и умения. На этом завершающем Международную мастер-класс – конференцию тренинге участники получили огромное удовлетворение, реализуя свои силы и способности творческим самовыражением. Международный состав ведущих тренинга сделал его инновационным и эксклюзивным. Будучи представителями различных культур, потомками богатых и успешных Родов, ведущие внесли в процесс тренинга неповторимый колорит и ценные энергии успеха.

Нельзя оставить без внимания и работу тех студентов Университета Кайнар, которые принимали непосредственное участие в организации и проведении конференции, без которых проведение подобного рода мероприятия было бы весьма затруднительным. Преподаватели, студенты и все участники мероприятия получили большое количество теоретических знаний, имели возможность обмениваться практическим опытом. Разнообразные практики многих психологических направлений внесли неповторимый колорит в учебный процесс студентов психологического факультета, помогли им в освоении науки психологии, укрепили правильность выбора такой интересной и полезной профессии.

Торжественное закрытие Международной мастер-класс – конференции «Актуальные вопросы психологического здоровья современного общества» состоялось в виде подведения итогов,

была принята резолюция, а участникам и слушателям выданы соответствующие сертификаты. Также состоялось вступление новых членов в ОППЛ. Ряды нашего профессионального сообщества пополнило 14 человек из преподавательского и студенческого составов университета.

В заключение хотелось бы отметить, что такие проекты, как состоявшаяся Международная мастер-класс – конференция «Актуальные вопросы психологического здоровья современного общества», освещают проблемы и перспективы психологического образования, расширяют профессиональные горизонты, стимулируют мотивацию и интерес как к науке, так и к здоровью, способствуют профессиональному росту членов нашего сообщества.

Н. Шильдебавва



СТАТЬЯ НОМЕРА

ВОЛОНТЕР ПО ЖИЗНИ

С героиней этого интервью мы познакомились очно на Международном конгрессе «Отечественные традиции и новации в психотерапии, практической и консультативной психологии», который проходил в Москве в октябре. Я просила ее об этой встрече, очень ждала ее, потому что материалы собеседницы, которые регулярно поступали в редакцию газеты, были очень живыми, актуальными, на злобу дня. Спектр психологической работы, о которой она писала-отчитывалась, – совсем не женский. Да, это одна из граней нашей профессии, но гораздо естественней выглядел бы на этом месте мужчина: этакий вояка-спасатель-психолог, как говорится, три в одном. Писала она всегда о волонтерской психологической помощи, о работе, которую невозможно распланировать, которая, в большинстве своем, появляется неожиданно и исключает всяческое промедление. Писала четко, констатируя факты, не вдаваясь в душещипательные подробности чрезвычайных ситуаций, сухо, строго по фактам, хотя сама и ее коллеги, члены ОППЛ, оказывались в числе первых прибывших в «горячую точку», наряду с представителями МЧС. Масштаб и результаты работы, проведенной ее командой, впечатляли всегда. Естественно, образное мышление, помноженное на эффект новостей СМИ, само дорисовывало при прочтении ее статей страшные картины суровых событий нашей действительности, которые нет-нет да имеют место быть. «Психологическая помощь пострадавшим от терактов в Волгограде», «Психологическая помощь беженцам из Украины» – это из последнего опубликованного... Под влиянием всех существующих и возникших у меня лично стереотипов, я и рисовала себе образ моей героини: крупная, громкоговорящая командирша-психологиня, одним словом, мужик в юбке...

Каково же было мое удивление, когда я увидела изящную, милостивую женщину с томно-напевно-вкрадчивым голосом, с обволакивающе-завораживающим обаянием, всю такую сверхчувствующую, сверхчувствительную. Как будто в душе ее живет музыка, а глаза полны верой надеждой и любовью. Уже потом, после нашего общения, я поняла, что именно так и есть на самом деле. Но это было позже. Сразу же – читался внутренний стержень, несмотря на все визуальные и поведенческие женские шутки. И вспомнилась фраза из совсем недавно прослушанного ее отчетного доклада о работе Комитета по волонтерству ОППЛ: «...я – волонтер по жизни»...

Многие, конечно, уже поняли. Это Инна Казимировна Силенок. Председатель Комитета по волонтерству Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, вице-президент, действительный член и преподаватель международного уровня ОППЛ, вице-президент Общероссийского Совета по психотерапии и консультированию, председатель Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, представитель

ЦС ОППЛ по ЮФО РФ, психолог, бизнес-тренер, мастер НЛП, эриксоновский гипнотерапевт, директор Центра психологии и бизнес-консультирования «Логос» (г. Краснодар), главный редактор психологической газеты «Золотая лестница», композитор, музыкант, поэт.

Е. В. – *Одна фраза сказала мне про Вас все: «Я – волонтер по жизни». И я поняла, что если у человека такой основополагающий жизненный принцип...*

И. К. – Но это, действительно, так. И никто, и ничто не может помешать мне жить так. Чтобы у меня не болело, даже если я теряю сознание, падаю, я всегда все делаю. Может, иногда медленнее, потому что ненавижу себя чувствовать, я ведь женщина, живая, но все равно всегда продолжаю делать свою работу. И это родом из детства. Я очень сильно болела в детстве, но никогда не пропускала ни уроки, ни общественные занятия-задания, думала о том, что подведу остальных, как я буду жить после этого. С маленького возраста у меня очень сильная ответственность, ну, да, температура, ну и что, выпил аспирин и пошел, если не заражу людей. И так – до сих пор. А если знаю, что могу заразить, тогда – стоп, табу. Все делаю дома, дистанционно, пока я не уверена в том, что никого не заражу. Для меня очень страшно вред кому-то причинить.

– *И поэтому, когда вред причиняют другим, Вы – в первых рядах?*

– Ну, да.

– *Сколько лет Вы возглавляете Комитет по волонтерству ОППЛ?*

– Комитет мы создали недавно, в 2012 году. А занимаюсь я этим очень давно. Во-первых, я специально для психологического просвещения газету сделала. Она издается с 2006 года, за наш счет содержится, делается для души. *(Газета «Золотая лестница» – печатный орган Центра «Логос», учредитель: Силенок П. Ф. – супруг моей сегодняшней героини, главный редактор: Силенок И. К., – примеч. автора).*

– *Я просмотрела всего несколько номеров, она очень душевная, для широкого круга читателей. Не научная.*

– Да, не научная. Мы когда выпускаем в Краснодарском крае сборники, они – научные. Цель же этой газеты – оповестить как можно больше людей, что если на душе плохо, можно к психологу сходить, а не выпить вино или водку с подружкой. Совсем не обязательно изливаться весь негатив на кого-то из близких, не нужно замыкаться в себе, и не от всего помогают какие-нибудь клубы по интересам. Бывают ситуации, когда нужен профессионал, и вот в этой газете мы рассказываем, какие бывают психотехнологии, чем они занимаются, какие существуют точки зрения, отвечаем на вопросы.

– *То есть такой элементарный психологический ликбез?*

– С одной стороны, да, все именно так. С другой, мы стараемся держать такую рамку, чтобы быть интересными и специалистам,

поэтому у нас бывают и статьи академические, которые пишут ведущие специалисты в области психологии, психотерапии в русскоязычной среде. Доморацкий нам пишет, например, А. Ф. Ермошин. В. В. Макаров у нас публиковался, Г. А. Макарова, И. А. Чеглова. П. Ф. Силенок почти в каждый номер готовит статьи. На самом деле, основное количество авторов у нас – это члены Лиги. Но, конечно, в большей мере с Южного Федерального округа и Москвы.

– *А Вы сами откуда родом, Инна Казимировна?*

– Дело в том, что я из Грозного, и я была в этой войне, прошла огонь, воду и медные трубы, очень много тогда пришлось пережить, это было трудно, и ничего не осознавалось, лет мне было мало. Рожала я в роддоме, который обстреливался, то есть насмотрелась и натерпелась, но переживала тогда только за ребенка. Понимание, что это опасно, вот идем по улице, и пули летают, оно было каким-то диссоциированным, это потом понятно стало, что травматизация была... Потом я переехала на Украину, потом в Новороссийск, поехать много пришлось. Но именно в Новороссийске я поняла, что иду по улицам, от людей шарахаюсь, сделала выводы, что с этим надо работать. В Грозном мы шарахались, так там могли и ножом пырнуть на улице, и выстрелить в тебя, там всегда было много бандитизма, не только в войну, но и в предшествующие ей годы. И я, поймав себя на этих ощущениях, решила, все, стоп, я нахожусь на мирной территории, хотя это были бандитские времена, но в мирное время, сравнивать было нельзя. Я стала узнавать, а что у нас есть в городе, какие психологические центры, где мне могут помочь. Пришла во «Всемирный центр взаимоотношений», там обучили инструкторов иностранные специалисты, приезжали американцы, вели тренинги. Я прошла сначала все их курсы, они меня еще и главбухом взяли в эту организацию, потом стала узнавать, какие курсы есть еще. Потом я стала ездить в Краснодар учиться, постоянно над собой работала. Открыла постепенно свой бизнес, зарабатывала деньги, и все деньги у меня уходили либо на ребенка, либо на мою учебу. То есть я считала, что вкладывать надо именно в себя. У меня не было мыслей, что я буду когда-то кому-то помогать, что я стану психологом. Я вообще по образованию инженер-нефтяник с красным дипломом, специализация – автоматизация химико-технологических процессов и производств, но у меня еще за плечами – музыкальное училище Грозненское. Меня приняли в музучилище во время учебы в нефтяном институте, писали письма представители Союза композиторов Чечено-Ингушского с ходатайствами, тогда ведь было запрещено подобное совмещение обучения. А я уже писала музыку. И меня приняли как уникального музыкального ребенка с абсолютным слухом.

– *Такое сочетание образований?!*

– А я и в нефтяном институте со сцены не слезила, на пианино играла. Меня весь город знал именно как пианистку. Ну, и в результате ходила-ходила на разные тренинги, и когда прошла уже НЛП полностью, я стала понимать, что мне это очень помогает, в первую очередь, как руководителю. У меня был свой бизнес, который развивался, я проводила всевозможные фестивали, мероприятия. Я была, например, руководителем конкурса «Краса России» по Новороссийску, я рисовала модные коллекции. То, о чем я Вам сейчас говорю, происходило все одновременно, это про три года своей жизни я рассказываю, 1995, 96, 97. С 1995 года я активно начала посещать психологические тренинги, до этого – так, совсем чуть-чуть.

– *То есть третье образование – психологическое – оно и стало таким решающим жизненным фундаментом?*

– Да, но это уже когда я переехала в Краснодар. А понимание того, как это помогает, как это нужно мне как руководителю, как это здорово, оно пришло именно когда я прошла НЛП-мастер. А еще я тогда же завершила прохождение курса эриксоновского гипноза.

Я вела программы «Стиль» по радио. У меня вначале были какие-то проблемы, я волновалась, в прямой эфир надо выходить, а у меня что-то внутри перехватывает. А я вела их часто, почти

каждую неделю. Это была такая программа, сначала на радио «Европа+», потом на радио «Новая Россия», меня приглашали вести именно ту часть, которая связана с модой, и когда я прошла курс эриксоновского гипноза у Петра Силенка (*Петр Силенок – канд. псих. н., психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы и единого Всемирного реестра, сертифицированный мастер-тренер НЛП международной категории региональный представитель европейской ассоциации НЛП-терапии, действительный член и преподаватель ОППЛ, член Совета по психотерапии и консультированию Краснодарского края и республики Адыгея, руководитель Центра психологии и бизнес-консультирования «Логос» (г. Краснодар), – примеч. автора*), который потом уже стал моим мужем, много лет после этого. Я сначала у него отучилась, была любимой ученицей.

– *А потом любимая ученица стала любимой женщиной?*

– Да. Я когда из Краснодара приехала после его курса, и это, помню, было в понедельник, а в субботу я выхожу в эфир, и вдруг понимаю, что говорю гладко, спокойно, без запинки, и говорю совсем не то, что собиралась, но очень хорошо. То есть какой-то блок снял этим курсом, и я стала очень хорошо разговаривать, и все сразу заметили, насколько это гладко и красиво у меня получается.

– *Ученица оказалась отличницей и превзошла своего учителя?*

– Я не знаю. Но именно тогда я подумала, что надо учиться еще более серьезно. А потом у нас с Петром начались отношения, потом мы поженились, стали жить на два города, и я организовала ему Центр в Новороссийске, он из Краснодара потому что, а я была в Новороссийске. Он заканчивал Ленинградский университет, защищал диссертацию и работал при этом потом в Краснодаре, туда переехал. И вот когда мы уже поженились, и я стала приводить в порядок его бизнес, я поняла, что чтобы все это развивать и выводить на новый уровень, надо еще учиться, и поступила в университет. На психолога. И во время учебы и после окончания я стала приглашать разных специалистов к нам в Центр. Помимо того, что Петр вел курсы НЛП-практик, НЛП-мастер и эриксоновский гипноз, стало понятно, что надо другие программы развивать, и мы стали расширяться-расширяться... Потом Сандомирский Марк Евгеньевич к нам приезжал, вел семинары и предложил мне в Лигу вступить, сделать представительство ОППЛ. Это был 2006 год. Центр «Логос» был создан уже давно, в 1995 году, но он был не очень большой, а теперь он самый большой в Южном Федеральном округе. У меня же гигантомания: я люблю делать все большое, я не люблю делать что-то маленькое. Сразу возникают идеи, что еще можно сделать, добавить, кого еще пригласить, и как говорится, «Остапа понесло», остановить меня в таких случаях очень трудно. С 2008 года мы съезды проводим, декадниги каждый год, потом я стала делать конкурсы молодежные, с 2006 была уже газета.

– *Газету Вы создавали?*

– Я создавала. Отчасти и для того, чтобы Петр на регулярной основе публиковался. Я сделала исследование. Вышла на улицу, вывела с собой еще несколько студентов психологического факультета и провела опрос: обращаются ли люди к психологу; имеют ли представление, когда это уместно и необходимо, если да, то сколько раз консультировались; обращались ли к психологу их знакомые; что они делают в сложных жизненных ситуациях для их разрешения; кто им помогает, когда на душе плохо и так далее. Мы много народу опросили, интенсивно поработали, я даже этот опросник на одном из прошлых конгрессов приводела. Статистика была печальная, после чего я и решила, что с этой ситуацией надо что-то делать. Пришло такое генеративное решение – создать газету. У нее был тираж 10.000, и мы, буквально, в каждый дом разносили газетные выпуски бесплатно, она выходила 2 раза в месяц. Это было очень дорого, крайне убыточно. Но Петр благодаря газете постоянно писал, и через два года выпустил свою первую книгу, именно потому, что я его постоянно дергала.

Кроме этого, я регулярно провожу большие творческие конкурсы краевые, там и композиторы, и исполнители, и поэты, и художники.

– Но это все Вы делаете на основе своих личных материальных вложений или теперь уже, благодаря популярности и доброту имени, у Вас появилась поддержка извне?

– Но уже сейчас оказывают поддержку символически, помещения дают самые нормальные, время от времени депутаты средства выделяют, очень много по-прежнему делаю за свой счет, процентов 70, но 30 процентов мне выделяют, и это очень позитивная динамика. Не делать не могу, ну, хоть меня убей. Вот у меня приходит мысль: так, вот надо провести семинар, так как скоро у меня будет конкурс «Пою тебя, моя Кубань», 120 победителей, 8 номинаций, 5 возрастных категорий и первое, второе, третье место. Это где-то порядка 600 финалистов.

– И это все только на Ваших плечах? А департаменты образования, культуры этим не занимаются?

– Я подхожу к этому несколько по-другому. Мне же важен каждый человек. Люди – это главное для меня. Я когда это осознала, иначе относиться к своей работе начала. Организовывая конкурс какой-либо, хочу, чтобы каждый о нем узнал. Для этого рассылаю огромное количество писем всем организациям края, методично и настойчиво. Более того, мы прозываем и проверяем, а вдруг кто-то не получил письмо, а вдруг оно не дошло, или его не заметили, и потом уже мы с организациями контактируем, и они начинают направлять нам участников. А ведь есть положение о конкурсе, сроки, и если это проводится департаментом, то все соблюдается строго, подал заявку не в срок – ее уже не примут, а я приму. Я приму даже накануне конкурса, когда мне очень тяжело перепечатывать бланки жюри, но я приму, так как если я сейчас человека с его творчеством отвергну, а вдруг это для него последний шанс? Вот ко мне приезжали бабушки из края, из отдаленных станиц, так они плакали, что первый раз попали в органный зал, а финалы конкурсов провожу в органном зале. Вот как я могла не дать им такую возможность. И иногда это не такие уж профессионалы, а графоманы, меня ругают часто, но как я не выпущу эту бабулечку на сцену, если я представляю, что это такое для нее: ей 78 лет, она вышла на сцену органного зала, приехав из своей станицы Варениковской или Брюховецкой, это же ее звездный час, да они даже болеть перестают. Но, конечно, в этом есть обратный ход маятника, мне могут позвонить как в 7 утра, так и в 12 часов ночи, и ладно они мне стихи хотят прочитать, они же еще и поют по телефону.

– А Вы вне зоны доступа, естественно, не бываете?

– Ну, когда лечу в самолете, бываю, конечно.

– Только в небе отдыхаете?

– Иногда извиняюсь, когда на заседаниях нахожусь. Вот я вчера сидела на конгрессе, а мне звонят: дедушки-поэты, руководители общественных организаций, непрерывно. «А Вы что завтра не будете на нашем мероприятии?», – интересуются. Ну, никак не могу, на сей раз. Но это крайне редко.

– Понятно, Инна Казимировна, Вам главное – людской отклик, но, зная, что Вы – такая звездочка на Кубани, неужели никто из властных структур не пытался привлечь Вас на свою сторону или в свои ряды, видя Ваши организаторские способности и потенциал?

– Я в Краснодаре – председатель Комитета по молодежной политике городского отделения политической партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ». И еще я веду прием граждан с главой города, я знаю половину депутатов гордумы и ЗСК, с кем-то у меня хорошие отношения, с кем-то нет никаких отношений, кого-то я раздражаю своей активностью и хорошим видом, это люди, это понятно, я при этом ко всем отношусь хорошо, многие при этом говорят: «Ну, это Силенок, она же добрая, она всех прощает».

– Но что первично было: Вы сами себя создали, свой мир вот этот, а потом вышли на контакт со структурами? С «ЕДИНОЙ РОССИЕЙ», например, как получилось?

– С ними вообще интересно получилось. Пришло письмо от В. В. Макарова, что вот, мол, работают психологи в Санкт-

Петербурге в общественных приемных партии, и что надо в региональных отделениях установить такие же отношения. А я же исполнительная. Надо, значит, будет сделано. Не думала, что не во всех регионах на это пойдут. Решила, что если я хочу контактировать с какой-либо структурой, надо входить в ее состав, потому что если я буду как сторонний наблюдатель, ничего не получится. Поэтому я вступила в партию. А у меня же уже много к тому времени мероприятий проходило, я все крупные формы деятельности проводила, меня в городе знают, что я такая вся активистка, газета у меня есть, с многих сторон знают. Пообщались, заключили договор. Приезжал Виктор Викторович Макаров для этого. Заключили и все: тишь-блажь-благодать. И тут вдруг случается следующая ситуация: глава ведет прием первый со мной, и этот прием проходит в два раза быстрее, чем без меня, люди перестали ему пересказывать свою биографию, сидеть плакать не по делу, они заходили, спокойно рассказывали свою ситуацию, целенаправленно обращались, благодарили и уходили. Получилось: небо и земля. Через месяца три глава попросил, чтобы я вела с ним прием еще и в муниципалитете, тоже раз в месяц. Вот уже почти пять лет, как я веду прием с главой два раза в месяц. Я очень благодарна Владимиру Лазаревичу Евланову – нашему главе – за поддержку. Это очень способствует продвижению профессии психолога в массы и психологическому просвещению.

– Замечательный итог психологической волонтерской деятельности.

– Знаете, волонтерство ведь разное бывает, вот когда мы проводим праздники на улицах, тренинги с детками – это все радостно, это творчество, и там много чего можно придумать, и мы каждый раз делаем то, что не делал никто и никогда. Еще почему меня до сих пор терпят, при том что я вся такая заметная и красивая? Потому что я такое придумала, что это будет звенеть и греметь, а оно как-то само приходит. А потом просят, чтобы я письма написала в разные департаменты, и они содействие оказывают.

– Главное, чтобы еще и палки в колеса не ставили?

– Безусловно. А вот то волонтерство, которое связано с ситуацией ЧС, там не творчество, конечно. Например, в Крымске. Как только услышала, что случился потоп, подумала, а кто поедет, ситуация какая: я же понимаю, что сейчас все туда ломанутся и начнется куча сплетен, слухов, разговоров, раздуваний, и поэтому никого никуда не будут пускать, чтобы этого избежать. Я же знаю специфику профессионального сообщества психологов, они очень ориентированы на отношения. Они не всегда ориентированы на дело, не очень умеют «ходить строем». Они – личности, не готовы работать под эгидой МЧС, часто есть такие проблемы: «25-летняя девочка из МЧС будет меня строить, а я со стажем работы 25 лет», то есть эти все темы – они есть. Поэтому я подумала, что меня знают, я веду прием с главой, точно пустят. А еще было не просто и проехать, я позвонила депутатам из своего комитета, чтоб дали машину, один согласился, надо же было, чтобы если остановят, удостоверение показать. Но нас даже не остановили. Мы приехали вторыми за МЧС, я взяла еще трех мужчин-психологов, так как понимала, что если будут панические атаки или агрессии, то моей комплекции может не хватить. Приехали, а там уже палатки МЧС. Нашла их психологическую службу, они нас посадили на прием заявлений, часов 6 посидели на этой работе, жара была 45 градусов, потом пришел руководитель психологической службы, сказал, что готов с нами работать, то ли почувствовал, что мы настроены на серьезную работу, то ли прозвонил, навел про нас справку. Оказалось, что у них всего 7 человек сотрудников-психологов, потом еще 10 приехало. Но это все равно мало. Я спросила, сколько людей нужно. А беда – то охватила не только Крымск, но и близлежащие села-поселки. Он сказал: «Завтра к восьми утра надо 10 человек привезти». Это было в 6 часов вечера. Я пока доехала до Краснодара, прозвонила, набрала команду,

мне же еще не отказывают, я знаю, что если попрошу, они поедут, не откажут, я ведь всем всегда помогаю.

– *То есть существует команда единомышленников, на которую Вы можете рассчитывать в трудное время?*

– Ну, конечно. И потом люди знают, что я всегда поддержу и помогу, и если люди помогают, я ведь даю возможность бесплатно учиться или делаю большие скидки, и я во всем всегда проконсультирую, помогу.

– *То есть Вам не отказывают?*

– *А как откажешь в такой ситуации?*

– *А как супруг на это все реагирует?*

– Ну, он смирился давно, он понимает, что иначе я не могу. Конечно, ему меня не хватает периодически. Но он понимает, что я не смогу по-другому. Крымск, например, ему очень тяжело дался. Я там была сутками, приезжала только постирать форму на пару часов домой, если не было воды там. Принять душ. Спала я только в дороге. Потом у меня начался панкреатит, тогда он меня недели на две оттуда вывез, но я не могла не быть там, я очень переживала, хотя уже и штабы там распустили. Я вернулась и была там уже посменно, но до октября. С 8 июля по октябрь.

– *Он приезжал к Вам?*

– Он один раз туда приехал, посмотрел на этот дурдом, и сказал, что это не очень его. Однозначно, там нужен другой тип людей.

– *Не его? А какой он тогда?*

– Он необыкновенно талантливый, очень ученый, очень грамотный психотерапевт, очень харизматичный, он не умеет «ходить строем». То есть там надо «ходить строем», там надо очень четко выполнять пошаговые инструкции, проводить огромный объем работы, понимать, что вот на этого человека у тебя три минуты, на этого – 15. И вариантов здесь нет. Ну, вот такая ситуация. Он так не может. Он должен провести полноценную консультацию. Там совсем другой тип людей должен быть.

– *Но супруг с трепетом, уважением, сочувствием и пониманием того, что Вам это дано, к Вашему труду относится?*

– Конечно. Он очень меня уважает, ценит и любит, безусловно. Конечно, ему очень тяжело такая моя работа дается, но он очень выносливый в этом смысле. В Крымске, я начала рассказывать, вот почему творчества нет. Более того, после Крымска я два месяца не могла петь и сочинять песни, музыку. Я была «пустая». Хотя перед этими событиями начала писать свой диск песен и романсов «Россия моя». Что-то подобное со мной уже было после Грозного. На протяжении двух месяцев я не слышала ноты, у меня напрочь пропал абсолютный слух, я была в ужасе, не представляя, как буду так жить дальше, мне было 22 года. Но потом слух вернулся...

– *А у Вас часов в сутках сколько?*

– Я же не каждый день рисую, стихи пишу – когда найдет вдохновение.

– *Все виды творчества Вам подвластны, получается: на фортепиано играете, музыку сочиняете, стихи пишете, рисуете?*

– Импровизирую еще. А танцую обычно, как все. Леплю я не плохо, но давно этим не занималась.

– *Все это с детства, с генами и воспитанием родителей?*

– Ну, конечно, у меня дед – художник, бабушкина мама пела оперные арии, бабушка тоже пела по радио в Ленинграде, пока ее всех родных немцы не сожгли в усадьбе, потом петь перестала, несмотря на то, что голос всегда был хороший. У меня, действительно, наследственность хорошая. У моей бабушки русский язык был седьмым языком, который она знала, представляете?! Родители были в моей жизни, но не так, как бабушка. Папа работал директором огромного завода в Грозном, абсолютно гениальный ученый-производственник, он много лет ездил на совещания СЭВ по науке от СССР. При этом он все умел делать своими руками... Все от всех взяла.

– *А нет такого чувства, что сейчас успеваете везде одинаково хорошо, но если бы это было какое-то одно направление деятельности, то оно было бы доведено до феноменального уровня?*

– Да, вот если бы я только музыкой занималась, например, наверное, так и было бы. Но не сложилось. В 90-е в Новороссийске было совсем не до музыки, надо было выживать.

– *А приоритеты для себя из всех родов деятельности Вашей Вы как расставляете? На первом месте что?*

– На первом месте – работа с детьми и родителями. Больше всего люблю. И волонтерская, и такая. На втором – все волонтерские акции, не могу, не выдержу без этого. Музыка – она за рамками, потому что это – я, она не может быть на каком-то месте.

– *Вы отдыхаете в музыке?*

– Я в ней живу. Это мой язык, это вместо внутреннего диалога. Я же слышу музыку, сразу вижу нотную партию, могу записать ноты. Я могу написать нотами любое музыкальное произведение, которое слышу, я их сразу вижу. Я в этом купаюсь. Я когда читаю стихи, у меня сразу рождается музыка к ним. И я могу их спеть. Даже стала сразу на диктофон писать. За полтора месяца я сочинила 15 песен и романсов, они все изначально были либо на телефоне, либо на диктофоне. Сейчас готовлю сольный концерт, пою свое. Там будет еще скрипка и виолончель. Очень хочу свой этот проект воплотить в жизнь, он для меня крайне интересен. Но я понимаю, что в это могу только окунуться, уйти навсегда нельзя. Музыка – это важно, но это очень сильно для души, а надо же еще пользу приносить. И это ведь не попса, это узкий круг. Понятно, что бабушки любят мои песни и поют их хором. Но я же не могу собрать всех бабушек к себе на концерт, мне проще им дисков подарить. А вот когда я занимаюсь этими акциями волонтерскими, это для общества. И если я за день ничего полезного для людей не сделала, такое очень редко бывает, но очень тяжело это переживаю. Я чувствую, что это ужасный день.

– *И тогда что? Ну, не сложилось, не получилось? Самоедство начинается? Вы завтра в два раза больше сделаете? Или будете себя как-то наказывать? А, может, стихотворение грустное напишете?*

– Нет, себя наказывать я не буду. Буду успокаивать. Но у меня такое очень редко бывает, подчеркиваю. У меня же выходных нет, я всегда делаю добро. Но иногда это для большого количества людей, а иногда – нет.

– *Вы сколько лет с супругом вместе?*

– 15.

– *И все 15 лет Вы жили так, у Вас не было выходных?*

– Сначала не было выходных, потому что мы жили на два города. Потом, потому что надо было все делать: то ремонты, то развивать-организовывать свое дело. У нас ведь какой род деятельности, когда люди отдыхают, мы в это время семинары ведем. В будни, когда они работают, мы то руководящей работой занимаемся, то по инстанциям ходим, организационной, поэтому сказать, что какие-то выходные были, тоже не очень могу.

– *Муж тоже в таком же ритме, как и Вы, живет?*

– Нет, у него должен быть хотя бы один или два выходных. Он работает много, он ведет семинары, принимает клиентов, пишет статьи, но у него вполне нормальный ритм. Он же старше меня, ему 60 лет. То есть тоже трудоголик, но не такой сумасшедший, как я. Я понимаю, что у меня с этим перегибы. Но получается, что есть вещи, которые я очень хочу сделать, и есть те, которые очень важно сделать. А еще есть то, что приходится делать. И что из этих трех категорий я могу не делать? И получается, что все время в работе.

– *Но, я думаю, супруг Вами гордится невероятно?*

– Да, он гордится. Но и я же им тоже очень горжусь. Он – гений у меня, он необыкновенно талантливый. А эти чудо-исцеления, когда он ведет приемы: человек то с инвалидного кресла встал, то заикаться перестал. Он же у нас в ЮФО – самый-самый!

– *Вы влюбились в него как в психолога сначала?*

– Как в учителя.

– *А как Вы смогли убедить его в своей любви? Как зажглась взаимная искра?*

– Я не убеждала. Я у него училась очень хорошо. Была лучшей ученицей. У меня склонность к НЛП, лингвистика – это мое.

Не случайно же я стихи и прозу пишу, хорошо чувствую слово, я чувствую музыку слова, как музыкант: гармоничная ли фраза или с ограничениями. Это очень мое. И мне НЛП очень хорошо легло, как и эриксоновский гипноз. Тоже моя психотехнология, как и музыкотерапия. Эти три направления – самые мои, хотя в работе использую и гештальт, и психодраму, и транзактный анализ.

А еще, плюс к тому, что я была примерной ученицей, я же из Грозного, я очень уважаю учителей. У меня к ним особенное отношение. Вот когда М. Р. Гинзбург (д. псих. н., профессор МГУ, член-корреспондент Академии педагогических и социальных наук, член докторского Ученого Совета МГУ, ведущий специалист в области эриксоновского гипноза, – примеч. автора) приезжает, мой преподаватель по гипнозу, я всегда думаю, чтобы такого приготовить, что он любит. Я очень слежу за тем, как я его поселила, я очень переживаю, что что-нибудь сделаю так, что ему будет не комфортно. Тоже мой учитель. Учитель – это святое для меня.

– Это восточное воспитание?

– Ну, конечно. Я – очень восточная женщина. К мужчинам отношусь соответствующе. Считаю, что мужчина все равно выше. Я смотрю на мужчину снизу вверх. Я считаю, что женщина должна подавать, ухаживать, не должна спорить, а должна относиться уважительно. Если мнения расходятся, свое можно оставить при себе. Я, действительно, так думаю. Я так воспитана. Моя бабушка училась в пансионе благородных девиц в Польше, у меня очень много кровей, семь или восемь: есть еврейская, украинская, турецкая, венгерская, русская, карельская, но больше всего – польской.

Это еще от бабушки у меня. Как интересно, я это не осознавала раньше. Сидит мой сын, бабушка ему режет бутербродики, малюсенькие делает, чтобы он не напрягался, не кусал, и в рот кладет, гладит по головке и приговаривает: «Ты ж мой барчук!» Я говорю: «Бабушка, что ты делаешь?» А она: «Инночка, ты не понимаешь: девочка – всегда золушка, а мальчик – барчук!» Сыну тогда 2–3 года было, мне – 24. Я его в 21 родила. Именно тогда я начала все понимать. Чтобы папа пришел с работы, и я не подала есть?! Я с раннего детства все делала по дому, вставала рано, готовила завтраки, я приучена с детства к труду.

– Я думаю, что при Вашей с супругом разнице в возрасте, он был восхищен такими мыслями и жизненной позицией юной особы?

– Я не знаю, как это получилось, но я всегда считала, что единственный нормальный мужик – это Петр, и тот женат. На тот момент так было. При этом он сам подошел ко мне, уже после семинара, когда я у него уже не училась, подошел ко мне и при всех меня поцеловал. Я так растерялась, представляете, я же из Грозного. Мне 29 лет, я не маленькая девочка. У меня сын от первого брака, но как так? Подошел и поцеловал. Да, я в разводе. Но у меня аж поднялась температура после этого от стресса. Конечно, он мне всегда нравился, но у меня даже мыслей никаких не было. Во-первых, женатый мужчина. Во-вторых, намного старше. В-третьих, учитель. А тут меня прилюдно поцеловать?! Он все мои шаблоны этим разбил напрочь, представляете? Потом все стремительно закрутилось, я просто потеряла голову. Мой будущий супруг тоже. И мы не так уж долго встречались, он сказал, что будет разводиться, хочет жениться на мне.

– Как Вам, такой Мэри Поппинс по жизни, человеку, которому важно, чтобы было хорошо всем вокруг, так начинать отношения каково было? Простите за такой, может, немного некорректный вопрос?

– Нормальный вопрос. Тяжело давалось. Но я считаю, что любовь все спишет, любовь – это святое, потом я знала, что там отношения не складывались задолго до того, как появилась я. Не во мне было дело.

Я училась у него три года, и все это время у меня даже в мыслях не было.

– Как? Вы сидели на первой парте, смотрели на учителя своими красивыми, умными, влюбленными, пусть как в учителя, глазами, и думаете, он этого не видел и не чувствовал?

– Все было немного по-другому. Я всегда была очень занята. Я не сидела на первой парте. У меня было очень много работы. Я проводила свои фестивали моды в то время, организовывала встречи, выставки. Я заходила в класс в вот такой шляпе, платье со шлейфом и говорила: «У меня есть пятнадцать минут послушать, что ты сегодня преподаешь». Сиделась в уголке, а потом убегала. И это продолжалось столько, пока я не прослушивала весь курс.

– То есть в это время у Вас уже была достаточно бурная деятельность?

– Конечно! Я же почему так долго училась? Понятно, что можно заплатить, мне дадут сертификат, но если у меня в это время встреча или выставка, то я могу этот семинар посетить, разбив на половинки. А я же – учиться, так учиться! А если большой интервал произошел между образовательными ступенями, так я еще и на повтор могу сходить, я же в учебе – ну, очень большой перфекционист. Но у меня реально очень много работы было, я всегда пахала. Как проклятая.

– То есть на тот момент, когда Вы пришли к Петру на курсы, он знал, кто такая Инна?

– Все меня знали. Я была в десятке самых популярных женщин тысячелетия, живущих в Новороссийске, по версии газеты «Новороссийский рабочий». Все знали, что я – звезда.

– И не боялся, что, возможно, окажется на полшага позади?

– Я так никогда не думала. Что так может быть. Для меня это неприемлемо.

– Понятно, исходя из уже изложенных Вами взглядов на место и роль мужчины и женщины в семье. Но ведь по факту: если инициатор, организатор, вдохновитель, исполнитель во всех профессиональных и семейных делах Вы?

– Он в крае всегда был известен. Я рядом с ним, чтобы восхищаться и поддерживать, он для меня – главный человек. Я для него – главный человек.

– И Вы никогда не конкурировали между собой?

– Да я вообще не понимаю, как можно конкурировать с женщиной, а тем более с мужем. Я вижу, как многие это делают. Но не вижу в этом смысла. Мы все такие разные, мы столько вместе можем сделать, а тратить время и силы на такие эмоции, что кто-то лучше, кто-то хуже. Это такой маразм.

– Тогда другой немного аспект. Вы оба амбициозные, две такие личности сошлись, это как-то льстило самолюбию?

– Я об этом никогда не думала. У меня, действительно, от любви сорвало голову. Я вышла замуж, не приходя в сознание. Я не думала о том, как я буду свой бизнес закрывать в Новороссийске. Ни о чем не думала. Меньше чем за год стремительно оказалась замужем. Мы сняли квартиру, пока я еще не продала свою квартиру в Новороссийске. Мне важно, где жить. Мне надо, чтобы у мужа была всегда приготовленная на три раза в день еда.

– Вы до сегодняшнего дня всегда это успеваете делать?

– Конечно. Если в отъезде, я знаю, на сколько дней у меня чего приготовлено. Если я в отъезде, то я просто не подаю. Но приготовлено у меня всегда.

– Но это потому, что Вы такая максималистка или просто с синдромом отличницы во всем?

– Нет, ну, как же...

– Но Вы же тоже можете проспать, заболеть, не уснуть?

– И что, будет голодным муж? Вы знаете, для меня теме «накормить» – отдельная. Моя бабушка блокаду Ленинграда пережила, я этих разговоров наслушалась с детства. Потом в Грозном страшные картины были. Знаете, вот продавали овощи, на земле остался мусор, капустные листья, и вот я вижу, как бабулечка поднимает и забирает себе этот грязный помятый полугнилой капустный лист... Я не могу, когда люди голодные, я всех кормлю.

– Но я думаю, что отдача благодарности от близких велика, и она Вас питает, приумножает Вашу энергию.

– Конечно, а еще ведь меня еще и очень любят. И не только близкие. Мне посвящают стихи десятками. Сейчас один художник, Георгий Константинович Соколов, пишет серию картин под

названием «40 выдающихся людей эпохи», мой портрет пишет в том числе.

– *Вам это греет душу?*

– Иногда мне неудобно, иногда это напрягает. Думаю, ну, вот опять кто-то будет завидовать, злиться, мешать что-то делать, устаю от этого, сама никогда никому не завидую, мне некогда этим заниматься.

Иногда мне очень приятно, когда это какой-то очень хороший человек делает, я реально вижу, что душа вложена. Иногда меня немножечко смущает, когда чувствую какой-то подхалимаж или даже какое-то преувеличение моих способностей. Заблуждаются люди, пишут, что я какая-то совсем суперзвезда. Это же не во всем так. Я все про себя знаю: что я умею, в чем я действительно преуспеваю. Мне много чего не хватает.

– *Наверное, потому, что чем больше знаешь, умеешь, делаешь, более самокритичен к себе? А кстати, кто может переходить Вам в Вашей работе дорогу, зная, что Вы – «бюро» добрых дел, услуг и т. д.? Можно не поддерживать, не быть союзником-единомышленником, но дорогу переходить?*

– Моя заметность напрягает. Кому-то из дам не нравится, что Силенок была на городском мероприятии в красивой белой шляпе. А то, что на улице +45? А накануне мы с мужем ехали из Кисловодска. Попали в аварию, на солнцепеке пока ждали ГАИ, я упала в обморок, и знаю, что завтра я опять могу потерять сознание и мне просто нельзя идти без шляпы? Я туда прихожу, все делаю. Потом уже буквально падаю на асфальт, но этого же никто не видел. Даже молодых девочек из «Молодой гвардии» на «скорой» откачивали. Это все неважно. Но то, что Силенок была в белой шляпе, видели все. И вот такого очень много.

– *Это еще, наверное, и с размером города связано? Все более-менее друг друга знают.*

– Наверное. А шляпки я люблю, и их у меня много. Я их редко ношу. Но у нас такое лето, что либо на такси с кондиционером, либо в шляпе!

– *А просто любить шляпки женщине нельзя, даже без учета климатической зоны?*

– Ну, понимаете, когда работаешь с представителями органов власти, политиками, надо минимизировать какие-то моменты...

Все, что я ношу... у меня нет ни одной готовой вещи, я сама себе рисую одежду, и пальто, и плащи, сразу отшиваю коллекции, раньше и шила сама, а сейчас мне некогда, но рисую я все сама. Если нарисовала что-то трудное, непонятное, то и сама крою дома в зале на полу. Вот, видите, какой у меня воротничок! (И. К. кокетливо демонстрирует мне оригинальный контур лацкана пиджака, сделанный по ее эскизу, – примеч. автора).

У меня прабабушка обшивала всю элиту в свое время в Грозном.

А я уже и кроить не успеваю, лежит несколько отрезков тканей, очень надо, но никак не успеваю.

– *Ну, наконец-то, Инна Казимировна, мы выяснили, что хоть что-то Вы не успеваете? А шляпки – тоже Ваши творения?*

– Есть те, которые я сама декорировала, есть готовые, но я их все очень люблю.

– *А никогда не возникало желания создать свое ателье, шляпный салон, бутик одежды, если мода, в том или ином преломлении, то и дело возникает в Вашей жизни: то Вы передачу про моду ведете, то конкурс красоты проводите, то сами себе модельер?*

– Мода, внешность – это хорошо. Но душа – это важнее. Я всем понемножечку занимаюсь. Не получается понемножечку только общественной работой. Там я не могу дозировать.

– *А что касается остального. Вот, например, книгу «Волшебные истины: пособие для родителей» сколько писали по времени?*

– 25 вечеров. В транс вошла и все написала.

У меня есть диск, 90 минут транс, он записан за три утра. Я его, знаете, как записывала: на диктофон текст наговорила, села, не выходя из транс, музыку сыграла. Посмотрела – ложится одно на другое идеально, записала диск. Все свидетели этого процесса моего до сих пор в шоке пребывают, как это вообще возможно.

– *Это какое-то озарение должно произойти?*

– Нет, просто надо было сделать.

Тот диск, который фортепианный, подготовлено было 27 произведений, 160 минут там, 2 диска, все не вошло. Это я делала 9 утр, по 3 произведения.

– *Это спонтанные утренние процессы?*

– Нет, это четко распланировано. Заказана студия к определенному времени. Я туда вырываюсь, собираюсь в пробках. Сажусь, играю. Сначала выдаю эмоции по поводу того, как я ехала сюда. Потом играю еще несколько, иногда успеваю либо песню записать, либо еще что-нибудь.

У меня все импровизации, которые, например, в «YouTube» выложены, это я села и сыграла. Каждый четверг с 6 до 9 вечера я даю авторский концерт в выставочном зале.

– *Это платное мероприятие?*

– Это бесплатно. Но если приходят со стороны, то платят 60 рублей, но это музею. Но я приглашаю туда и поэтов, потому что они приходят туда и читают стихи свои, а я играю их так, как услышала. А еще там меняются экспозиции, там есть картины, которые я играю.

Многие мои музыкальные произведения посвящены событиям, которые недавно произошли или происходят. Из последнего – много написано по событиям в Украине. И реквиемы есть циклами, ну, просто пришла и начинаю играть. Иногда бывает, что у меня до этого уже два мероприятия прошло, и я – выжатый лимон, и думаю, что сегодня ничего не сыграю, а потом что-то включается: то ли присутствие картин за спиной, то ли, что мой инструмент здесь, то ли глаза этих поэтов увидела, не знаю, ну, вот раз, и льется музыка.

– *То есть иногда программируете, иногда – все спонтанно происходит?*

– Да.

– *Скажите, пожалуйста, а подруги у Вас есть?*

– Вообще, да. Только времени у меня не хватает общаться. Сейчас еще до самолета планирую встретиться с подругой своей грозненской, мы общаемся по телефону больше, но когда я бываю в Москве, всегда стараюсь встретиться.

– *А в Краснодаре подруги есть?*

– У меня есть подруга. Она – поэт, «золотое перо Кубани», потрясающая поэтесса. У нас с ней уже десять песен и романсов. Необычайно талантливая. И еще у меня есть друг в Краснодаре Димка Плотников. С детства мы дружим, он был женат на моей однокласснице, уже развелся, но мы учились вместе и до сих пор дружим.

– *Мне просто кажется, когда женщина такая многогранная, все-таки какие-то ревностные женские нотки могут мешать отношениям.*

– Однозначно, у Людочки Мурашовой никаких ревностных ноток нет, она, единственное, обижается, когда редко меня видит, и мы мало общаемся, но потом она меня обычно прощает.

– *Скажите, пожалуйста, а какая Вы мама?*

– Вот все, что здесь написано, вот такая я мама (И. К. указывает на лежащую на столе ее книгу «Волшебные истины: пособие для родителей», любезно подаренную мне на память при нашем знакомстве, – примеч. автора). Решилась опубликовать. На самом деле, это вторая книжка по воспитанию, сильно доработанная и дополненная первая. Я мама... расскажу историю: однажды мой сын поставил меня в угол, я ни разу не наказывала его за всю свою жизнь, я категорически этого против. Я веду детские курсы, родительские программы, в моих авторских методах тоже много добра, у меня выездные детские лагеря. Так вот, ему было года четыре. Привожу я сына из детского сада домой, говорю: «Сынок, поиграй», – а сама ухожу на другую сторону дома, у нас два входа. Что-то на стол готовлю. А он мне: «Ах, ты так? Становись в угол!» Ну, думаю, как интересно, может, их в саду в угол ставят, откуда он это знает, я же его никогда не ставила. Сын ставит меня в угол, а я интересуюсь, мол, сколько мне тут стоять. Говорит, что на полчаса. Я знаю, что он по часам не пони-

мает и спрашиваю: «А как ты узнаешь, что прошло полчаса?» Он отвечает: «Стой, пока не поймешь!» Я не стала спрашивать, как ты поймешь, что я поняла. Постояла пару минут и говорю, что полчаса уже прошло, вру ребенку. Он спрашивает: «Ты поняла?» Говорю: «Поняла». И он разрешил мне выйти из угла.

То есть, как я отношусь, какая я мама? Ну, естественно, что я очень люблю своего сына безусловно. В свое время я нанимала водителя, чтобы он возил сына по всем кружкам. Он ходил в музыкальную школу, на танцы, в бассейн, на дзюдо, к логопеду, на английский, в художественную школу, подозреваю, что даже не все сейчас перечислила.

– Не задыхался он от такой загруженности?

– Задыхался. И постепенно все бросил. Но это все помогло. Он сочиняет музыку, он пишет стихи, он есть на сайте «стихи.ру», Эдвард Зигмунд. Интересные стихи. У него есть рэп-группа. Они выпустили сейчас свой диск. Он работает юристом в Энергосбыте, закончил юридический аграрный с отличием. Я ему сказала, что у меня где-где, а в юридических кругах связей никаких нет, поэтому помочь, если понадобится, не смогу. Но если хочешь, пожалуйста. Захотел и смог сам. Я никогда не лезла в его учебу, не проверила ни разу его уроки. Мы пережили ситуацию, когда он совсем не учился, потом плохо учился, потом понял, насколько это важно для жизни, и по окончании школы лучше всех написал ЕГЭ. И сам сказал: «Мама, если бы я это осознал чуть-чуть раньше, я бы школу закончил с золотой медалью». Ну, а так были четверки-пятерки.

– У Вас один ребенок?

– Да. Ему 23 года. Он очень много читает. Он никак при всем при этом не ботаник. У него колоссальный словарный запас, очень хорошо подвешен язык. Он встречается с девушкой уже много лет, но они почему-то не женятся. В 18 собирались, а теперь уже и не думают об этом. Он успешно работает, его повысили. Он хорошо относится к моей работе, но плохо относится к моей общественной работе. Проходил у нас в Центре много программ. Сын говорит: «Мама, я не хочу жить так, как ты». Говорит, что надо относиться к жизни более материально, так нельзя, как я, всю себя отдавать людям. Мол, вот когда мои бабушки-дедушки умрут, следующему поколению это уже не нужно будет, они другие.

– Доля истины в этом есть же?

– Конечно, есть. Но я же это делаю ни для того, чтобы мне были благодарны. Сейчас поколение молодежи действительно более материальное, им важно, чтобы все было. А для меня это совсем не важно.

– Взять Вашу газету. Она стоит 34 рубля 84 копейки. Даже утруждающая бухгалтерия, так и хочется округлить сумму. Это все, очевидно, в убыток. Но Вы же при всем этом молодая женщина, у которой есть естественные потребности и желания хорошо выглядеть и т. д.?

– Вы знаете, я вообще-то дорогой тренер. Я стараюсь хотя бы один тренинг проводить в месяц. Я это делаю ярко и харизматично. Я человек 5–6 в неделю индивидуально принимаю как психолог.

– То есть Вы зарабатываете во время одной работы и тратите во время другой? Вас такая компенсаторная модель устраивает?

– Да, да. Я нормально зарабатываю. Конечно, если бы я не занималась благотворительностью, я квартиру бы уже сыну купила давно, но не купила пока. Но не заниматься благотворительностью я не могу. Правда, не могу, реально это осознаю. Меня вывернет. Я много чего могу, но это – нет.

– Тогда Вы – счастливая, потому что люди, которые Вас любят, Вам в этом не мешают, понимают и принимают Вас такой, не борются с этим.

– Нет, не борются. Они где-то огорчаются.

– Так Вам повезло по жизни глобально, что рядом с Вами такие люди. Потому что Вы любите бы меньше их не стали, даже если бы они вели себя иначе, уверена.

– У нас такие отношения, что в них не принято бороться с кем-то или с чем-то. Я безусловно поддерживаю все, что делает мой муж. Даже если я могу быть с этим где-то не очень согласна. Я всегда поддерживаю, потому что жена должна поддерживать мужа. Она может быть просто не достаточно умной, чтобы понимать, что происходит. Я считаю, что дети всегда умнее родителей. Я считаю, что если бы было иначе, мы бы до сих пор ходили с каменными топорами. Я не всегда понимаю своего сына, но при этом думаю, что у меня ума не хватает. И я всегда поддерживаю то, что делает он. Это все во мне откорректировано воспитанием.

– Какое замечательное выражение, Инна Казимировна, я бы даже сказала, авторский неологизм – «откорректировано воспитанием»?!

– Это все от бабушки.

– При этом, когда сын говорит, что Вашу жизнь хотел бы подкорректировать так и так...

– Мою жизнь подкорректировать невозможно. Я его поддерживаю и понимаю, но у меня есть своя точка зрения. Меня с детства трудно сдвинуть с места, знаете, говорят: убить можно, переубедить нет. Это с пяти лет так было.

– А по гороскопу Вы кто?

– Дева. Я спорить не буду, доказывать не буду, кричать не буду. Я просто знаю, как надо. Я могу ошибаться, я признаю всегда свои ошибки, буду исправлять, мне будет стыдно. Но если я решила, я же должна дойти до конца.

– И это до сегодняшнего дня так? Каким бы авторитетным не было для Вас мнение, например, супруга?

– Да. Но ситуации ведь разные бывают. С Крымска он тогда меня принудительно забрал, я бы даже с панкреатитом не уехала. Но вывез...

– А без слов понимаете друг друга?

– Конечно, конечно. Я всегда его чувствую очень сильно.

– А я думаю, что Вы невероятно скрасили его жизнь, потому что Вы все-таки необыкновенная...

– Но ценности-то у нас одинаковые. Я больше всего ценю в людях благородство. Вот все остальное – неважно. Сильный-слабый, умный-глупый – это все такие мифы, правда, ведь? А благородство – это для меня важно, это моя фишка, если человек благородный, я ему многое прощаю.

– Музыканты, на мой взгляд, – это люди с очень тонкой, нежной, проницаемой душой. Может быть, именно поэтому Вы нашли себя в волонтерской деятельности?

– Это такое счастье – быть полезным людям, нести добро, общаться с талантливыми людьми, реализующими себя в творчестве. Вся усталость сразу куда-то девается... Но одно только творчество – это все-же не тот масштаб пользы. Когда жизнь вносит свои подчас несправедливые и негативные «коррективы» в наше мирное время, когда возникают ситуации форс-мажора, чрезвычайные происшествия, вот тогда особенно нужно быть полезным...

Степень искренности и открытости моей собеседницы не вызвала ни толики сомнения. И мне даже подумалось: родители должны были назвать ее именем собственным, которое выражало бы то, что она изо дня в день несет людям, от нарицательных – вера, надежда, любовь. Потом прочитала, что имя Инна в переводе с греческого означает «бурный поток», с латыни – «сильная вода». И поняла, что все это о ней.

– Дорогая Инна Казимировна, извините, что с опозданием, поздравляю Вас с прошедшим 5-го декабря Международным Днем волонтера! А еще: Вас и Вашу семью – с наступающим Новым годом! Желаю, чтобы в нем было только волонтерство, связанное с творчеством! И чтобы Вам удалось воплотить в жизнь свою маленькую мечту: положить стихи собственного сочинения на свою же музыку (ничего, что я об этом по секрету – всему свету?! Я знаю, Вы этого хотите! Я уверена, у Вас это получится! Но потом Вы придумаете что-то новое, из разряда «чего я еще не могу – не умею», потому что «бурный поток» всегда имеет вектор. Так пусть он Вас несет только вперед и вверх... по «золотой лестнице».



«В МОЛЧАНЬЕ НЕСЛЫШАННОЕ ОТЫЩИ ЗВУЧАНЬЕ»

С. М. Павлова, педагог-психолог, МБДОУ детский сад № 290 (г. Самара)

Посвящается Марку Евгеньевичу Бурно

20 мая 2014 г. в Центре «Поддержка детства» г. Самара прошло методическое объединение, на котором психологи общеобразовательных школ и дошкольных учреждений делились опытом своей работы.

Автор этих строк познакомила слушателей с методом Терапии Творческим Самовыражением Марка Евгеньевича Бурно (ТТСБ): теорией и практикой метода. Уточнила при этом, что психологи используют внелечебный вариант, который носит название Характерологическая Креатология.

В теоретической части сообщения было уделено внимание сущности метода, конкретным методикам, формам работы. Рассказ сопровождался показом слайдов с репродукциями художников: В. А. Тропинина «Портрет В. И. Ершовой с дочерью»; Константина Васильева «У чужого окна»; Клода Моне «Впечатление. Восход Солнца»; Василия Сурикова «Взятие снежного городка»; Карла Брюллова «Портрет Ю. П. Самойловой с приёмной дочерью Амалией». Внимание слушателей было акцентировано на том, что в представленных образах можно увидеть отражение черт разных характеров, среди них: синтонного, аутистического, тревожно-сомневающегося, авторитарного, демонстративного.

В практической части внимание было уделено познанию меланхолического темперамента в общении гравюрой А. Дюрера «Меланхолия». Рассматривая работу художника, слушатели делились своими мнениями, ориентируясь на вопросы-задания ведущего: опишите, пожалуйста, впечатление, которое производит на Вас гравюра; какие чувства, по-Вашему, испытывает изображенная на ней Крылатая женщина; находите ли Вы в её состоянии что-то близкое, созвучное себе; Ваше отношение к меланхолии; нужна ли «прививка» от неё; какие методы Вы бы использовали при оказании психологической помощи человеку с меланхолическим темпераментом?

Приведу некоторые высказывания и свои комментарии к ним.

Впечатление угнетающее. – Впечатление начинает меняться после знакомства с публикациями М. Е. Бурно, изучения жизни и творчества художника – автора гравюры. Знаменитая «Меланхолия», являющаяся духовным автопортретом Альбрехта Дюрера, помогает более глубокому пониманию меланхолического темперамента: его силы и созидующих возможностей.

Как непросто быть рядом с человеком в таком удрученном настроении, погруженным в бездеятельность. – Меланхолия, конечно, бывает разной. Здесь мы ведём речь не о пассивном, а активном отношении к жизни. Понимание особенностей меланхолика, осознание того, что ему самому бывает нелегко с собой, позволяет преодолеть трудности общения с ним.

Меланхолик способен воспринимать и воспевать жизнь во всем разнообразии. Это подтверждает творчество А. Дюрера. Его работы вызывают в нас и грусть, и восхищение, и радость от встречи с прекрасным. Побуждают к размышлениям о смысле жизни, о силе человеческого духа.

Меланхолическое состояние помогает остановиться, набраться сил после перегрузок, посмотреть на мир по-новому. – Да, такое состояние позволяет взглянуть на многие вещи со стороны, переосмыслить прежний опыт.

«Прививка от меланхолии» не нужна, так как все люди разные от природы. – Предрасположенность к меланхолии является врождённой. Она может быть присуща людям с разными характерами. И, конечно, в данном случае уместен разговор о профилактике не самой меланхолии, а её последствий. Например, «синдрома выученной беспомощности», сформированного в детстве. Такие

черты меланхолика, как склонность к размышлениям, мечтательности, сомнениям, становятся движущими силами развития, если увлечь-заинтересовать ребенка любимым делом.

В качестве помощи здоровым людям в меланхолии можно использовать такие методы, как арт-терапия, музыкотерапия, сказкотерапия. – Для оказания помощи людям с душевными трудностями в последние годы все шире используется метод ТТСБ, разработанный Марком Евгеньевичем Бурно. Обращение к произведениям изобразительного искусства, литературе в процессе Терапии исцеляет и укрепляет веру в себя. Меланхолическое состояние при этом воспринимается не только как страдание, но и как средство помощи.

В поэтической форме об этом – в стихотворении Давида Кугультинова «Творчество», посвященном Мустаю Кариму. Приведу отрывки из произведения, условно разделив его на три части. В первой части даётся описание того, что тревожит творца: «Не пишется, – грустишь ты, – хоть убей! Быть может, перестал я быть поэтом? Пустынно, гулко в голове моей – Совсем как в городе перед рассветом. Все вымерло. Душа мертвым – мертва. Я научился отбирать слова. Где образы?! Где мысли?.. Все – туманно, И в разуме и в сердце – пустота. И даже память – это ли не странно? – Как лист бумаги – девственно чиста». Во второй части автор размышляет о пробуждении внутренних сил: «Чиста она?.. Что ж ты хандришь, чудак?!

Незасорённость – это добрый знак, А вовсе не предвестье катастрофы. Нет, не мертва душа твоя!.. Подспудно Она все так же длит свой честный труд, В ней лишь иные клетки отомрут И растворяются, почну освежая Для исходов будущего урожая. Свой прежний опыт поблагодари, Но отодвинь заботливо в сторонку, Чтоб не был он преградой – даже тонкой... Никем не сотворенное – твори. Невиданное подсмотри. В молчанье Неслышанное отыщи звучанье.

Тогда души твоей постылый штиль Нарушится. И, муки вызывая, Привычки, навыки стирая в пыль, Колюче хлынет новизна живая». И как заключительный аккорд звучат слова: «Встань, мастер! И за новый труд берись. Как в старину говаривали – с Богом!»

В ходе обсуждения присутствующие получили ответы на свои вопросы.

Чем объясняется личный интерес к методу ТТСБ?

– О методе ТТСБ впервые узнала из книги М. Е. Бурно «Терапия творческим самовыражением». Поразили искренность и деликатность врача по отношению к пациентам, умение видеть в людях с душевными недугами здоровые зерна.

На семинарах автора прочувствовала, что значит быть в своём характере. Узнала, как помочь себе и другим, опираясь на особенности врожденных качеств.

Почему для практического ознакомления с методом был выбран меланхолический темперамент?

– Меланхолия является одной из центральных тем метода, так как Терапия М. Е. Бурно направлена на помощь людям с дефензивностью, меланхолическостью.

Чем объясняется выбор гравюры «Меланхолия»?

– Об использовании этой гравюры услышала от автора метода на семинаре, участие в котором изменило и расширило прежние представления о меланхолии, дало понимание ценности душевных переживаний для саморазвития.

Можно ли использовать метод ТТСБ в работе со старшеклассниками?

– ТТСБ используется в работе с подростками. Данный метод позволяет молодому человеку с обострённым переживанием неудач, неуверенностью в своих силах лучше познать себя, осознать свои возможности и реализоваться в социуме.

Расскажите о возможностях применения метода в детском саду.

– С детьми старшего дошкольного возраста говорим о характерах, обращаясь к героям сказок и мультфильмов. Сами характеры при этом не называются. Используются обсуждение, театрализация, песочная терапия. С воспитателями проводится

изучение особенностей характеров на консультациях и семинарах, с родителями – в индивидуальных консультациях.

В заключение привожу отзывы и пожелания участников методического объединения: «Это для меня что-то новое, раньше об этом не слышала»; «Тема очень важна и интересна, так как в работе часто специалисты не учитывают особенности характера клиента»; «Хотелось бы рассмотреть не только меланхоликов»; «Есть желание больше узнать о практических техниках»; «Меня интересует более подробная информация по работе с дошкольниками».



ОПЫТЫ ДУШИ

ПУТЕВЫЕ ЗАМЕТКИ XX НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЭКСПЕДИЦИИ ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ В ИНДИЮ

Т. Быкова, врач-психотерапевт (г. Смоленск)

**Индия: Гималайское путешествие, май 2014 года.
Дели – штат Харьяна – долина Куллу – Дели.
Живое воплощение эпоса «Махабхарата».
Николай Рерих и Гималаи.**

Долгий путь

Моё знакомство с Индией родом из детства. На летних каникулах после 5 или 6 класса мы с родителями, как всегда, отдыхали на Чёрном море. По инициативе мамы каждое утро мы уже в 6 часов утра были на пляже. И в это же время на море приходил мускулистый, поджарый, бритый наголо совсем немолодой человек с очень смуглой кожей. Мы всё время оказывались рядом с ним. А он заходил по щиколотку в море и вставал на голову. Через несколько лет я узнала, что это была перевёрнутая поза из хатха-йоги: стойка на голове – сарасана. Он стоял на голове нескончаемо долго, а волны приходили, поглощали его голову, укрывали от меня его лицо и уходили назад в море, опять открывая совершенно безмятежное лицо. Он не обращал ни на кого внимания и, закончив ритуал, плавной походкой отправлялся в «сказочные дали» до следующего утра или навсегда. Это была самая большая загадка: придёт ли Он завтра или я больше никогда не встречу с ним!.. Прошли годы, но его безмятежность всплыла в памяти в трудные минуты жизни и помогала преодолевать невзгоды. Представляется он человеком из Индии, и со временем я всё больше укрепляюсь в этом мнении.

Вторая и такая же необычная встреча с Индией произошла в конце 80-х годов в Москве летом, после окончания школы. Передо мной открывался путь в исполнение моей мечты – учиться в институте и стать врачом! На одной из улочек старой, обожанной тогда Москвы стояла процессия из нескольких человек в ярко-оранжевых тогах, с босыми ногами в открытых сандалиях, бритых наголо, с рядами туласи на шее, с чётками в руках. Вокруг бежали советские люди в серых костюмчиках с озабоченными лицами, совершенно не замечающие этого острова невозмутимого, приподнятого спокойствия, и ручейками обтекали эту группу, беседующую на улице старой патриархальной Москвы. И эта ирреальная картина как будто для меня представлялась в каком-то замедленном времени, чтобы я лучше всё рассмотрела и запомнила. Думается, что видела я Шрилу Прабхупаду?

Потом были годы учёбы с любительскими занятиями хатха-йогой и совершенным игнорированием Индии с её «колючими» фильмами, песнями, любовными страстями. Эта страна представлялась таким скоморошным лубком для не очень образованных людей. Но вдруг появились пилигримы с рассказами о карме, о тысячах Богов, выдохнувших наш Мир, разговаривающих с нами

с помощью грозы, имеющих 1000 счастливых жён; с известиями, что всё вокруг майя (иллюзия), и что мы не есть это тело. Что есть доши, которые можно регулировать питанием, и от которых зависят болезни человека. И Индия предстала великолепным, полным мудрости и знаний ларцом! Но потом пилигримы стали превращаться в авторитарных «полковников», требующих подчинения. И опять Индия ускользнула и закрылась от меня. А скорее я от неё. И я очень твёрдо решила, что знания буду получать в отдалении, ни в коем случае не приближаясь к этой многолюдной, кастовой стране.

Опять прошли годы с материальной суетой и заботами. Именно эти материалистические чудеса техники поведали о многократных экспедициях в Индию и о возможном исследовании в ней «Махабхараты» психотерапевтическим сообществом! Но доверия ничему не было. Я всё сомневалась в достоверности информации, её источников. В том, как могут обсуждать психотерапевты одно из основополагающих философско-религиозных произведений Индии, как я могу вписаться в этот процесс. Казалось, мне важно только встретиться с коллегами, узнать их профессиональные устремления, получить от них «поглаживания», отдать им свои. Слова руководителя экспедиции Макарова Виктора Викторовича о том, что он когда-то тоже не собирался ехать в Индию и возвращается в неё в 20 раз, запомнились, но как-то не осознались. Была уверенность, что не моя это страна, что её сохранённые тысячелетиями знания уже есть у меня, и воочию увидеть сегодняшний быт, сегодняшних индийцев совершенно не обязательно! Эти представления подтверждались первыми Индийскими днями.

Но при встрече в Шереметьево с нашей группой, как то сразу создалась атмосфера непринуждённой исследовательской экспедиции. Сначала слегка исследовали друг друга. Не зная реально, с кем конкретно имеешь дело, было проще общаться. Но от всех веяло уверенностью, доброжелательностью, спокойствием. Всем, чего нет в наших пациентах, с которыми проводишь большую часть времени. Скоро всё разъяснилось. Действительно, в группе были состоявшиеся, плодотворно работающие профессионалы. Может быть, поэтому я смогла получить так необходимые мне «поглаживания» и в очередной раз убедиться, что в нашей стране женщина – не «друг человека», а человек, который сам распоряжается своей судьбой и отвечает за свой выбор, является лицом государства для жителей других стран. Уже по возвращении домой, подгульнув

в «Махабхарату», узнала, что роль женщин в кастовой Индии – одна из основ правильного течения жизни. Арджуна, не желая за царство – «ничтожную прибыль», губить родное семейство говорил:

«С погибелью рода закон гибнет вместе, Где гибнет закон, там и рода бесчестье, Там жёны развратны, где род обесчещен, А там и смешение каст из-за женщин. А там, где смешение каст, – из-за скверны Мучения грешников будут безмерны, А касты сменяться, – умрёт всё живое, Разрушатся все родовые устои, Низвергнутся в ад: вот закон непреклонный!»

Ну, а наша экспедиция подвигалась по своему пути. В самолёте по дороге в Дели обнаружился первый пример несхожести мировосприятия и реакции на окружающее. Мы, русскоязычные, что-то бурно обсуждали, демонстрировали внешние эмоциональные всплески на малейшие колебания реальности, а люди с тёмной кожей сохраняли полнейшую невозмутимость, даже когда затрагивалось их личностное пространство. После недельного общения с индийцами, хотя и поверхностного, думается, что владение собой есть и во внутреннем мире этих людей. И неподобающие поступки индийцев таковыми являются только на взгляд европейца. Я имею в виду, например, точку зрения в многовековых правилах жизни в Индии: иметь женское тело – очень неблагоприятная карма, так как это тело значительно ограничивает духовное продвижение, дхарму. Поэтому и отношения к женщинам совсем иное.

В индийском Чандигаре

Первые шаги в Дели делались мною настороженно и предвзято. Всё должно быть не так и не то. Как хотелось, так и получалось! Мы разместились в номере с человеком, с которым были едва знакомы, и нам сразу пришлось делить общее ложе. В Индии, практически, нет двух кроватей в номерах. Первое испытание было пройдено успешно. Удалось осознать, что все мы – «одно целое» и ничего страшного, если кто-то находится рядом. Как пишут в Буддийских трактатах, Будда везде, в каждом человеке, в каждой рыбе, насекомом, животном. Как передаётся в Ведах, «Абсолютная Истина» – изначальный источник всех энергий – находится в сердце каждого живого существа. И «все мы бесконечно малые индивидуальные личности, являющиеся неотъемлемыми частицами Верховной Личности, можем прямо или косвенно знать всё о своих телах (т. е. о внешних качествах), но только Верховная Личность знает всё о своих внешних и внутренних качествах». Так говорят Веды. По Абрахаму Маслоу, это высокая стадия личностного роста: осознать, что ты – неотъемлемая часть единого мира. Вот какие размышления помогли уснуть. Но утро вернуло обычную реальность.

Ступать за порог отеля не хотелось. Рядом проводились какие-то ремонтно-строительные работы, была жара около 45 градусов и масса обращающих на тебя внимания мужчин. Причём никто не демонстрировал никакой агрессии, но взгляды обжигали каким-то недоброжелательством. Мы отправились в путешествие по центральным улицам Дели, с располагающимися там посольствами, дорогами отелями. Эти кварталы, районы утопали в зелени огромных деревьев, цветов, в чистоте. И сердце сразу же наполнилось покоем и тихой радостью. Благодать передалась товарищам по группе и местным жителям. Благодаря им я разрешила одну свою временную трудность и укрепилась в мыслях, что в Индии может быть всё замечательным. Но впереди ждало новое испытание – Чандигар. Индия – страна контрастов! Или эти контрасты в твоей душе, в твоём настроении, а Индия только показывает тебе твоё внутреннее состояние? Как из заветного ларца извлекая то, что усиливает твой внутренний настрой, делает его осознанным тобой? Эти размышления придут уже дома, во время работы над заметками.

И так – Чандигар. Мы ехали и ехали нескончаемых 8 или 10 часов. И хотя бывают перелёты дольше этого времени, но во время них ты осознаёшь: знал, во что ввязывался, с самолёта не спрыгнешь и т. д. А тут едешь и едешь, а иного выхода нет. Нетерпение возрастало, появилось чувство безысходности. От беспомощности оглянулась вокруг и нашла, что искала! Вся экспедиция была

спокойна, целеустремлена и терпелива. Виктор Викторович безмятежно дремал на подушечке, как будто именно этого хотел всю жизнь! Пришлось задать себе вопрос: а чего мечешься ты? У тебя меньше, чем у всех остальных времени? Ты больше всех занята? И ещё кое-какие вопросы такого рода. Естественным ответом было «нет» по всем пунктам. Таким образом, был пройден второй урок. За всю поездку, несмотря на продолжающиеся многочасовые переезды, даже подобия этого состояния больше не отмечалось. Спокойствие сохраняется до сих пор. Интересно, навсегда ли? Или потребуется новая экспедиция?

Первые занятия йогой, медитацией под руководством Аджида Вардана Сингха подкрепляли наметившийся путь «терпения» не только высоким уровнем передачи умений и знаний, но и чертами личности йога, который будучи одним из руководителей экспедиции, всегда как-то умудрялся держаться в тени, сохраняя скромность, неконфликтность, принятие любых ситуаций. А за стенами отеля – опять контрасты. Расслабляющие, медитативные Могольские Сады Пинджоры и суетливые, материалистические улицы города. И опять множество недобрых мужских взглядов, от которых хотелось скорей сокрыться, сделаться невидимым. И два человека с раскрашенными в чёрный цвет лицами, с длинными чёрными волосами, в длинных чёрных платьях, как одежды православных монахов, стройных как былинки, подошедшие ко мне за подаванием. Они как бы загородили собой этот уличный морок и принесли покой. Кто они? Аджид Вардан назвал их «артистами». Но после этого случая Индия стала открываться мне иначе. Без контрастов. С напутствием Кришны: «Как можно пред битвою битвы страшиться? Смятенье твоё недостойно арийца Оно не дарует на поприще брани Небесного блага и славных деяний Отвергни, о Арджуна, страх и бессилье...»

Гималаи

Дорога в Нагар поднимала нас к горным хребтам Гималаев по бесконечному 12- часовому серпантину. Она открывала нам Шивалику, и мы раскрывались друг другу вместе с ней. За окнами автобуса проносились ущелья, крутые скалы, заросли знакомых и невиданных ранее деревьев и трав. А внутри автобуса звучали старинные русские романсы, разложенные по голосам, вплетающиеся в ленту серпантина своими переливами, переходами от загадательной разудалости до глубокой тоски. И дорога, и романсы продолжались и продолжались, привнося чувство ирреальности и естественности соединения одновременно, наполняя нас уверенностью, что мы – необходимая и естественная составляющая этого мира. Я знала об этом. А певицы (Ольга, Галина, Люба, Лена) знали все слова романсов наизусть, ни разу не сбившись в мотиве, сохраняя удивительную чистоту голосов. И было как у Блока: «... Так пел её (их) голос, летящий в небо... И всем казалось, что счастье будет...». А потом мы естественным переходом погрузились в «Махабхарату». Многие её смогли прочесть, осилить. Наташа пересказывала её так, будто всё происходило у неё на глазах. Она помнила имена, названия мест. Инга предусмотрительно взяла аудиокнигу, в которой каждая глава начиналась сказочной мелодией таинственной страны. Мы были погружены в эти события и запутанные отношения Богов, Богинь, людей, Нагов, демонов, асуров, царей. Самостоятельное знакомство с «Махабхаратой» вызывало трудности этой запутанностью. А вместе с нашей группой прошло на какой-то лёгкой волне без рациональных размышлений. Аджид Вардан сказал, что это не эпос, а настоящая история Индии. И не единого сомнения не было в его голосе. И Кришна перед боем на Курукшетре говорил Арджуне: «Ты видишь только внешнее, и не знаешь истинного положения вещей; эти 10000 не погибнут завтра, они уже мертвы, поэтому – делай то, что ты должен делать ... и если ты воин – сражайся как воин».

С таким настроением принятия естественного хода жизни мы продвигались по материальному подъёму в Гималаи. Закономерным образом предгорья сменились горами, пыль грунтовок – достаточно гладким асфальтом, яркое солнце – сумерками. Мы погрузились в ночь. Дальние и ближние перспективы покрыла

тьма. Мы неслись по ухабам неизвестно куда. Изредка возникали окрестные пропасти, горы, освещаемые встречными и обгоняющими нас машинами. Почти полная луна неслась вперёд вместе с нами, звёзды заглядывали к нам в окна. Неожиданно нас высадили из родного автобуса, и мы пробирались по крутому подъёму, сопровождаемые шумом невидимой реки.

В отеле нас с Леной, как всегда, ожидала одна постель на двоих. Но мне несказанно повезло. Администратор принёс высоченную раскладушку с деревянным щитом. Этакая походная кровать Александра Македонского, которую расположили вдоль панорамного окна, и подоконник оказался ниже меня. И я каждый вечер любовалась звёздами, огнями убегающих ввысь улиц. А на рассвете всё величие гор, ниточки высоченных водопадов, бесконечные снега Гималайских вершин были прямо передо мной! А подо мной находился храм Рамы, где уже в 6 утра проходил санкиртан – совместное музыкальное прославление Рамы. И именно он пробуждал ото сна. Так целых 4 дня я была в полном единении с Гималаями! И каждый из этих дней продолжался занятиями гимнастикой Йо-гов, медитацией в саду отеля на глазах у снежных вершин. Пару раз успела минут по 20 поприсутствовать на песнопениях в храме Рамы. Он притягивал необыкновенным золотом деревянных стен с ажурной резьбой, архитектурой сказочного трех-четырёхэтажного терема. Не сразу поняла смысл происходящего внутри. В каждом гимне был свой предводитель. Он переходил из общего зала к микрофону и начинал петь новую строку, присутствующие подхватывали стих. Все сидели на коленях на ковриках рядами. Я пристраивалась у входа с краю. Чтобы никому не мешать. Только в последний день осознала, что зал разделён длинной тёмно-синей дорожкой на 2 части: женскую, дальнюю, и мужскую, на которой всегда оказывалась я. Так как она располагалась сразу у входа, и можно было присоединяться к киртану и убежать с него, не мешая присутствующим. В первый раз мне вежливо предложили пройти и присесть. Жестами объяснила, что вскоре уйду. И все продолжили воспевание святых имён. Никакого недовольства, поучений, высокомерия. «Тот, кто взирает познавая глазами Познавшего несовершенно не смеет Смущать, ибо, что разумеет незрячий?» Такое приятие неопита контрастирует с отношением прихожан к новым людям в храмах других конфессий. И тоже предполагает несколько вариантов ответов. Какой выбрать? Но чувство причастности к общему сохраняется и по сей день каким-то само собой разумеющимся спокойствием и комфортом.

Имение Рерихов

А мы продолжали свою экспедицию. Нас ждали Рерихи. И мы отправились к ним. И оказались все неопитами. Сразу, с бухты-баракты, попасть в имение не получилось. В музее был официальный выходной. Психотерапевтическое сообщество оказалось на высоте и с невозмутимым спокойствием прошествовало ещё выше в горы к огромным водопадам. Нам несказанно повезло. Почти целый день мы провели в горном кедровом лесу. Среди облаков, туманов, брызг и грохота воды. Рассматривали паразительно ровные, уходящие в небо кедры у их подножия, обнимали в 3–4 обхвата тёплые и мягкие тёмные стволы. У меня есть фотография, где Оля стоит, припав к стволу маленькой точечкой на фоне его величия! Мы поднимались высоко вверх по крутым каменным уступам, окутанные раскатистым грохотом водопада и спокойной, царственной тишиной одновременно. Сверху любовались пушистыми нежно-салатовыми шапками кедровых крон. Так и сохранилось в памяти: Гималаи – это изумрудная зелень трав, ровные ряды редких почти чёрных стволов, салатовые пышности крон в чаше бело-голубых снегов! Ирреальная тишина и покой. Вокруг были какие-то люди, мы угощались вкуснейшими лепёшками, испечёнными на костре, пили масалу. Но при этом казалось, что ты наедине сам с собой и одновременно с нашей группой, местными жителями, кедром. Как будто так было всегда и будет вечно. Мы вышли за пределы времени.

Когда вернулись вниз, в город Манали, никак не могли решить какие-то простые организационные вопросы. Куда и каким

образом отправиться дальше? Слово речь шла не о часовой прогулке, а обо всей последующей жизни. Самые нерешительные отправились бродить пешком. Вместе с Татьяной и Олей мы оказались наедине с городом, его жителями, их ритмом повседневности. Мы разговаривали, глазели по сторонам, покупали шарфы и шёлк, обедали в ресторанчике на втором этаже деревянного особнячка. Как обычные туристы. Но всё это было каким-то знакомым, важным, неотъемлемым от того величия чёрных стволов, устремлённых в небеса. Около часа мы пешком, как и все местные обитатели, поднимались вверх к нам в гостиницу и постепенно возвращались в своё обычное состояние современных людей. Нерешительность помогла сделать верный выбор!

На следующий день мы всё же добрались до имения Рерихов. Осмотрели снаружи их дом, через окна пытались получше разглядеть интерьеры, то, с каким комфортом они обосновали свой быт, ни от чего не отказываясь в самом красивом месте Гималаев. А вокруг – простота естественного векового существования. Как-то всё время представлялось, с каким трудом доставляли в Индию, Нагар, Манали, поднимали в горы фортепьяно, европейские диваны, книги. Опять контрасты, противоположности материального бытия и устремлений духа. А в «Махабхарате»: «Отвергни плоды, сбросив пути желанья Ты к йоге придёшь, утвердись в созерцании»

В Нагаре постоянно вспоминалась суровость Тибета. История, как некий тибетский простой человек пошёл по делам на час, а вернулся через 100 лет молодым, но не застав никого из родных в живых. А он, переступив порог дома в холодной высокогорной пустыне, оказался на «час» в зелёном с буйной растительностью раю, как подружился с обезьяной, но нашёл путь домой. Такой контраст восточных и западных склонов Гималаев! Встречаемые в Нагаре беженцы с Тибета, несмотря на, безусловно, более приемлемую климатически жизнь в Индии, скучали и жалели свою холодную пустынную землю. Эта пронизанность Тибетом была в Буддийских храмах Падмы Самбхавы, в пещере, где он жил, в Городе, раскинувшимся вокруг озера Ревалсар. Утром часть группы отправилась осматривать окрестности, имея всего один час времени. Везде слышалось пение мантр, люди в тибетских, индийских платьях, совершенно несхожие, устремленно спешили с мантрами на устах и в руках к какой-то цели, обходя озеро по часовой стрелке. Я понеслась за ними, ожидая, что вот-вот мне откроется нечто. Я достигну самого важного места, узнаю что-то важное. Охваченная нетерпением, я нашла себя в точке начала нашего пути. Я совершила круговой обход озера и вернулась назад. Ничего не произошло! Или произошло? Неопределённость продолжающегося пути. «Итак, делай то, что ты делать обязан. Блажен, кто творя, ни к чему не привязан И ты, целокупности мира во имя, Трудись, делай благо трудами своими».

Покинув с таким смутным самоанализом Гималаи, мы приблизились к полю Курукшеты. Уже смеркалось, надвигалась темнота, а мы не спеша обходили озеро, которое было сделано ударом Арджуны, чтобы напоить Бхисму, своего дядю, умирающего от его стрел. Мы долго стояли в храме Шивы, смотрели на службу с жертвоприношением огня, звоном колоколов. Возвращались мимо кладбища святых. С почтением сделала 4 снимка. Но ни один из них не получился! И тоже осталась какая-то незавершённость. Но в пути было очень кстати много времени подумать, прийти в спокойное состояние. В аэропорт вошли практически обычными людьми. Но там встретились с необычным. Аджид Вардан Сингх разместил нас в служебном помещении, чтобы мы смогли привести себя в порядок. И несколько сотрудников этого офиса терпеливо стояло в холле, давая возможность нам неспешно преобращаться. Эта тактичность и вызвала удивление и благодарность.

В самолёте, в отличие от полёта в Индию, все 100% спали. Никаких разговоров, обсуждений, а только глубокий сон людей, сделавших своё дело. Утром мы все были отдохнувшими и просветлёнными. Но путь продолжался. Продолжается... «Исполнить, – пусть плохо, – свой долг самолично, Важней, чем исполнить чужой сферотлично».

МОЯ ДОРОГАЯ!

Алла Левина

(Это – не опубликованный прежде рассказ писательницы Аллы Левиной о глубоком одиночестве женщины с хронической невротической депрессией. Возможно, он поможет почувствовать тонкость страдания – для нашего психотерапевтического дела. Рассказ печатается с разрешения автора, – примеч. профессора М. Е. Бурно)

Трудно было Наде в хирургическом отделении. Только два дня здесь, а уже тоскливо. Такие болезни, такие страдания – Надя и не знала раньше, что они существуют. И врачи, и персонал очень внимательные, терпеливые, добрые. В Надиной четырёхместной палате, как и везде, разговоры о доме, о мужьях, о детях, о внуках. А у неё только сестра Любочка, сестра-двойняшка. Им по 58 лет. Она Надю не забывает, приходит каждый день, но с семи утра и до четырёх дня Надя же одна. Иногда возникают интересные разговоры с соседками, но они редки. И почему-то не читается. Это уж совсем плохо.

Оставался где-то час до обеда, Надя сидела в коридоре и думала-думала обо всём на свете. Тяжко было на душе. Никого

из родственников не осталось у них с сестрой. И женщины-соседки чувствовали это одиночество и жалели Надю с Любой. «Ну, а двоюродные-то у вас есть?» – в надежде на лучшее спрашивали они. «Есть одна двоюродная сестра, но на пятнадцать лет моложе». «Вот как?!» – и женщины сочувственно качали головами, понимая эту беду.

Вдруг Надя подняла глаза. Перед ней стоял её лечащий врач Дмитрий Николаевич. «Моя дорогая! – обратился к ней доктор – завтра Вам предстоит сложное обследование. Рентген желудка». «Ой, что Вы, – обрадовалась Надя, – мне рентген делали в поликлинике, я этого совсем не боюсь». Надежде показалось, что врач отошёл от неё успокоенный.

«Моя дорогая» – никто никогда не говорил ей этих слов. Она понимала, что это обыкновенная доброта и любезность со стороны врача. Но слёзы набегали и струились по лицу.

И соседкам она рассказала об этом: «ладно – дорогая», но очень уж взяло за душу слово «моя». И замужние соседки согласились, что это, конечно, главное.



МЕМОРИАЛ

ПАМЯТИ ЮРИЯ ПРОКОФЬЕВИЧА ЧАРГЕЙШВИЛИ

(1925–2014)

В 88 лет ушёл из жизни психиатр-психотерапевт, кандидат медицинских наук Юрий Прокофьевич Чаргейшвили. Он работал ассистентом нашей кафедры (кафедра психотерапии и сексологии Российской медицинской академии последипломного образования) со дня открытия кафедры в 1966 году и до ухода на заслуженный отдых в 1987 году.

Юрий Прокофьевич, наполовину грузин, наполовину русский, заражал своим жизнелюбием пациентов и слушателей Академии (в ту пору – Центрального института усовершенствования врачей). Рассказывал, к примеру, на занятиях врачам, как удавалось ему психотерапевтически помочь даже тяжёлым больным таким образом повернуться к бесценному нашему подарку – жизни, так приспособиться к её, в сущности, праздничной неисчерпаемости и красоте, что разительно смягчались депрессия, тревога, рассеивалось невротическое состояние. Помогал пациентам целительно рассматривать красоту ветки дерева, проникаться грустным сочувствием к дряхлому псу. «Великий психотерапевт – Жизнь!» – повторял он со своим милым грузинским акцентом, с изящной молоджавостью, заключая эти жизненные психотерапевтические истории болезни.

В течение двух лет с 1973 года Юрий Прокофьевич работал в служебной командировке в одной из бедных африканских стран. Рассказывал, как не раз удавалось ему гипнотически помочь трудным больным к удивлению местных врачей, не знакомых с психотерапией. Предполагаю, что и там, в этой африканской стране, люди не могли не почувствовать живую чувствительную целебную тонкость его души. Помнится, он рассказывал мне, как читал там, в Африке, чеховскую «Степь» по-французски, и как живо и надолго передалось ему переживание Егорушки. Мальчик Егорушка, прощаясь, поцеловал руку отцу Хрис-

тофору и заплакал, потому что в душе что-то шепнуло ему, что он уже больше никогда не увидится с этим стариком. «Ты понимаешь, – говорил мне, волнуясь, Юра, – вот чеховское это «никогда не увидится» и «заплакал», прочитанное мною впервые и притом не по-русски, так щемит душу до сих пор...».

В конце своей главы в «Руководстве по психотерапии» под редакцией профессора В. Е. Рожнова (1985) «Эмоционально-стрессовая психотерапия кардиофобий» Юрий Прокофьевич, вслед за профессором-терапевтом И. А. Кассирским, цитирует из курортного письма художника Левитана: «Здесь специалисты лечат сердце ваннами. Какой вздор! Сердце можно лечить только сердцем!»

В последние свои годы жизни Юрий Прокофьевич страдал тяжёлым сосудистым мозговым расстройством. Он жил один в квартире. Ему помогала проходящая женщина, социальный работник. Жена с болезнью Альцгеймера, тоже в тяжёлом состоянии, жила в специальном интернате. Юрий Прокофьевич обклеил стены своего кабинета множеством групповых фотографий, которые слушатели обычно дарили нам в конце цикла. На каждой были слушатели очередного цикла и мы, преподаватели, вместе с ними. Он называл мне радостно одних преподавателей, других уже не помнил. Оживился, когда рассказывал ему, как были мы вместе с ним на разных выездных циклах, как, например, по утрам когда-то ходили с ним по эссентукскому парку с множеством разноцветных соек на деревьях к источнику пить минеральную воду из наших фарфоровых поилок. Обнял меня на прощанье в надежде, что ещё как-нибудь приеду и тогда, может быть, даже погуляем.

Юрий Прокофьевич Чаргейшвили похоронен на Перепечинском кладбище в Москве. Участок 85.

М. Е. Бурно



V САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ КОНГРЕСС ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ, ПСИХОЛОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ «ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ В ЭПОХУ ГЛОБАЛЬНЫХ ВЫЗОВОВ»

Глубокоуважаемые коллеги, дорогие друзья!

**20–21 марта 2015 года
состоится V Санкт-Петербургский конгресс
практических психологов, психологов-
консультантов и психотерапевтов**

Организаторы Конгресса:

Общероссийский совет по психотерапии и консультированию,
Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига,
Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева,
Европейская конфедерация психоаналитической психотерапии,
Российская Психотерапевтическая Ассоциация,
Общественная организация «Санкт-Петербургское психологическое общество»,
Восточно-Европейский институт психоанализа,
Российская медицинская академия последиplomного образования Министерства здравоохранения Российской Федерации.

20 марта 2015 г. 10.00–18.00

Пленарное заседание. Пленарные доклады, дискуссия. Круглый стол «Психологическая интервенция в психологическом консультировании, психотерапии, границы компетенции и рамки дозволенного».

Место проведения: Санкт-Петербург, улица Бехтерева, д. 3, Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева, конференц-зал.

21 марта 2015 г. 10.00–17.00

Секционные заседания.

Место проведения: Санкт-Петербург, Большой пр., П.С., дом 18, Восточно-Европейский институт психоанализа, конференц-зал, залы № 1–4

Председатель локального Организационного Комитета – исполнительный директор Конгресса: Румянцева Инга Викторовна – председатель регионального отделения ОППЛ в Санкт-Петербурге и СЗФО, вице-президент Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги (Санкт-Петербург, +7 (911) 221–33–32, ing900@yandex.ru)

Наш Конгресс, декадник – это еще и профессиональный фестиваль, праздник общения, время новых знакомств, признания лич-

ных достижений наших коллег и, конечно, ресурсной поддержки профессионалов в наше непростое время. Организационный Комитет Конгресса принял решение о проведении традиционного Психотерапевтического Бала. Наш бал – это возрождение и использование отечественных светских традиций с привнесением в них особого новаторского оттенка.

Дресс-код: дамы в вечерних или бальных платьях (цветок, веер, маска и другие бальные атрибуты приветствуются), кавалеры в вечерних костюмах, смокингах, фраках.

Психотерапевтический Бал состоится 21 марта 2015 г. в 18.30
Место проведения: г. Санкт-Петербург, Невский пр., 86.

Регистрация и оплата заблаговременные!

Заявки принимаются по тел. и электронной почте:

8 (911) 122–23–27, oppl.spb@mail.ru, Татьяна Стравчинская;

8 (911) 221–33–32, ing900@yandex.ru, Инга Викторовна Румянцева.

Традиционный декадник состоится 22–23 марта 2015 г.

Образовательная программа общая (мастер-классы, лекции, семинары профессионалов, специально заявленные для участия в данной программе).

Всем участникам выдаются накопительные сертификаты ОППЛ.

Набранные часы входят в программу обучения для получения аккредитации и сертификата консультанта, Европейского и Всемирного Сертификата психотерапевта.

Программа декадника будет представлена на сайте www.oppl.ru.

В программе возможны изменения и дополнения, следите за новостями на сайте.

Приглашаем принять участие в Конгрессе психологов, психотерапевтов, социальных работников, студентов и всех заинтересованных. (Участие и вход на конгресс свободные). Регистрация участников обязательна.

От участников принимаются: заявка на участие (укажите ФИО, место работы, ученую степень, звание, возможность устного выступления, телефон, факс, электронную почту).

Заявки принимаются до 30 января 2015 г. по тел. и электронной почте: +7 (911) 221–33–32, ing900@yandex.ru – Инга Викторовна Румянцева.

+7 (911) 122–23–27, oppl.spb@mail.ru – Татьяна Стравчинская.

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 Викто-

ровичу осуществляется по телефону: +7 (495) 675-45-67; моб.: +7 (919) 763 6147 и электронной почте: pplrf@yandex.ru.
Информация на сайтах: www.oppl.ru, 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.
Информация на сайте: www.oppl.ru.

Центральный Совет ОППЛ

ДОПОЛНЯЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ СОБЫТИЙ И СОБРАНИЙ* ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ В 2014–2020 ГОДАХ

(конгрессы, конференции, съезды, декадни, экспедиции, сакральные путешествия, психфесты, образовательные проекты)

Событие	Место проведения	Даты
2014 год		
Рождественские недели психотерапии «Образование в психотерапии. Традиции и новые подходы».	Москва	12–29.12
11 Рождественский фуршет психотерапевтов, психологов России и их друзей. Конференция.		
21 Научно-практическая психотерапевтическая экспедиция В Индию «Медитации и духовность Восточной Индии»	Калькутта – низовья Ганга – Бенгальский залив	30.12–09.01
2015 год		
14 Декадник по психотерапии в Италии	Рим – Асколи-Пичено – Флоренция	14–25.02
Международный конгресс «Психология и психотерапия в эпоху глобальных вызовов».	Санкт-Петербург	20–24.03
Петербургский бал психотерапевтов и психологов. Декадник по психотерапии и психологии.		
3 съезд психотерапевтов и консультантов Новосибирской области. ПСИФЕСТ (новый Сибирский декадник «Психология будущего»)	Новосибирск	01–06.04
II Международный конгресс «Сплетенье судеб».	Крым, Ялта, «Артек»	28.04–02–06.05
1 Крымский декадник: « Артек – возвращение в мечту детства».		
Традиционный Казахстанский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу	Казахстан	14–22.06
Шестой летний Декадник практической психологии в Окунево	Омск	18–26.06
XX итоговый конгресс Европейской ассоциации психотерапии «Пол и психотерапия»	Афины, Греция	19–21.06
11 Межрегиональный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в республике Горный Алтай	республика Алтай	22–28.06
Программа ОППЛ «Путь на Восток» (Москва – Екатеринбург – Омск (Окунево) – Новосибирск – Барнаул (Горный Алтай) – Красноярск – Иркутск (Байкал) – Малазия (Кучум)	Россия	июль–август
Конгресс Южно-Американской Федерации психотерапии	Сан-Пауло, Бразилия	19–22.08
7 Конгресс Азиатской Федерации Психотерапии	Малазия, Кучум	23.08–03.09
7 Декадник по психотерапии и психологии на Черноморском побережье Кавказа	Анапа	сентябрь
17 съезд Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги	Москва	14–15.10
Международный конгресс «Интегративное движение в психотерапии. Психотерапия здоровых. Духовно-ориентированная психотерапия»	Москва	15–18.10
4 Научно-практическая конференция памяти профессора Ю. В. Валентика в Государственном медицинском научно-исследовательском центре психиатрии и наркологии, пер. Кропоткинский, д. 25	Москва	24.10
Итоговый декадник года по психотерапии, консультированию, медиации	Москва	05–11.10
ПСИФЕСТ (новый Сибирский декадник «Психология будущего»)	Новосибирск	04–08.11
11 Международный декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Екатеринбург	03–10.11
16 Декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Омск	07–10.11
Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея	Краснодар	27–29.11
Рождественские недели психотерапии.	Москва	12–19.12
12 Рождественский ужин психотерапевтов, психологов России и их друзей. Конференция.		
2016 год		
ПСИФЕСТ (новый Сибирский декадник «Психология будущего»)	Новосибирск	31.03–06.04
8 Конгресс Азиатской Федерации Психотерапии	Тегеран	21–24.05
Седьмой летний Декадник практической психологии в Окунево	Омск	23–30.06
12 Межрегиональный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в республике Горный Алтай	республика Алтай	22–28.07
Программа ОППЛ «Путь на Восток» (Москва – Екатеринбург – Омск (Окунево) – Новосибирск – Барнаул (Горный Алтай) – Красноярск – Иркутск (Байкал) – Владивосток (Тихий океан)	Россия – Корея (Южная, Северная)	июль
Паназиатский конгресс по психотерапии в Иране	Тегеран	уточняется
18 съезд Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги	Москва	12–13.10
Международный конгресс «Психотерапевтическая помощь человеку, семье, группе, обществу»	Москва	13–16.10
Итоговый декадник года по психотерапии, консультированию, медиации	Москва	09–12.10 и 17–19.10
ПСИФЕСТ (новый Сибирский декадник «Психология будущего»)	Новосибирск	03–08.11
12 Международный декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Екатеринбург	03–10.11
17 Общероссийский декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Омск	04–07.11
Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея	Краснодар	27–29.11
Рождественские недели психотерапии.	Москва	12–19.12
13 Рождественский ужин психотерапевтов, психологов России и их друзей. Конференция		
2017 год		
4 съезд психологов и психотерапевтов СФО.	Новосибирск	26–31.03
ПСИФЕСТ (новый Сибирский декадник «Психология будущего»)		
Восьмой летний Декадник практической психологии в Окунево	Омск	22–29.06
13 Межрегиональный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в республике Горный Алтай	республика Алтай	22–28.07
Программа ОППЛ «Путь на Восток» (Москва – Екатеринбург – Омск (Окунево) – Новосибирск – Барнаул (Горный Алтай) – Красноярск – Иркутск (Байкал) – Владивосток (Тихий океан)	Россия – Китай	июль
8 Всемирный конгресс по психотерапии	Париж	26–29.08
19 съезд Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги	Москва	03.10
Международный конгресс «Методы психотерапии. Психотерапия будущего»	Москва	04–06.10

Событие	Место проведения	Даты
Итоговый декадник года по психотерапии, консультированию, медиации	Москва	07-12.10
ПСИФЕСТ (новый Сибирский декадник «Психология будущего»)	Новосибирск	01-07.11
14 Международный декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Екатеринбург	03-10.11
18 Общероссийский декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Омск	04-07.11
Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея	Краснодар	27-29.11
Рождественские недели психотерапии.	Москва	12-19.12
14 Рождественский ужин психотерапевтов, психологов России и их друзей. Конференция.		
2018 год		
Девятый летний Декадник практической психологии в Окунево	Омск	22-29.06
14 Межрегиональный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в республике Горный Алтай	республика Алтай	22-28.07
Программа ОППЛ «Путь на Восток» (Москва – Екатеринбург – Омск (Окунево) – Новосибирск – Барнаул (Горный Алтай) – Красноярск – Иркутск (Байкал) – Владивосток (Тихий океан))	Россия – Япония	июль
Международный конгресс по психиатрии, наркологии, психотерапии, психологии и социальной работе.	Новосибирск	01-05.10
5 Научно-практическая конференция памяти профессора Ю. В. Валентика.		
5 съезд психологов и психотерапевтов СФО.	Новосибирск	03-05.10
ПСИФЕСТ (новый Сибирский декадник).		
20 съезд Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги	Москва	06.10
Итоговый Международный конгресс года	Москва	07-09.10
Итоговый декадник года по психотерапии, консультированию, медиации	Москва	07-12.10
10 Паназиатский конгресс по психотерапии	Индия, Ришикеш	ноябрь
15 Международный декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Екатеринбург	03-10.11
19 Декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Омск	04-07.11
Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея	Краснодар	27-29.11
2019 год		
Десятый летний Декадник практической психологии в Окунево	Омск	22-29.06
15 Межрегиональный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в республике Горный Алтай.	республика Алтай	22-28.07
Программа ОППЛ «Путь на Восток» (Москва – Екатеринбург – Омск (Окунево) – Новосибирск – Барнаул (Горный Алтай) – Красноярск – Иркутск (Байкал) – Владивосток (Тихий океан))	Россия – Япония	июль
21 съезд Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги	Москва	06.10
Итоговый Международный конгресс года	Москва	07-09.10
Итоговый декадник года по психотерапии, консультированию, медиации	Москва	07-12.10
11 Паназиатский конгресс по психотерапии	Китай	уточняется
16 Международный декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Екатеринбург	03-10.11
20 Декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Омск	04-07.11
Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея	Краснодар	27-29.11
Рождественские недели психотерапии.	Москва	12-19.12
15 Рождественский ужин психотерапевтов, психологов России и их друзей. Конференция.		
2020 год		
11 летний Декадник практической психологии в Окунево	Омск	22-29.06
9 Всемирный конгресс по психотерапии	Москва, 26-29.06; Санкт-Петербург, 17-20.06; Байкал, 30.06-05.07	17.05-05.07
16 Межрегиональный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в республике Горный Алтай	республика Алтай	22-28.07
Программа ОППЛ «Путь на Восток» (Москва – Екатеринбург – Омск (Окунево) – Новосибирск – Барнаул (Горный Алтай) – Красноярск – Иркутск (Байкал) – Владивосток (Тихий океан))	Япония	июль
22 съезд Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги	Москва	06.10
Итоговый Международный конгресс года	Москва	07-09.10
Итоговый декадник года по психотерапии, консультированию, медиации	Москва	07-12.10
17 Международный декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Екатеринбург	03-10.11
21 Декадник по психотерапии и психологическому консультированию	Омск	04-07.11
Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея	Краснодар	27-29.11
Рождественские недели психотерапии.	Москва	12-19.12
16 Рождественский ужин психотерапевтов, психологов России и их друзей. Конференция.		

* Длительные образовательные проекты проводятся по отдельному расписанию (в Москве и других городах)

Перечень событий в Лиге, длительных образовательных, супервизорских и терапевтических проектов постоянно пополняется! Следите, пожалуйста, за новостями!

Подробности на наших сайтах <http://www.oppl.ru/>, <http://www.travel.oppl.ru/>, <http://eurasian-psychotherapy.com>

Ближайшие образовательные программы ОППЛ:

Арт-психотерапия: базовый курс.

Балинтовская групповая работа.

Введение в процессуально-ориентированную психологию.

Детская психотерапия («психотерапия с детьми»).

Когнитивно-поведенческая психотерапия.

Медиация. Базовый курс.

Медиация. Особенности применения.

Международная сертификационная программа по системной медиации.

Программа «Театр архетипов».

Программа «Супервизор».

Психодинамическая диагностика и психотерапия личностных расстройств.

Психосинтез: классическая и восточная версия.

Психотерапевтическая кинезиология.

Психотерапевтическая сексология.

Психотерапия психической травмы.

Системная семейная терапия – восточноевропейская версия.

Сценарии персонального будущего.

Трансперсональный подход в практике психологического консультирования и психотерапии.

Экзистенциальная психотерапия.

Эриксоновская терапия и эриксоновский гипноз.

Запись и информация: у ответственного секретаря ЦС ОППЛ **Приходченко Ольги Анатольевны** 8750opp@gmail.com; тел.: +7 (915) 129-87-50; тренинг-руководителя ЦС ОППЛ **Нерода Анны Рудольфовны** mosgipnoz@gmail.com, тел.: +7 (903) 582-49-42.


О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

ИТАЛИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ

12–22 февраля 2015 года
 XIV зимний декадник в Асколи-Пичено и II встреча с психосинтезом в Италии.

Рим – Асколи-Пичено и Флоренция. Габриела Италия Сорджи и психосинтез.

12 февраля – вылет из Москвы.

13–16 февраля – пребывание в Асколи-Пичено.

17 февраля – переезд во Флоренцию.

18–21 февраля – пребывание во Флоренции.

22 февраля – прилет в Москву.

Поездка состоит из двух частей. Лучше участвовать во всей поездке, хотя возможно – в одной из ее частей.

В поездке предусмотрен как комфортный, так и максимально экономный вариант участия.

Более подробную информацию можно получить у исполнительного руководителя поездки – Виталия Фариневича – vitalfarin@gmail.com,

тел.: +7 (910) 426–90–41.


ВИТРАЖИ МУДРОСТИ

О ВРЕМЕНИ

Нельзя абстрагировать человека, отрывать от времени: оно властно налагает печать на внешний и особенно на внутренний облик индивидуума.

З. Азгур

В важных делах жизни надо спешить так, как будто бы от потери одной минуты должно было все погибнуть.

В. Г. Белинский

Употребляй текущее время так, чтобы в старости не корить себя за молодость, прожитую зря.

Д. Боккаччо

... время есть величайший из новаторов.

Ф. Бэкон

Выбрать время, значит сберечь время, а что сделано несвоевременно, сделано понапрасну.

Ф. Бэкон

... время не ждет и не прощает ни одного потерянного мгновения.

Н. Г. Гарин-Михайловский

Мы тратим, пропускаем сквозь пальцы лучшие минуты, как будто их невесть сколько в запасе. Мы обыкновенно думаем о завтрашнем дне, о будущем годе в то время, как надобно обеими руками уцепиться за чашу, налитую через край, которую протягивает сама жизнь, непрощенная. С обычной щедростью своей, – и пить, и пить, пока чаша не перешла в другие руки. Природа долго потчевать и предлагать не любит.

А. И. Герцен

Человек, решивший растратить хотя бы один час своего времени, еще не дорос до того, чтобы понимать всю ценность жизни.

Ч. Дарвин

... счастливые считают время минутами, тогда как для несчастных оно тянется месяцами.

Ф. Купер

... человек зависит от времени. В этом только часть правды. Вместе с тем бесспорно и то, что время также зависит от человека. Особенно от большого человека.

И. Мележ

Время и прилив никогда не ждут.

В. Скотт

Время... великий мастер разрубить все гордые узлы человеческих отношений.

А. Ф. Писемский

Человеку нужно слышать тон времени и идти по своей тропе.

М. М. Пришвин

Печать времени – самая неизгладимая печать.

М. Светлов

Время – движущийся образ неподвижной вечности.

Ж.-Ж. Руссо

Слово «завтра» придумано для людей нерешительных и для детей.

И. С. Тургенев

Если хочешь, чтобы у тебя было мало времени, ничего не делай.

А. П. Чехов

Кто не знает цену времени, тот не рожден для славы.

Л. Вовенарг

Времена меняются, и мы меняемся вместе с ними.

Гораций

Уважайте текущий час и сегодняшний день!.. Уважайте каждую отдельную минуту, ибо умрет она и никогда не повторится...

Я. Корчак

На крыльях времени уносится печаль.

Ж. Лафонтен

Не бывает мрачных времен, бывают только мрачные люди.

Р. Роллан

Деньги дороги, жизнь человеческая еще дороже, а время дороже всего.

А. В. Суворов

Сегодняшний день – в его законченной характеристике – понятен только тогда, когда он становится звеном сложного исторического процесса.

А. Н. Толстой