



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА

№ 7 (13) ИЮЛЬ–2003 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

I Международная конференция Азиатской федерации психотерапии, йоги и традиционной медицины: диалог Востока и Запада (12–15 ноября 2003, Дели, Индия)

Эксклюзивные условия участия: оргвзнос для членов нашей делегации составит всего 100 \$!

Профессиональная психотерапевтическая лига формирует российскую делегацию на Конференцию.

Стоимость участия уточняется. Сообщаем ориентировочные цены:

Авиаперелет — \$ 450–550;

Гостиница — от \$ 20 до \$150 в сутки в зависимости от категории номера. Ведутся переговоры о возможности проживания в семьях.

Виза — \$ 45–55;

Если вы хотите периодически получать уточненную информацию о формировании российской делегации и условиях участия, обращайтесь, пожалуйста, в ЦС ППЛ (095) 275 45 67, 9–901–750–51–08 или к к.м.н. В.Ф. Трубецкому (arzt@online.ru), (095) 275 45 67, 418 56 41, 528 71 05. Чтобы получить по электронной почте официальное информационное письмо (на английском языке), необходимо направить заявку только по электронной почте по адресу (arzt@online.ru). Полная информация о конгрессе доступна на сайте оргкомитета <http://www.yrai.org> (на английском языке).

ИНДИЯ. ПСИХОТЕРАПИЯ И ЙОГА*

Ганеш Шанкар

Полную версию статьи читайте в журнале «Психотерапия» № 2 за 2003 год.

Форма и методы психотерапии могут варьировать в широких пределах в зависимости от времени и места ее проведения, личности терапевта и пациента. Исследования, проведенные в Индии и за ее пределами, показали, что достаточно большое количество пациентов имеет значительные эмоциональные проблемы, которые могут проявляться в масштабах от соматических и психосоматических до собственно психиатрических расстройств. К сожалению, лечащие врачи не имеют соответствующей подготовки для выявления этих проблем. Даже психиатры и другие специалисты в области ментального здоровья редко рассматривают такие симптомы как символические последствия приспособительных усилий мозга на разных уровнях на пути к полному «осознанию». Симптомы, без сомнения, болезненны и причиняют пациенту страдания, но они служат практической цели, препятствуя контакту осознанного внимания с теми мыслями и чувствами, которые пациент сознательно или бессознательно полагает гораздо более пугающими или болезненными. Искусство разделять этот мощный эмоциональный опыт может определяться как психотерапия.

Теория личности в индийской психологии

Являются ли синонимами понятия «индийская психология» и «психология в Индии»? Отвечая на этот вопрос, Рама Кришна (Rama Krishna, 1988) размышляет: «Вряд ли мы можем говорить об индийской психологии или американской химии в том же ключе, как мы говорим о европейской истории или об индийской философии. Когда мы говорим об индийской философии, мы говорим об идеях, произрастающих на индийской почве и становящихся частью этоса. Мы говорим об уникальном вкладе индийских мыслителей, о тех идеях, которые

на стр. 2

В рамках раздела «Психология и психотерапия» III съезда Общества психологов Российской Федерации прошли симпозиум и круглый стол

СИМПОЗИУМ «ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ». Ведущие: В. В. Макаров (Москва), М. М. Решетников (Санкт-Петербург), С. Л. Соловьева (Санкт-Петербург), Э. Г. Эйдемиллер (Санкт-Петербург). Участвовали 72 человека. Выступали 26 человек.

Психологическое консультирование и психотерапия в нашей стране формируются в тесной связи с психиатрией с одной стороны и академической психологией — с другой. Эти специальности имеют устоявшиеся традиции, во многом сложившиеся в советское время. Развиваясь параллельно, они мало взаимодействовали и влияли друг на друга. Психотерапия с недоверием относилась к психологии, психология мало занималась практической работой с пациентами. Консультирование и психотерапия сегодня имеют свои специфические задачи, которые не решаются в рамках академической психологии и психиатрии. Вместе с тем некоторые важные проблемы роста консультирования и психотера-

пии могут быть разрешены в содружестве с академической психологией и психиатрией. Разработаны предложения к обществу психологов по вопросам развития консультирования и психотерапии в психологии.

КРУГЛЫЙ СТОЛ «ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ» Ведущие: В. В. Макаров (Москва), М. М. Решетников (Санкт-Петербург), А. Ш. Тхостов (Москва), Ю. А. Баранов (Санкт-Петербург). Участвовали 42 человека. Выступали 27 человек.

Психологическое консультирование и психотерапия имеют больше сходства, чем различий. Психотерапия, основанная на конкретном теоретическом подходе (так называемая «школьная») имеет такое же право на развитие и существование, как мультимодальная и интегративная. Общество психологов в будущем сможет ввести профессиональное, общественное лицензирование для консультантов и психотерапевтов.

со стр. 1

можно считать специфически индийскими, частью индийского «интеллектуального наследия».

Термин *personality* «личность, характер» старше, чем термин «психология». Индийские мыслители описывали природу непосредственного опыта человека и в этом смысле они использовали интроспективный и феноменологический методы. Их психологические озарения были результатом интуиции и прямого проникновения в сущность метафизических вопросов. Согласно Рама Кришна «Психологическое состояние человека есть проявление действия и взаимодействия многочисленных сил с его личностью. Человек сам по себе есть сознание в чистом виде, истинное знание, красота в ее безупречном величии и добродетель в ее беспредельном совершенстве. Однако в ситуациях повседневного бытия человек находится в определенных условиях, и его поведение становится определяемым, детерминированным. Так человек оказывается инструментом для реализации своих мыслей, действий, страстей, знание оказывается пристрастным, счастье призрачным, а красота субъективной. Но вернуть человека к безусловленному состоянию все-таки возможно. Это может случиться в разной степени и на разных этапах. Есть техники, которые могут помочь процессу возвращения человека к безусловленному состоянию, к состоянию трансценденции».

Практически все системы восточной психологии (буддизм, индуизм, дзен и др.) группируются вокруг медитативных техник, которые позволяют человеку просто наблюдать поток сознания, открывая для него окно к его собственному опыту. Переключая сознание с внешнего мира на внутренний, различные школы йоги разработали разные пути к общей цели – освобождению (нирвана или мокша).

В соответствии с классической индийской книгой «Йога сутра», написанной Патанджали (Patanjali), йога – это союз с Богом, и те люди, которые преодолели заурядные ограничения тела и духа, меняются и входят в союз с Богом. Буддизм и некоторые другие философские и психологические системы не основаны на вере в Бога, однако также сосредоточены на понимании природы трансценденции и методах ее достижения. Описывая разные стадии от нормального состояния человека до трансцендентного, древнеиндийская психология дает нам чрезвычайно интересный очерк феноменологии сознания. Топографические конструкции йоги слишком сложны для понимания, и только тот, кто прошел через соответствующие практики сможет испытать это захватывающее состояние трансценденции. Описывается четыре пути его достижения – путь посвящения (бхакти *yoга*, *bhakti*), знаний и интеллекта (джайан *yoга*, *gyan*), мистический (раджа *yoга*, *raja*) и путь действий (карма *yoга*, *karma*).

Согласно этой метафизической системе аспекты первичной материи в трех ее свойствах – сатва (*satva*, качество правды, гармонии, света), раджа (*raja*, энергия и активность) и тамас (*tamas*, инертность, оцепенение, погоня за удовольствиями) представлены в различных пропорциях. Переходя к трансцендентному состоянию, человек освобождается от всех трех этих ипостасей, что оказывает очень мощное влияние и на его тело, и на его дух.

Многие системы йоги утверждают определенные добродетели и сосредоточены на развитии зрелого взрослого характера. Социальные цели взрослости выявляются в представлении о долге домовладельца (хозяина, *householder*), который занимает центральное положение в индуистской схеме жизненного цикла. Согласно старинному индуистскому закону «Как все реки, большие и малые, находят место упокоения своего в океане, так же и люди всех званий находят защиту и покровительство у хозяина дома». Обязанности хозяина многочисленны: он заботится о родителях и наследниках, гуру и богах, и о всех тех, кто нуждается в любви, защите и покровительстве. За свою жизнь каждый человек (как хозяин, так и затворник, ушедший от мира) обязан приручить свои инстинкты и трансформировать их в отношения, наполненные теплом, любовью и заботой, преодолеть суетные мирские привязанности (процесс эмоционального созревания и индивидуации) и подготовиться к смерти и духовному поиску за пределами жизни. Психологический портрет освобожденного индуистского йога может показаться мистическим, однако в нем прослеживаются выражен-

ные параллели с тем, что психотерапевты считают идеалом здорового взрослого человека. Тогда как чрезмерное упоение идеей смерти, которое обычно называют мистицизмом, является признаком патологии и духовного регресса.

Однако, практика йоги – это не просто управление телом и духом и система вдохов и выдохов в бегстве от мира. Согласно современному автору Дж. Кришнамурти (J. Krishnamurthy, 1979), «медитация – это духовный свет, который освещает дорогу для действий, и без этого света нет любви». Медитация может производить определенные длительные изменения в характере человека и излечивать многие физические, психосоматические и душевные заболевания.

В большинстве традиционных систем человек рассматривается как микрокосмос, и его тело считается состоящим из пяти элементов. Объединение этих элементов в различных частях и функциях организма считается основополагающим в медицинских системах, предполагающих целостный подход – китайской, аюрведе и йоге. Согласно аюрведе, человеческое тело строится из пяти элементов – эфира, воздуха, огня, воды и земли, которые вызывают три состояния (настроения, *humours*) – ват (*vat*), питта (*pitta*) и кафа (*kapha*), которые управляют физическими и ментальными функциями тела. Характеристики каждого из этих состояний соотносятся с фундаментальными элементами, из которых они происходят. Аюрведа не считает болезнь явлением, ограниченным в пространстве и времени, исходя из представления о том, что болезнь никогда не бывает случайной и обуславливается дисгармонией и дисбалансом в человеке, которые могут накапливаться за период, превышающий продолжительность его жизни. Терапия проводится одновременно на трех уровнях – рациональном, психологическом и духовном. На рациональном уровне используется диета, применение лекарственных средств и другие подобные методы. На психологическом уровне в процессе исцеления используются медитация, самовнушение и пр. На духовном уровне – проговаривание мантр, ношение корней и камней и целительная деятельность (благодетельность и пр.).

В своей книге «Психотерапия Запада и Востока» Уоттс (Watts, 1963) пишет, что «восточный путь освобождения» напоминает западную психотерапию, и что их общим объектом является изменение чувств человека по отношению к себе, отношений к другим людям и к миру природы. Многие индийские психотерапевты согласны с западной точкой зрения, что психотерапия может рассматриваться как современная наследница религии.

Йога и психотерапия

С точки зрения философии и практики йоги неудивительно, что уже в 1930-е годы на Западе Джеральдина Костер (Geraldine Coster) сравнивала психоанализ и йогу (1934) и Б. К. Багши (B. K. Bagchi) обсуждал соотносимость индуистской концепции релаксации и ментальной гигиены (1936). Некоторые другие философы и психологи также находили параллели между восточной философией и западной психологией вообще (йога и психотерапией в частности).

Большинство людей, которые прибегают к психотерапии, больны – либо душой и телом, либо отношением к жизни, себе самому и миру. Чаще всего им нельзя помочь другими средствами. Люди, изучающие йогу, также, как правило, испытывают глубокое разочарование в своей способности адаптироваться в собственной жизни и в окружающем мире. Как тех, так и других характеризует спутанность мыслительных процессов и самоидентификации.

В психотерапии всегда есть терапевт, и в йоге всегда есть учитель (гуру), который более директивен, нежели терапевт. И в йоге и в терапии на первой стадии происходит освобождение от устаревших стереотипов в мыслях и чувствах, снижение их ригидности, приобретенной вследствие воздействия переживаний, образования и окружения.

Принятие жизни такую как она есть – вместо требований от нее ожидаемого – есть признак свободной души и освобождение. Такая позиция достигается только неослабным вниманием и неустанными попытками ее достигнуть. Однако идея йоги об освобождении распространяется далеко за пределы аналитической концепции свободной души.

Джеральдина Костер с убежденностью констатировала, что идеи, на которых базируется йога, являются универсальными и истинными для всего

человечества, и «Йога сутра» Патанджали содержит информацию, которую с жадностью разыскивают многие наиболее передовые современные психотерапевты. Неудивительно поэтому, что Свами Рама, Неренбергер и многие другие в своих теоретических изысканиях и практической работе создали холистические системы, основанные на принципах йоги.

Система йоги

С древнейших времен индийские мыслители сходились на том, что в жизни человека есть страдание. Например, Патанджали, известный как отец йоги, писал в своих сутрах, что для мудрого человека все в жизни есть страдание (цит. по Woods, 1942). Анируддха, комментируя это высказывание, утверждает, что «тело человека есть боль, потому что оно есть место для боли; чувства и ощущения есть страдание, потому что они ведут к страданию; даже удовольствие есть страдание, потому что после удовольствия наступает страдание» (цит. по Garbe, 1895). И задача любой философии и духовной практики оказывается состоящей в том, чтобы освободиться от страдания. Она становится выполнимой путем познания, соблюдения определенных жизненных правил и психологической дисциплины.

Основы йоги заложены в «Ведах», «Упанишадах», «Бхагаватгите» и др. Шри Ауробиндо (Shri Aurobindo) описывает йогу как практическую психологию, которая может быть использована всеми человеческими существами для того, чтобы реализовать заложенный в них потенциал и, таким образом, выполнить космический закон развития. Патанджали (Patanjali) определяет цель йоги как овладение умом и описывает это как системный процесс роста человека в его целостности.

Система йоги Патанджали, которая также известна как раджа-йога, включает специфический взгляд на мир, особый жизненный путь и набор практик для управления умом для достижения наивысшей цели – кайвалия (kaivalya). Патанджали описал 8 компонентов пути к этой цели: яма (yama, сдержанность), нияма (niyama, дисциплина), асана (asana, положение тела/позы), пранаяма (pranayama, управление дыханием), пратихара (pratyahara, перенесение сенсорной активности с внешних объектов), дхарана (dharana, концентрация), дхьяна (dhyana, йогическая медитация), самадхи (samadhi, духовное восприятие). Первые пять аспектов описываются как внешние, под-

готовительные, три последних – внутренние, основные, в них – ядро, самая суть практики. Дхарана (концентрация) фиксирует внимание на каком-либо внешнем или внутреннем объекте – лампе, переносице, кончике носа или мысленном образе (Бог или мантры). Когда сознание течет по направлению к объекту концентрации непрерывно и без усилий, достигается стадия медитации (дхьяна). Когда это происходит в течение достаточно продолжительного времени, наступает состояние самадхи (духовного восприятия). При этом теряется различие субъекта и объекта наблюдения, и происходит постижение истинной природы реальных вещей, освобождение духа.

Техники йоги практиковались тысячелетиями в основном для достижения конечной цели – выход из цикла реинкарнаций и освобождение от боли, с этим связанной. Эти техники в большей степени воздействовали на духовное начало, нежели на тело. С расцветом хатха-йоги (примерно начиная с XV в. н. э.) произошло некоторое смещение акцентов. Конечная цель оставалась той же, однако методы ее достижения стали несколько проще и в большей степени подходили для обычных людей.

Йога как система психотерапии

Строго говоря, терапия – это не совсем подходящее поле для йоги. Патанджали (Patanjali) рассматривает болезнь как помеху на пути ин-

теграции личности. Однако его подход не является аналитическим, он, скорее, холистичен, и поэтому Патанджали предпочитает заниматься собственно интеграцией, а не симптомами дезинтеграции.

Йога – это холистическая наука, задача которой – интеграция характера на всех уровнях существования. Следовательно, она определяется как единение, как восстановление баланса, нормализация гомеостаза, гармонизация. Как холистическая система йога одновременно работает с телом, умом и поведением. С использованием специальных техник и принципов человек расширяет перспективу, в которой он рассматривает себя и мир, развивает навыки самодисциплины, ответственности, умения принимать, соответствия, сочувствия и может приобрести позицию наблюдателя жизни с меньшим вовлечением собственного эго и большей ориентированностью на непосредственную задачу. С точки зрения психологии медитация в сущности является процедурой расширения осознания и обретения способности к управлению телом, умом, чувствами и эмоциями, мыслями и поведением. Сознательное управление, которое дает человеку свободу мысли, эмоций и действий для самореализации и социальной гармонии – вот задача психотерапии, основанной на йоге (Свами Аджайя – Swami Ajaya, 1976).

Извещение

Кассир

Газета будет высылаться по адресу, указанному в квитанции (пункт «Информация о плателице»).

Квитанция
Кассир

Форма № ПД-4

Общероссийская общественная организация «ППЛ»
(наименование получателя платежа)

7705315098 № 40703810638360104014
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)

В Центральном ОСБ № 8641 г. Сбербанк России, г. Москва
(наименование банка получателя платежа)

БИК 044525225 № 3010181040000000225
(номер кор. сч. банка получателя платежа)

Годовая подписка на «Профессиональную психотерапевтическую газету»
(наименование платежа)

Сумма платежа 300 руб. 00 коп.

Сумма платы за услуги руб. коп.

Итого руб. коп.

Общероссийская общественная организация «ППЛ»
(наименование получателя платежа)

7705315098 № 40703810638360104014
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)

В Центральном ОСБ № 8641 г. Сбербанк России, г. Москва
(наименование банка получателя платежа)

БИК 044525225 № 3010181040000000225
(номер кор. сч. банка получателя платежа)

Годовая подписка на «Профессиональную психотерапевтическую газету»
(наименование платежа)

Сумма платежа 300 руб. 00 коп.

Сумма платы за услуги руб. коп.

Итого руб. коп.

ПСИХОТЕРАПИЯ ДУХОВНОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ ЦЕНТРА РЕАБИЛИТАЦИИ ФСС РФ «ВОЛГОГРАД»

Г. Н. Иванова, врач-психотерапевт, г. Волгоград

В центре реабилитации ФСС РФ «Волгоград» работу полгода, оказываю психотерапевтическую помощь пациентам реабилитационного отделения, в нем 60 коек, 45 – для постинфарктных и 15 – для постинсультных больных. Лечение осуществляется в рамках социальной программы реабилитации трудоспособных, работающих пациентов. Отделение находится на базе Центра, есть отдельный кабинет, состоящий из 3-х комнат, он оснащен всем необходимым оборудованием, имеются условия для индивидуального приема и для групповых сеансов.

За период работы получены многочисленные результаты наблюдений, и можно сделать некоторые выводы.

Всего проконсультировано 308 пациентов, в том числе кардиологических: мужчин – 163, женщин – 23; неврологических: мужчин – 36, женщин – 39; отдыхающих, страдающих неврозами, пограничными расстройствами, направленными врачами поликлиники Центра: мужчин – 8, женщин – 37.

В Центре пока нет психолога, поэтому особенности личности пациентов и имеющиеся рас-

стройства изучались и оценивались клинически.

Полученные данные исследования характеров и конституции (телосложения) приведены в таблице.

Данные проведенных наблюдений показывают, что наибольшая заболеваемость инфарктом миокарда и нарушениями кровообращения головного мозга наблюдается у пациентов с сангвиническим и тревожно-сомневающимся характерами. Первые чаще пикнического сложения, вторые – астенического.

Немного среди общего числа ядерных органиков, чаще наблюдаются органические наслоения, приобретенные в результате сосудистых возрастных изменений мозга, длительной алко-

лизации, перенесенных травм мозга. Почти совсем нет среди пациентов педантичных личностей.

Чаще других у наших больных отмечаются следующие профессии: различного уровня руководители государственных и частных предприятий, учителя, преподаватели вузов, врачи и водители.

Продолжение в следующем номере.

| Характер | Телосложение | | | | | | | |
|-----------------------|--------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------|----------------------|-------------|------------|
| | Сангвиники | Тревожно-сомневающиеся | Напряженно-авторитарные | Застенчиво-раздражительные | Демонстративные | Углубленно-замкнутые | Педантичные | Грубоватые |
| Пикническое (плотное) | 94 | 1 | 2 | | 1 | | | 1 |
| Астеническое | | 30 | 2 | 22 | | 19 | 5 | 10 |
| Атлетическое | 3 | | 18 | | | 1 | | 1 |
| Грацильное | | | | 2 | 16 | 1 | | 1 |
| Диспластическое | 29 | 15 | 6 | 3 | 9 | 3 | | |

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т. ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка ознакомлен и согласен.

« _____ » _____ 200__ г. _____
(подпись плательщика)

Информация о плательщике

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(ИНН)

№ _____
(номер лицевого счета (код) плательщика)

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т. ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка ознакомлен и согласен.

« _____ » _____ 200__ г. _____
(подпись плательщика)

Информация о плательщике

(Ф.И.О., адрес плательщика)

(ИНН)

№ _____
(номер лицевого счета (код) плательщика)

Декадник по психотерапии и психологическому консультированию на южном берегу Крыма у мыса Айя с 8 по 18 сентября 2003 г.

Тренинговая программа

Танцевально-двигательная терапия. «Арт в теле». Танатотерапия. Констелляция. Огнехождение. «Деньги». Мифы в жизни человека. «Искусство общения». Психотерапия состоянием Рэйки и др. Ежедневные медитации, дискуссии, круглые столы, консультации. По окончании желающим участникам выдается свидетельство ППЛ о прохождении тренингов и консультирования. Набранные образовательные часы (90 час.) входят в объем программы Европейских сертификатов психотерапевта и консультанта.

Экскурсионная программа

Автобусная обзорная экскурсия по городу Севастополь с посещением древнегреческого города Херсонеса. Экскурсия в аквариум и дельфинарий. Морская прогулка на яхте. Обзорная экскурсия по южному берегу Крыма с посещением Воронцовского дворца. Экскурсия в уникальную Мраморную пещеру

Стоимость

Стоимость участия в декаднике в Крыму от 250\$.

Справки.

по тел.: в Кургане – (352-2) 57-31-83 – Ирина, в Москве – (095) 284-31-37 – Лариса; e-mail: tsvetara@zaural.ru 6400018, Курган, а/я 398, Козловой Ирине Александровне

С уважением, Центральный совет ППЛ.

ПСИХОТЕРАПИЯ КАК ФУНКЦИЯ ТРАДИЦИОННОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ

Е. В. Безносюк, М. Л. Князева, курс психотерапии и клинической психологии
ФППО ММА им. И. М. Сеченова

Несмотря на общий корень слов, психотерапия давно вышла за пределы, положенные ей «материнскими» специальностями – психологией и психиатрией. Психотерапия давно не является ни только лишь медицинской или психологической дисциплиной, ни практической этикой, ни философским учением, ни духовно-пастырской службой, ни жанром искусства.

Настоящее исследование является пробой комплексного анализа феномена психотерапевтического воздействия в контексте основных тенденций исторического развития человеческой культуры от синкретизма архаичного мировосприятия в доисторическом обществе до необычайно богатой и дифференцированной палитры психотерапевтических школ и направлений в наши дни. С использованием конкретных культурно-исторических реалий мы попытались проиллюстрировать положение о том, что культура структурирует опыт человека и его психическую жизнь до такой степени, что каждая попытка воздействовать на пациента «психологическими средствами» в известной степени является производной от культурной среды психотерапевтического взаимодействия. Здесь анализируется психоадаптивный аспект и психокорректирующая функция культуры как начала, призванного претворять «хаос» человека в непредсказуемом мире природы в упорядоченный «космос» смысла ноосферы. Традиционные и нетрадиционные методы психологического исследования дополнены культурологическими, структурно-семиотическими историческими, социологическими и философско-антропологическими подходами в исследовании феноменов традиционной и современной культуры. Уделяется внимание взаимоотношениям и взаимовлияниям психотерапии и психологии, культуры и искусства, науки и религии. Анализируются причины трудностей на пути к междисциплинарному взаимопониманию, к мировоззренческому синтезу и общему языку в новом, более широком понимании культуры. На наш взгляд, было бы справедливо и своевременно пересмотреть широко распространенные сегодня взгляды на психотерапию и на культуру в целом. Сводя искусство и культуру к сфере свободного времяпрепровождения, досуга и развлечения, современное общественное мнение, как и мнение широких медицинских кругов, недооценивает мощные возможности воздействия ряда культурных феноменов на психику человека, его здоровье, всю его жизнь. Психотерапия – часть культуры и одна из ее функций, способ целостного постижения и решения обыденных и экзистенциальных проблем человека.

В домедикаментозную эпоху существования человеческого общества национальная культура, искусство, народное творчество, оказывалось почти единственным способом, справиться с психологическим неблагополучием человека и микросоциума.

Если мы посмотрим на традиционную народную культуру, мы столкнемся с тем, что можно назвать всепроницающей и все пронизывающей психотерапией. Вся народная культура пропитана и насыщена наработанными веками способами, приемами, формами оптимизации психологического состояния человека – снятия стресса, тревоги, улучшения настроения. Богатство культурного космоса, сложность явлений внутренней жизни человека определяют многообразие психотерапевтического опыта, его высокую степень внутренней дифференциации.

Жизнь человека во все времена изобиловала стрессами, опасностями была насыщена тревогой. Человек вынужден существовать и действовать в подчас неблагоприятных, довлеющих, а главное – неясных обстоятельствах. Беспоконство и тревога – неизбежный фон человеческого существования во все времена. Каждая эпоха была насыщена своими страхами и опасностями, человечество никогда не жило спокойно, каждый век боялся оказаться последним. Источников тревоги и страха было множество, но человечество прошлого, не имея современных фармакологических средств противостоять им, тем не менее, справлялось с задачей избавления от гнета тревоги. У него были другие арсеналы поддержания и восстановления психологического благополучия личности, рода, этноса.

Каковы же были те средства, с помощью которых человечество выжило, сохранило себя? Перед нами открывается огромное пространство, которое называется «народной мудростью», «народным искусством», «национальной культурой». Если посмотреть на него с избранной нами точки зрения, то мы увидим бесчисленное богатство словесных, мелодических, ритмических и поведенческих форм, одна из задач которых – оптимизация психологического состояния индивида. Каждый жанр народной культуры – сказки и былины, лирические и колыбельные песни, пословицы и поговорки, массовые праздники и домашние ритуалы – обладают своим выраженным психотерапевтическими функциями.

То, что называется общим словом «фольклор», есть совокупное мироощущение народа, сфокусированное в устойчивые словесно-заключительные, словесно-ритуальные, словесно-лирические и др. формы. Т. о. народная культура есть отражение мировосприятия, мироощущения и всего психологического опыта нации, а еще точнее – это само мироощущение, психологическое наблюдение и действие в его непрерывном движении, самовоспроизводстве и самоопределении, это и набор способов эффективного воздействия на личность. В фольклор, и все другие формы словесно- и несловесного самоопределения народа входят осмысливаемые им космогонические идеи, философские установки и психологические наблюдения и выводы относительно законов бытия, и прогнозирования судьбы. Именно этот психологический багаж, непрерывно нарабатываемый, воспроизводимый и переосмысливаемый этносом, приспособлен для объяснения жизни, приспособления к ней всех типов людей – всех характеров. Если взять например, описания типов в классификации характеров у Э. Кречмера [по 15]: можно увидеть сколь большие возможности для пикника – циклотимика открывались в использовании ритуалов общения, связанного с едой; для атлета – эпитимика – возможности реализации в состязательных танцевальных ритуалах, турнирах и играх; для астеника – шизотимика – в погружении в мир мифов, сказок, притч, загадок.

Можно говорить о народной психологии, характероведении, педагогике, психотерапии и психокоррекции, закодированной в виде бытовых заключительных формул, во всех видах заговоров, наговоров, ворожбы, заклинаний и формул породнения, танцев, обрядов, ритуалов и праздников, басен, баек, сказок, колыбельных, обрядовых и плясовых песен, пословиц и поговорок. Народная культура дает знания в нерасщепленном виде, она восстанавливает целостный образ мира. Обращаясь к народной культуре, мы обретаем возможность окунуться в целостное мироощущение. Народная культура противостоит хаосу и деструкции мира. Ее задача сберечь и преумножить жизнь рода, этноса, семьи, сохранить человека здоровым, активным, оптимистичным. Для этого она работает со словом и смыслом, мелодией и ритмом, голосом и движением. Народная культура предлагает свою версию мира, и человека в нем, и версия эта – устойчиво позитивна.

Возьмем для примера малые формы фольклора – пословицы и поговорки. Всем известен тип народного мудреца – оптимиста, обильно пересыпающего речь разнообразными присказками. Казалось бы, это декоративная деталь общения. Более пристальное углубленное внимание открывает взору то, что мы можем назвать «семантическим полем пословиц». Сама пословица – это зерно оптимизма. Это особенно мучает человека в его ситуации? – Неопределенность! Пословица – это способ обращения к незыблемыми ценностями. В их ряду важнейшая – коллективный опыт людей, всего народа. Пословица есть краткая формула обобщения законов жизни. Это кристаллизация выводов социальной психологии. В некотором смысле – данные стихийной обобщающей работы этноса, которую он ведет из поколения в поколение. Возьмем ряд пословиц – присказок: «что ни делается – все к лучшему», «не было бы счастья, да несчастье помогло», «все, что ни делается – к лучшему», «тише едешь – дальше будешь», «утро вечера мудренее».

Продолжение в следующем номере.

Ψ Объявления

Информация о проведении Международного конгресса «Психотерапия и консультирование личности, семьи, социума» Москва, 20–22 мая 2004 г.

Место проведения: Москва, Академия государственной службы при Президенте Российской Федерации, Проспект Вернадского, 84 (метро Юго-Западная), корпус № 2.

Размещение: место проведения Конгресса предполагает различные возможности размещения участников. При бронировании гостиницы вы можете воспользоваться услугами секретариата.

К участию в Конгрессе приглашаются психотерапевты, консультанты, психологи, врачи, социальные работники, специалисты других помогающих профессий.

Научная программа Конгресса включает пленарные лекции ведущих российских и зарубежных профессионалов, пленарные и секционные заседания, демонстрации, короткие тренинги. **В рамках Конгресса будут проведены конференции по консультированию и семейной психотерапии** с собственными пленарными и секционными заседаниями. Оргкомитет готов рассмотреть ваши предложения по организации и проведению конференций, симпозиумов, секционных заседаний, тренингов и других форм работы в рамках конгресса.

Культурная часть программы включает экскурсии по Москве, пригородам и городам «Золотого кольца России», участие в III российском бале психотерапевтов и консультантов.

В рамках Преконгресса и Постконгресса будут представлены тренинги ведущих российских и зарубежных профессионалов.

Приглашение к докладам. Если вы желаете сделать доклад на конгрессе, пожалуйста, пошлите его резюме, тезисы и текст доклада. (Форма для докладчиков дана в приложении).

Регистрационный взнос

| Дата | по 10.2003 | по 02.2004 | с 02.2004 |
|--------------|------------|------------|-----------|
| Члены ППЛ | 0 EUR | 15 EUR | 30 EUR |
| Не члены ППЛ | 15 EUR | 30 EUR | 60 EUR |
| Докладчики | 0 EUR | 15 EUR | 30 EUR |

Регистрационный взнос оплачивается во время регистрации в Центральном Совете Лиги или на счёт для оплаты организационного взноса на проведение конгресса: ИНН 7705315098 ООО «ППЛ», В Центральном ОСВ № 8641, счёт 40703810638360104014,

Сбербанк России, г. Москва, БИК 040525225, к/с 3010181040000000225

Президент Конгресса: профессор Макаров Виктор Викторович.

E-mail: vikgal@oppl.ru; http://www.oppl.ru; http://www.psyclub.net

тел./факс (095) 275–45–67, (095) 105–90–36

Председатель научного комитета Конгресса: д.м.н. Тукаев Рашит Джаудатович. E-mail: tukaevrd@oppl.ru; http://www.oppl.ru; http://www.psyclub.net.

Председатель организационного комитета: к.м.н. Трубецкой Владислав Феликсович.

тел./факс (095) 275–45–67; (095) 418 56 41; (095) 778 32 55, (095) 305 11 00 arzt@online.ru, http://www.oppl.ru;

Руководитель секретариата: Калмыкова Инга Юрьевна.

E-mail: center@oppl.ru; http://www.oppl.ru; http://www.psyclub.net

тел./факс (095) 275–45–67; 8–901–75–05–108

Регистрация осуществляется в трех вариантах:

- 1) на сайте ППЛ;
- 2) по электронной почте;
- 3) по почте: адрес 109280, Россия, Москва, 2-й Автозаводский проезд, д. 4, кафедра психотерапии, медицинской психологии и сексологии РМАПО

Приложение.

Приложение 1.

Регистрационная форма участника Конгресса

1. Фамилия:
2. Имя:
3. Отчество:
4. Профессия:
5. Научное звание:
6. Научная степень:
7. Должность и место работы:
8. Адрес:
9. Контактный телефон:
10. Электронная почта:
11. Членство в ППЛ (Да, Нет)
12. Оплата организационного взноса

Заполненная регистрационная форма высылается вместе с копией документа об оплате регистрационного взноса по электронной или обычной почте или передаётся в организационный комитет.

Приложение 2.

Форма для участия авторов в научной части конгресса:

1. Фамилия
2. Имя:
3. Отчество:
4. Профессия:
5. Научное звание:
6. Научная степень:
7. Должность и место работы
8. Адрес:
9. Телефон:
10. Электронная почта (e-mail):
11. Секция (выбрать из списка, приведённого ниже и указать выбранную для участия): Образование в психотерапии и консультировании; общие вопросы психотерапии и консультирования; мультимодальная и интегративная психотерапия; консультирование; клиническая психотерапия; когнитивная психотерапия; гештальт-терапия; поведенческая психотерапия; транзактный анализ; гипноусуггестивная психотерапия; нейролингвистическая психотерапия; экзистенциальная психотерапия; позитивная психотерапия; символдрама; семейная системная психотерапия; трансперсональная психотерапия; психоанализ; психоаналитическая психотерапия; инициатическая психотерапия; холодинамическая психотерапия; психотерапия зависимостей; детская психотерапия; психотерапия в сексологии и сексопатологии; биосенсорная психотерапия; пренатальная психотерапия; иная психотерапия.
12. Название
13. Текст резюме 500 символов (абзац).
14. Текст доклада до 32000 символов (16 страниц формата А4, Word, шрифт 12 пт., слова без переносов).

Научный Комитет конгресса оставляет за собой право изменить секцию, продолжительность доклада и его форму (устная презентация или стендовый доклад). Предполагаемая продолжительность секционных докладов составляет не более 15 минут. Резюме доклада будет напечатано в «Профессиональной психотерапевтической газете». Тексты докладов – в журналах Лиги.

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

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

Главный редактор В. В. Макаров, исполнительный редактор В. Ф. Трубецкой, ответственный секретарь И. А. Чеглова

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

Адрес редакции: 119002, Москва, ул. Арбат, 51-40а; тел./факс: 275 45 67, e-mail: arzt@online.ru

Полномочное представительство редакции по Украине: Украина, Киев, Б. Хмельницкого, 47, офис 12, ЦПП «Галатейя», (01030) 234 77 61, e-mail: galateya@ukrpost.net

Отпечатано в типографии ЗАО Фирма «Лика» Москва, ул. Нижняя Первомайская, д. 47.

Тел.: 465 1154. Заказ 42. Тираж – 5000 экз.