



ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЕ УРОВНЕЙ ОТНОШЕНИЙ КАК МЕТОД РЕШЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ПРОБЛЕМ¹

С. В. Петрушин – к. пс. н., доцент кафедры общей психологии
Казанского государственного университета, г. Казань

В процессе многолетней практики консультирования мною был разработан и успешно апробирован подход, который я бы хотел предложить к рассмотрению. Он строится на предположении, что психологическая проблема возникает в результате смешивания человеком различных уровней психической реальности. А терапия строится через дифференцирование этих уровней и построение между ними новых взаимосвязей.

Основные уровни межличностных отношений и их характеристики

В качестве теоретической базы для выделения уровней отношений я использовал идею И. Н. Калинаукаса [3] о возможности условного подразделения человеческой целостности на такие аспекты как тело, эмоциональная сфера и сознание.

1. Социальный (конвенциональный) уровень акцентируется на аспекте сознания и обозначает взаимоотношения людей, находящихся во взаимосвязанных социальных ролях, безличных по своей природе и обусловленных соглашением или контрактом. Под «социальной ролью» понимается «фиксация определенного положения, которое занимает тот или иной индивид в системе общественных отношений» [1]. То есть отношения на социальном уровне в определенном смысле «бесчеловечны».

2. Эмоциональный (неконвенциональный) уровень определяется персональными, личностными взаимоотношениями и напрямую не зависит от социальных ролей. Перенос социального контракта на эмоциональный уровень приводит к напряжению и общей невротизации отношений.

3. Сексуальный (интимный) уровень акцентирован на телесном и эмоциональном аспектах. Сексуальность у человека (в отличие от животных), наряду с функцией релаксации и деторождения, может быть определенным способом общения и познания друг друга.

Уровни в брачно-семейных отношениях

В этих отношениях присутствуют все три уровня. Чтобы говорить о наличии брака необходимо наличие прежде всего **социального контракта**. Нередко люди называют себя мужем и женой, не имея социального оформления. Это так называемый гражданский брак, в котором присутствуют только сексуальный и эмоциональный уровни.

Проблемы и конфликты социального уровня часто сводятся к различному пониманию супругами практического наполнения их социальных ролей. Поэтому одним из условий успешности брака является согласование этих представлений с нахождением варианта, приемлемого для обоих, т. е. фактическое заключение договора. При этом надо понимать, что этот договор не на всю оставшуюся жизнь, а на определенный срок, по истечении которого можно его перезаключить.

С точки зрения социального уровня распространенная точка зрения, что брак должен основываться на любви, то есть на эмоциональной основе, несколько проблематична. Это все равно, что принимать человека на работу только за то, что он нравится. Наверное, помимо обаяния он должен уметь что-то делать, иначе за что же ему будут платить зарплату? Поэтому хорошие эмоциональные отношения не гарантируют успешного брака. Наоборот, статистика утверждает, что наибольший процент разводов происходит именно в браках «по любви». Нередко бывает так, что когда супруги разводятся в виду невозможности совместной жизни, их отношения снова нормализуются.

Эмоциональный уровень не конвенционален и его характеристики не поддаются измерению. Например, проблема «мало внимания». В чем будем измерять внимание? В часах? В качестве подарков? Или другая проблема – «Я его люблю больше, а он меня меньше». В мире эмоций

законы арифметики не работают. Как не договаривайся, что будешь уделять внимание, это не помешает другому сказать: «Разве это внимание? Ты делаешь это неискренне». И попробуй докажи, что это не так, и ты делаешь это искренне. Поэтому договор возможен только на поведенческом уровне. Вместо этого можно договориться о том, что раз в неделю будешь приносить три алые розы.

Иногда спрашивают: «А можно ли любить больше одного человека?». На социальном уровне (юридически) возможен союз только с одним человеком – супругом. А на эмоциональном все зависит от силы вашего сердца. Если человек умеет любить, то он излучает любовь на всех, с кем соприкасается, поэтому на эмоциональном уровне измен не бывает.

Уродливой формой смешения социального и эмоционального является концепция так называемой «социальной любви», которая всегда «за что-то». При этом любовь рассматривается как драгоценность, которой можно наградить, за которую надо бороться, которую надо заслужить, которую можно потерять и т. д. Подлинная любовь в отличие от «социальной любви» по своей природе безусловна и принимает человека как уникального, независимо ни от каких его качеств и проявлений.

Сексуальный (интимный) уровень. О том, что творится на этом уровне должны знать только трое: он, она и господь Бог. Для успешных отношений на этом уровне оба партнера должны находиться в «Детском» [2] состоянии, в них отсутствуют такие понятия, как «прилично-неприлично». Вообще, когда начинаешь выяснять, что же такое секс, приходится сталкиваться с тем, что здесь нет однозначных толкований. Например, поцелуй – это уже секс, или еще нет? А объятия?

Примером смешения социального и сексуального является патриархальная мораль, где вне-

¹ Печатается в сокращении. Полный текст планируется к публикации в журнале «Психотерапия»

брачные сексуальные отношения однозначно рассматриваются как супружеская измена. Между тем в современной литературе упоминается уже шесть возможных вариантов измен (не только на физическом уровне), причем каждая из них достаточно дискуссионна. Например, при сексуальном контакте с мужем супруга фантазирует о другом мужчине. Это измена или нет?

В зависимости от состояния того или иного уровня можно составить типологию брачно-семейных отношений. Например, социальные браки основываются преимущественно на деловых отношениях, а в эмоциональных – кипят страсти.

Зрелость, устойчивость и счастье брака зависят от того, насколько в нем развиты и представлены все три уровня отношений, и насколько супруги могут различать и совмещать (а не смешивать) их друг с другом.

Подсистемы семейных отношений

В качестве основных подсистем в семье можно выделить супружеские отношения (муж-жена), родительские (родитель-ребенок), детские (старшие-младшие дети), а также отношения между семьями родителей супругов и их собственной семьей. Неумение различать эти подсистемы также является причиной ухудшения отношений.

А. Супружеская и родительская подсистема

1) *Супружеские отношения – это отношения непосредственно между мужем и женой, а родительские опосредованы ребенком.* Здесь критика друг друга как родителей не имеет оснований.

2) *Между супружескими и родительскими отношениями должна проходить четкая граница.* Об этом писал Б. Хеллингер [4], отмечая, что происходящее между супругами не должно касаться детей. Тем более нельзя рассказывать об аборт, или о том, что «а папа тебя не хотел». Не надо спрашивать ребенка о том, выйти замуж или развестись. Надо поступать так, как считаете нужным.

Серьезные проблемы возникают, когда родитель вовлекает ребенка в свой конфликт с супругом. Например, клиентка в детстве служила своего рода буфером в отношениях между родителями, и мать заставляла ее утихомиривать пьяного отца, успокаивать его, укладывала его спать, и часто дочь сама спала рядом с ним. В результате девочка стала воспринимать себя как младшая жена. Естественно, это не могло не иметь серьезных последствий для будущей семейной жизни этой женщины.

3) *Развод возможен только у мужа и жены, а не между родителями.* Ребенок боится потерять одного из родителей, поэтому детям надо специально объяснять, что развод происходит у мужа и жены, а как папа и мама они не расстаются с ним.

Путаница в этих отношениях создает проблему и у супругов. Это выражается в словах: «Я бы давно от нее ушел, но у нас же дети!».

4) *Супружеские отношения имеют приоритет над родительскими.* Об этом также писал Б. Хеллингер [4], что любовь к ребенку должна идти через любовь к партнеру. Если с партнером что-то не ладится, то родитель начинает искать в

ребенке того, что не достает, и тогда ребенок приходит в замешательство. Лучше, когда отец любит в ребенке себя и свою жену, также и жена – любовь к сыну идет через мужа. Папа должен показывать дочке, что он жену ценит больше, чем ее: «Вырастешь, станешь такой же красивой, как мама». Партнерские отношения должны давать силы на родительские.

Если же этого не происходит, то самопожертвование родителей приводит к формированию у детей деструктивной, самоубийственной позиции путем передачи им скрытого послания «Если бы не ты», которое считается наиболее опасным для жизни. «Если бы не ты, то мы бы с твоим папой давно развелись, я бы получила высшее образование, я бы продвинулась в карьере и т. д. и т. п.» – в основе таких сообщений лежит послание «Если ты умрешь, то мне станет легче». А дети любят своих родителей, и ради этой любви готовы даже умереть.

Б. Отношения «личная семья – родительская семья»

Пример. Молодая женщина пришла с жалобой на мужа, который продолжает поддерживать тесные отношения с мамой. Это выражается в том, что семейный бюджет он строит с учетом не только потребностей их семьи, но и материнской, отдавая половину зарплаты в дом, а половину маме. В этом случае молодой человек психологически «женат» на своей матери. Такая ситуация возникает, когда для женщины ребенок имеет предпочтение перед мужем. Чаще всего это приводит к разводу, и «супружеские» отношения между сыном и матерью укрепляются. Если молодой человек из такой семьи женится, то жена становится «второй женой», так как первой является мама. Ведь тот, кто в системе появляется первым, имеет приоритет над следующим, входящим в систему [4]. Поэтому для него на первом месте тоже сначала мама, а потом жена.

Решением ситуации может быть рассмотрение супругов брака не как увеличение одной системы (материнской семьи), а как создание другой системы (своей семьи). В этом случае приоритетной становится своя семья. Тогда у молодого человека не две жены (старая и молодая), а есть и мама и жена.

Виды отношений

А. Отношения «родные – чужие»

Их часто путают, что приводит к недоразумениям. Например, такая фраза: «муж – это родной человек». Если такая установка присутствует, то это может привести к проблемам в сексуальной сфере. Общеизвестно, что сексуальные отношения с родственниками в нашей культуре являются сильнейшим табу. Поэтому секс с супругом-«родственником» порождает бессознательное чувство вины.

Вторая проблема – это невозможность психологического развода, ведь с родственником нельзя развестись. Часто официальный развод при наличии такой скрытой установки совершенно ничего не изменяет во взаимоотношениях партнеров.

Другой важный аспект связан с тем, что с родными невозможно изменить статус отношений. Что бы мы ни делали по отношению к своим родственникам, мы все равно останемся родными. Совсем по-другому дело обстоит с чужим. Он может быть другом, мужем, начальником, и все это может меняться. С другом можно поссориться, с мужем развестись, от начальника уволиться или двинуться по служебной лестнице и самим стать его начальником. А родственные отношения изменить невозможно, и родная дочь всегда останется дочерью, а мать – матерью.

Чем муж отличается от отца? На такой внешне простой вопрос часто трудно найти ответ. В этом случае возникает ловушка «двойной роли». Важный диагностический момент – если у человека в этом месте проблема, то эта задача ему практически не под силу, т. е. он не видит принципиальных отличий. Например, отец больше заботится, больше любит и т. д., хотя главное отличие состоит в следующем: муж – это чужой человек, с ним заключается договор, и с ним можно развестись, если этот договор не выполняется.

Но если муж чужой, то как же с ним вместе жить? Думаю, что когда мы говорим об отношениях с чужими людьми, необходимо ввести еще одно измерение – «далекие – близкие». Как чужие, так и родные могут быть далекими и близкими. Получается, что муж – это чужой, но близкий человек. Близкий – но не родной.

Практика консультирования показывает, что это измерение «далекий – близкий» может осознаваться уже во взрослом состоянии и является признаком зрелости человека. Отсутствие такого разделения, возможно, связано с тем, что в детстве обычно ребенка воспитывают с такой установкой, что родные – это безопасно, а чужих надо бояться. Слово «родной» становится синонимом «близкого», а «чужой» – «далекого». В итоге у ребенка возникает идея о том, что близкие отношения могут быть только с родными. Поэтому, согласно этой детской логике, чтобы сформировать близкие отношения с чужим, то надо сначала с ним «породниться» А это смешение и вызывает впоследствии невротизацию отношений. А потом появляется еще более родной человек, ребенок. И тогда уже можно «безнаказанно» на него обрушить всю свою любовь.

Взрослый, в отличие от ребенка может включать третий вид отношений – «чужие, но близкие». Если говорить о супругах, то в этом искусство спасения отношений от скуки и умирания – сближаться с чужим, но не делать его родным.

Б. Отношения «профессиональные – человеческие»

Профессиональные отношения строятся в рамках выполняемых социальных ролей, например: продавец-покупатель, учитель-ученик, психолог-клиент. Образцы исполнения этих ролей зафиксированы в различных правовых документах. Общепринятое определение роли заключается в том, что это функция, нормативно одобренный образец поведения, ожидаемый от каждого, занимающего данную позицию. То есть, в какой-то

ЗАЯВКА В КОМИТЕТ МОДАЛЬНОСТЕЙ ОППЛ ДЛЯ ПРИЗНАНИЯ МЕТОДА

1. Название

Ресурсно-ориентированная системная терапия (РОСТ-РЕТРИ)

2. Профессиональные сообщества и организации, входящие в ОППЛ и сотрудничающие с ОППЛ – Башкирское отделение ОППЛ (г. Уфа)

3. Краткая история

Разработка метода проводилась с начала 90-х годов. Вначале авторы (один из которых психолог, другой врач) проводили психокоррекционную работу в малых группах, используя методы трансперсональной психотерапии. Изучение психофизиологических механизмов коррекционной личностной трансформации привело к рассмотрению измененных состояний сознания (ИСС) в качестве основного инструмента психотерапевтического воздействия в данных условиях (работы 1992–1994 гг. – первый этап разработки метода).

Результаты исследований (второй этап разработки метода, работы 1995–1999 гг.) показали, что в основе ИСС лежат естественные психофизиологические механизмы, связанные с функциональной асимметрией полушарий, закономерностями ее формирования в процессе возрастного развития и временным возвратом к «детскому» профилю межполушарной асимметрии в состоянии транса (физиологической возрастной регрессией).

Разработка психокоррекционных упражнений, направленных на создание физиологической возрастной регрессии, и ее использование в терапевтических целях, а также разработка дифференцированного подхода к психокоррекции с учетом личностно-типологических особенностей пациентов, составили сущность третьего этапа разработки метода (2000–2002 гг.).

Защищена 1 кандидатская диссертация (2001 г.)

4. Основные труды

4 книги (из них 3 монографии, 1 научно-популярное издание); 33 научных статьи; 1 методические рекомендации; 12 зарегистрированных интеллектуальных продуктов; более 30 публикаций в СМИ (подробно см. приложение)

5. Миссия

Метод призван восполнить недостающее звено – естественнонаучное обоснование механизмов разрешения психологических проблем. Он является по сути междисциплинарным, находясь на стыке психотерапии и фундаментальных наук о человеке (психофизиологии, нейрофизиологии, нейропсихологии). При этом ресурсно-ориентированный подход (РОСТ) составляет методологическую основу метода. Практическим приложением является набор телесно-ориентированных приемов психокоррекции и психологической саморегуляции (Ретри).

6. Основные формы деятельности

Медицинская работа включает индивидуальную и групповую психотерапию, особенно для контингента больных с психосоматическими расстройствами. Психологическая работа – как индивидуальная (консультирование), так и групповая – групповое обучение психологической саморегуляции, группы личностного роста. Психолого-педагогическая работа включает психологическую самопомощь (psychoeducation).

7. Используемые модальности психотерапии

Телесно-ориентированная психотерапия; аутогенная тренировка; трансперсональная психотерапия; интегративные методы краткосрочной психотерапии (НЛП)

8. Основные отличия от родственных методов

С методологической стороны, особенностью метода является системный подход к психокоррекции.

С технологической стороны – это физиологически ориентированный подход. При этом в качестве универсального ресурса рассматривается измененное состояние сознания, обеспечивающее доступ к проблемно-специфическим подсознательным ресурсам.

9. Реквизиты для взаимодействия

1) *Белгородский Лев Семенович*, психотерапевт европейского регистра

Дом. адрес: 125043, Москва, ул. Авангардная, д. 18, кв. 52. тел. 459-57-76

E-mail: consulRe3@mail.ru

2) *Сандомирский Марк Евгеньевич*, психотерапевт европейского регистра,

Дом. адрес: 450076, г. Уфа, ул. Свердлова, д. 56/58, кв. 23, тел. (3472) 505-909

e-mail: marks@ufanet.ru

веб-сайт: <http://marks.on.ufanet.ru>

Ресурсно-ориентированная системная терапия РОСТ-РЕТРИ (Резюме)

М. Е. Сандомирский

Ресурсно-ориентированная системная терапия (РОСТ-РЕТРИ) представляет собой интегративный метод, созданный на основе сочетания элементов телесно-ориентированной психотерапии (психокоррекционные приемы работы с телом – особенно техники Райха, Александера; сенсорное осознание; релаксационные техники), трансперсональной психотерапии (дыхательная разрядка, пневмокатарсис); аналитической психологии К. Г. Юнга; базовых техник НЛП (работа с якорями, поляризациями, общий алгоритм – аналог рефрейминга).

Теоретическая основа метода: Связующим звеном этой интеграции выступает физиологически-ориентированный подход к описанию механизмов возникновения психологических проблем и, соответственно, их разрешения (Сандомирский М. Е., 2001). Он опирается на известные клинико-физиологические феномены функциональной асимметрии полушарий (Р. Сперри; Т. А. Доброхотова и Н. Н. Брагина), доминанты (А. А. Ухтомский) и детерминанты (Г. Н. Крыжановский), концепции функционального состояния (Н. Н. Данилова) и устойчивого патологического состояния мозга (Н. П. Бехтерева). На личностно-темпераментальном уровне физиологический подход трансформируется в типологический, то есть учет индивидуально-типологических особенностей пациента в рамках его принадлежности к определенному психологическому типу (по К. Г. Юнгу, И. Майерс-Бриггс).

Собственно ресурсно-ориентированный подход (РОСТ), который инкорпорирует положения сис-

темного подхода (Л. фон Бергаланфи) и теории самоорганизации (И. Пригожин, Г. Хакен), составляет общую основу метода, его методологическую (модельную) часть. Вторая часть метода (РЕТРИ) – практическая, представляющая собой набор психотехнических приемов и психокоррекционных упражнений для пациентов.

Сущность метода. В качестве главного инструмента психокоррекции рассматриваются измененные состояния сознания (ИСС). Адаптивная роль ИСС для психики заключается в разрешении внутренних противоречий и конфликтов за счет расширения для пациента поля выбора (снятие внутренней «цензуры», преодоление психологических барьеров) либо за счет синтеза принципиально новых решений путем подсознательного трансдеривационного поиска (М. Эрикссон, Э. Росси). То и другое может рассматриваться как специфическая форма научения, сродни импринтингу, или «первичному научению» (Е. А. Брюн), свойственному детской психике. Во время ИСС у пациента происходит как бы «возврат в детство», как на уровне психологическом – возврат к детскому первичному восприятию и информационной восприимчивости – искусственный сенситивный период (Белгородский Л. С., Сандомирский М. Е., 1997), так и физиологическом. Последнее представляет собой кратковременную инверсию функциональной асимметрии полушарий, возврат в свойственное раннему детскому возрасту «правополушарное» состояние – физиологическую возрастную регрессию (Сандомирский М. Е., Белгородский Л. С., 1998). При этом в работе психотерапевта с пациентом, находящимся в ИСС, большое значение придается невербальным (довербальным) способам переработки информации, основанным на «детском» интуитивно-образном восприятии. Особую роль в данном методе играет кинестетическая модальность переработки информации, или «язык тела» в связи с его эмоциональной афинностью, и соответственно, – формирование кинестетических трансформов.

Применение. Медицинская работа включает индивидуальную и групповую психотерапию, особенно для контингента больных с психосоматическими расстройствами. Психологическая работа – как индивидуальная (консультирование), так и групповая – групповое обучение психологической саморегуляции, группы личностного роста. Психолого-педагогическая работа включает психологическую самопомощь (psychoeducation).

Показания. В клинических целях – коррекция психических расстройств, связанных со стрессом, и нарушений психической адаптации; смягчение личностных расстройств; устранение реактивных депрессивных состояний и психосоматических расстройств (в том числе в соматической клинике). В сфере психологической помощи – достижение задач личностного роста, коммуникативной компетентности, формирования жизненных умений и успешности, а также навыков эмоционального самоконтроля.

Противопоказания – психотические состояния; тяжелые («большие») эндогенные депрессии, особенно с суицидальными тенденциями.

На практике метод осуществляется в форме групповой и индивидуальной работы в 2 этапа. Первый (неспецифический) – освоение пациентами базовых навыков психологической саморегуляции, вызывания и использования трансовых состояний. Второй этап (специфический) – применение этих навыков для решения конкретных проблем пациента. Психокоррекция осуществляется как во время терапевтических сессий, так и в форме самостоятельной работы (домашних заданий). На неспецифическом этапе основная роль принадлежит

формированию таких базовых навыков, как сенсорное осознание, мышечная и дыхательная релаксация и основанное на них произвольное вхождение в ИСС – возрастная регрессия (отсюда и название практической части метода – РЕТ-РИ, или три «ре»: релаксация, регрессия, реконструкция подсознания).

На специфическом этапе используется ряд традиционных психокоррекционных приемов, преимущественно телесно-ориентированных, чередующихся по стандартному алгоритму.

Идеал эффективности метода – повышение эмоциональной компетентности и адаптивного потенциала пациентов за счет формирования навыка самостоятельного вызывания адаптивных ИСС и их использования в различных жизненных ситуациях, как то: снятие стрессов, фрустрации, разрешение конфликтов, преодоление проблем коммуникации, телесно-психологический самоконтроль и устранение функциональных психогенных соматических нарушений, а также повышение креативности.

ЗАЯВКА В КОМИТЕТ МОДАЛЬНОСТЕЙ ОПП ДЛЯ ПРИЗНАНИЯ МЕТОДИКИ

1. Название

Мотивационно-резонансная трансформация при алиментарном ожирении (методика в варианте психологического консультирования)

2. Краткая история

Современный вид методика приобрела в 2000 году. Элементы методики используются автором с 1990 года в индивидуальной и групповой работе с клиентами, у которых диагностировано наличие избыточного веса или ожирения алиментарного генеза.

3. Публикации по теме методики отсутствуют.

4. Миссия

Повышение качества жизни, оздоровление и профилактика нарушений пищевого поведения.

5. Основные формы деятельности

Психологическое консультирование лиц с проблемным пищевым поведением (перееданием). Работа по профилактике ожирения через обучение клиентов навыкам самостоятельного поддержания мотивации к повышению качества своей жизни и гармонизации веса тела как индикатора процессов оздоровления организма.

6. Используемые модальности психотерапии

Технологии психологического консультирования: интервью, медитации.

7. Основные отличия от других родственных методик

От эмоционально-стрессовой психотерапии методика МРТ отличается акцентом на развитие позитивного радикала (ресурсов) сознания и бессознательного (творческой интуиции), отсутствием эксплуатации спектра отрицательных эмоций клиента.

8. Реквизиты для взаимодействия

Эверест Игорь Алексеевич, аккредитованный консультант, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, врач-психотерапевт клиники «Инсайт» (Новосибирск).

Дом. адрес: 630015, Новосибирск, пр. Дзержинского, д. 3, кв. 32. E-mail: ligal@mbit.ru.

Мотивационно-резонансная трансформация при алиментарном ожирении (резюме методики в варианте психологического консультирования)

И. А. Эверест
Мотивационно-резонансная трансформация (МРТ) является методикой психологического консультирования лиц, имеющих проблемы психологического, эстетического и психосоматического характера вследствие наличия у них избыточного веса в результате переедания. Методика основывается на понимании избыточного веса как результата дезадапционного поведения человека, вызванного комплексом причин социально-пси-

хологического характера и подкрепленного нарушениями в пищевом поведении.

Необходимо отметить, что на сегодняшний день не существует единой общепризнанной теории развития избыточного веса и ожирения, поскольку не установлены непосредственные причины, ведущие к нему, что значительно усложняет (на методологическом и практическом уровнях) процесс оказания действенной помощи с хорошим долгосрочным прогнозом лицам с избыточным весом.

Суть методики заключается в том, что клиент заменяет дезадапционное поведение на альтернативное. Он получает в ходе консультирования доступ к ресурсным состояниям личности и обретает психологическое равновесие.

Цель консультирования – способствовать наступлению процессов гармонизации, путем изменения пищевого поведения, внесение долговременных изменений в стиль жизни, включая двигательный режим, калорийность пищи и др. Консультирование мотивирует клиента на изменения, способствует поиску ресурсов, позволяющих реализовать здоровый образ жизни, достичь желаемого результата. Качество мотивации является ключевым звеном процесса изменений. Основной акцент делается на стимуляцию у клиента интуиции, творческого мышления, активной жизненной позиции, интереса к новым, альтернативным способам проживания привычных ситуаций, самоуважения и достоинства. Способом, инициирующим процесс МРТ, является достижение состояния мотивационного резонанса, вследствие чего и появляется возможность структурной реорганизации старых, деструктивных установок, изменений в системе убеждений и ценностей клиента. Важнейшими чертами состояния мотивационного резонанса являются: эмоциональное переживание нового ресурсного состояния на фоне позитивного настроения и идентификации клиента с ресурсами его личности и личности консультанта при соблюдении принятых границ консультативного пространства. При этом проводится ряд технологий, принятых в психологическом консультировании, приводящих к оптимальному поведению после сеанса и закреплению позитивного результата, когда сумма преимуществ нового стиля жизни больше суммы потерянных выгод от переедания.

Противопоказаниями для проведения методики являются беременность, психические заболевания, выраженное снижение интеллектуально-мнестических функций. Эффективность методики снижается при наличии у пациентов значительных нарушений в функционировании эндокринной системы (гипоталамический синдром, сахарный диабет первого типа и др.), отсутствии опыта

стройности (тучность с детских лет у пациентов старше 50–55 лет). Это может признаваться в качестве относительных противопоказаний. Формирование групп по половому признаку значительно оптимизирует процесс консультирования, поскольку позволяет учитывать различия в функционировании женского и мужского организмов на психологическом, соматическом и социальном уровнях.

Практическая часть методики представлена вариантом психологического консультирования, включающего предварительную консультацию, проведение основного сеанса и поддерживающие мероприятия. Общая продолжительность основного сеанса составляет 6 часов. Он состоит из десяти последовательно чередующихся этапов. На каждом этапе консультант разбирает характерные сознательные установки, связанные с избыточным весом, применяя медитативные техники психологического консультирования.

Поддерживающие мероприятия включают освоение клиентом техник медитаций с использованием аудиозаписей. Клиенты с высоким риском развития рецидива ожирения мотивируются на прохождение дополнительного курса консультативной или психотерапевтической работы у специалистов следующих модальностей: семейная психотерапия, телесно-ориентированная терапия, гештальт-терапия. Длительность поддерживающего этапа составляет до полугода.

Эффективность консультирования с использованием методики МРТ была исследована у 85 женщин с алиментарным ожирением в возрасте от 19 до 52 лет. На момент начала работы у всех отмечалось ожирение 2 или 3 степени, при этом индекс массы тела в среднем составлял 32 единицы при средней массе тела 93 кг. Динамика снижения массы тела и субъективных изменений в качестве жизни отслеживалась в течение полугода в режиме ежемесячных контрольных посещений. Средняя потеря веса за 6 месяцев составила 18 килограммов. При этом у 72 пациенток (85 процентов) констатирована потеря веса более 10% от исходной. Абсолютное большинство женщин легко придерживалось рекомендованного плана диетических мероприятий этапа снижения веса, отмечало существенное снижение аппетита, улучшение общего самочувствия и настроения. Каких-либо побочных, негативных эффектов методики не зафиксировано.

Катамнестическое обследование при завершении поддерживающего курса, спустя полтора года с момента проведения основного сеанса методом телефонного опроса показало устойчивость достигнутых результатов у 51 пациентки, что составляет 66% от общего числа, прошедших методику.



ВОЗВРАЩЕНИЕ

Ирина Морозовская, г. Одесса

Я озадаченно уставилась на проржавевшую калитку, висящую, похоже, на честном слове и на одной петле. Прежде чем узнать, что же за ней, хорошо бы выяснить, не свалится ли она прямо на меня при попытке взаимодействия. А это можно только одним способом – нажав на ручку. Что я и решаюсь предпринять. Со скрипом и явной неохотой она все же меняет положение, позволяя мне ступить за стену. Стена, конечно, та ещё – в живописных сюрреалистических выбоинах и потеках. И вообще, фиг ли мне соваться в ЭТО – фамильное поместье. И на кой это меня, выросшую и проживающую в благоустроенной городской квартире, потянуло в как их там... ага, пенаты. Ну и что с того, что здесь жили когда-то несчетные поколения предков моих? Ну и что, что я на это имею какие-то эфемерные права? Ну и что с того, что теперь добро это, точнее, всё, что от него ещё осталось, за полной ненадобностью возвращают (при желании) историческим владельцам и потомкам ихним... И можно ли его ещё называть добром, ба-альшой вопрос.

Но посмотреть-то я могу! Я так хорошо все это помню – по рассказам бабушки, в детской памяти которой навсегда запечатлелось чуда жизни здесь, чудо обладания и причастности к древнему благородному роду...

И я настороженно осматриваюсь, уже изнутри. Подозреваю, что должна быть дорога, хотя бы дорожка от калитки к дому. Тщательный осмотр позволяет разобрать куски чего-то менее заросшего, чтоб можно было лавировать по не слишком высокой растительности. Изумленно разглядываю обширный сад. Вместо клумб, куртин и подстриженных кустов, фонтанов и статуй под ухоженными деревьями – море разноцветья непонятной растительности... Добредаю и до дома. Тут не приходится размышлять о том, как войти, и вопрос с дверью решен радикально – ну, нет ее и в помине. «Чертополохом поросли, до самых Царских Врат», самое то...

Так что вступаю через порог и полутемную прихожую, в большую комнату, кажущуюся ещё просторней из-за отсутствия мебели. А ведь мне ничего не известно о бальной зале в этом поместье. И вдруг память, возможно генетическая, а может то самое «дежа вю», слайдом на эти стены, поверх всего этого, большой накрытый стол посередине, буфеты с тонким стеклом вдоль двух стен и картины на третьей. И большие окна. Вот окна-то и остались. Без стекол и переплетов. А я, кажется, совсем наоборот – попала в тот еще переплет. Подбадриваю себя, напевая: «Не самозванка, я пришла домой, и не служанка, мне не надо хлеба!»

Передвижения мои сопровождаются дивной гаммой из похрустывания под ногами разнокалиберных осколков – те самые хрусталь и фарфор в демократическом соседстве с бутылочным стеклом, бывшими частями окон и скрипом на разные лады паркетин, жалующихся на многолетнее небрежение. Отгоняя, как наваждение, призраки мародеров, порезвившихся здесь, иду выяснять, как же они использовали туалет и ванную – вместо столовой или конюшни, возможно?

Оплести туалет среди множества темных кладовочек, заваленных черти-чем, не только грудками битого фаянса, мне так и не удается, зато ванная – вот она! Расколошматить вдребезги массивный мрамор не удалось даже забавлявшимся здесь варварам. Ну, выбоины и трещины на полу, столике и самой ванне, ну, черные и склизкие пятна повсюду... Плесенью воняет, зато где-то в углу еще капает вода – типа «фонтан слез»... Оскальзываюсь в чёрную и воющую лужицу – арриведерчи, приличные туфельки...

Пытаюсь заглянуть повсюду, куда заглядывается.

В одной из кладовок обнаруживаются огарок и спички, и при его дрожащем свете я могу заглянуть и в другие уголки, наконец-то перестав набивать синяки в местах особенно скверной видимости. Поскольку часть окон надежно забита снаружи то ли ставнями, то ли просто фанеркой.

Трудно понять, где и что было, не всюду выручает память о бабушкиных рассказах. Пустынная столовая-гостиная – это ещё цветочки по сравнению с чудовищным пейзажем в комнате, по колено заваленных смесью сгнивших тряпок, щепок и вовсе непонятно чего. Из них иногда сверкают лоскутки парчи и шелка, фрагменты обитателей гобеленов, бусины и куски игрушек – ручка, ножка, части тельца... Ужас от обнаруживающихся на каждом шагу разрушений всё сильнее играет свою навязчивую песенку.

Особенно страшат остатки зеркал, сверкающими зубьями ощерившихся почти в каждой комнате, на блестящих гранях которых движутся, при-

плясывая и подмигивая мне, гримасничающие жутковатые существа неопределенного пола. Очень трудно поверить, что это – плод совместной игры света, фантазии и моего актуального вида. Присматриваюсь к этим диковинным обитателям зеркал – ох, так и кажется, что там они и жили сами по себе, в ожидании нашей встречи, черти-сколько лет... там можно встретить не только плод союза гномов и троллей, но и маленькую девочку в комбинезончике, и угловатого подростка с непокорными косичками, и удивленную барышню спортивных статей, и странноватую даму неземной консистенции, и много ещё чего... Чудом сохранившееся, видно, вмурованное в стену помутневшее стекло по-настоящему пугает – оно умудрилось отразить невозможно прекрасный облик нежной дамы в струящемся платье... «Так не бывает!» – твердо заявляю я прекрасной полужнакомке и решительно, даже слишком, продолжаю путешествие.

В предполагаемой спальне (или детской) зачем-то делаю шаг вперед. Два шага назад уже не удаются – нога проваливается сквозь прогнившие доски, я зависаю в нелепой позе, трепыхаюсь. Из провала доносятся разбегающиеся пiski и шорохи. Высвободиться удается не сразу. Эх, что за дела – левая штанина брюк чуть не от самого верха обвисла лохмотьями, нога украшена параллельными царапинами, как будто разбуженный тролль там внутри хватил когтистой лапой... А болит...

Не завершив полного осмотра, тащусь к выходу. По дороге еще разок прикладываюсь до крови левой коленкой, вырываюсь и оседаю на ступеньках. Изнутри бьется лейтмотивом «Бежать отсюда, немедленно!». Хватит вполне погубленных туфель и костюма. Но так быстро не убежишь. Срываю дорожник, залепляю им коленку и царапины. Вдыхаю и выдыхаю.

Совсем как в песенке: «Стены и рвы, шелест травы, ночью в саду заводит песню тихо дрозд. Мчится поток, только, увы, в нем отражаются лишь блики звезд... Но ведь ты не из льда, Изольда! Жду тебя уже сто лет, а может триста...» И как одуряюще пахнет примятая польнь...

Легкая жалость от того, что всё так вышло и так бездарно закончилось, спущается вокруг меня в воздухе облачком тумана, конденсируется влажными каплями на лице... Почему всё так поздно, так безнадежно и так ужасно? Как можно было изуродовать до такой неузнаваемости оплот силы, красоты и гармонии? И что же мне теперь делать-то? Я ведь с этим и до скончания века не разгребусь... Нет, нет, не связываться, забыть о правах, немедленно отказаться, наплевать и забыть. Это – не королевство Спящей Красавицы, в полной неприкосновенности проставшее до прихода Прица. А я не Принц, и даже не Принцесса, а самая обычная дурища, польстившаяся на горькую магию памяти и имени, западающая на горький запах полыни.

Отвлекает от размышлений пробирающаяся по бывшей дорожке тощая серая кошка, волокущая в зубах толстую серую крысицу в половину себя размером. Навстречу ей с радостным мявом выскакивают три таких же серых, но вполне упитанных котенка – мать-охотница, похоже, отменно снабжает чад белковой пищей. И что делать с крысой они уже отлично знают. А я начинаю вспоминать, кто это из знакомых недавно заказывал крысоловного котенка, поскольку вот они, маленькие хищники! И на киски отзывается, хотя вряд ли их этому учили – видно и у кошек здешних генетическая память в исправности.

Рассеянное внимание подсовывает странные идеи – как запросто прокладывается дорожка между плитами, и что останется, если выдолбить колючую хренотень. Гулять ведь можно будет практически сразу!

И фрукты на деревьях уже завязались – хорошо бы полить и внести под них что-нибудь питательное. Громким писком встречают ласточку огромные желтые клыки обитателей глиняного гнездышка в пустом окне. Мелькает мысль, что работу с окном придется начать не раньше, чем через месяц, после вылета птенцов. Ух ты, черт, о чем это я, опять о несбыточном.

Да ладно уж, я все равно здесь, и день сегодня свободен... С этими мыслями осторожно разгибаю почти утихшее колено, спускаюсь в сад и уменьшаю заросли близрастущей ароматной полыни на количество, вполне достаточное для хорошего венника. Вздыхаю, уговаривая себя: «Ну, ужас, но ведь не ужас, ужас, ужас!»

Потом возвращаюсь в большую комнату, говорю себе, что нынешнее одеяние как раз только для работы по уборке и годится, и неторопливо, но решительно начинаю мести пол. Приноравливаюсь к рабочему инструменту, и расчищенное пространство передо мной неторопливо и неуклонно разрастается.

«Дорога в тысячу ли начинается с одного шага», – отдается где-то в висках китайская мудрость. Я вернусь сюда и завтра, и послезавтра.

со стр. 2

степени продавец – это не человек, как и учитель, как и психолог, как и другие социальные роли. Это дает возможность выделить два вида отношений – которые можно условно обозначить «профессиональные» и «человеческие» отношения.

Уровень профессионализма напрямую связан с умением удерживать свою профессиональную роль и строить свое поведение в ее рамках. Например, в чем разница профессионального продавца и дилетанта? Профессиональный продавец на грубую реплику покупателя не станет обижаться и, тем более, демонстрировать свою обиду. Он понимает, что этот выпад адресован ему не как человеку, а как продавцу. А непрофессиональный станет реагировать не из своей профессиональной роли, а как человек. В итоге у них с покупателем завяжутся «человеческие» отношения. И вместо того, чтобы продавать, продавец будет выяснять степень своей правоты в этом споре.

Настоящий профессионал способен отделять себя от роли, что дает ему возможность управлять ею. В этом заключается основной способ преодоления синдрома «сгорания» и психологической усталости. Если роль не человек, то в этом состоянии человек не устает, не болеет. А свои человеческие потребности он удовлетворяет за пределами ролевой ситуации своей профессии.

Заключение

В данной статье предлагается подход, позволяющий ориентироваться в мире человеческих отношений. Этот мир невидим, но в нем существуют свои законы и правила. Чтобы не только выжить в этом мире, а быть успешным и счастливым, необходимо знать эти законы. И первое, что надо сделать – это научиться различать возможные виды и уровни человеческих отношений. Мое основное предположение заключается в том, что проблемы в отношениях возникают тогда, когда смешиваются различные уровни отношений. Соответственно, решение проблемы заключается в дифференцировании уровней отношений.

Список литературы

1. Андреева Г. М. Социальная психология. – М.: Наука, 1994. – 375 с.
2. Берне Э. Психология секса. Как достичь гармонии в любви. – Екатеринбург: Изд-во «ЛИТУР», 2001. – 272 с.
3. Калинаускас И. Н. Жить надо. – СПб.: Изд-во «Медуза», 1994. – 572 с.
5. Хеллинггер Б. Порядки любви: разрешение семейно-системных конфликтов и их противоречий. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 400 с.



Мысли!

Человек способен на великие дела. вот почему следует желать, чтобы он видоизменил человеческую природу и превратил ее дисгармонию в гармонию. Одна только воля человека может достичь этого идеала.

И. И. Мечников

Человека тревожат не события, а его взгляд на эти события

Эпиктет

В одном мгновеньи – видеть вечность,

Огромный мир –

В зерне песка,

В единой горсти –

бесконечность...

И небо – в чашечке цветка

У. Блейк

Промедление с простым делом превращает его в сложное.

Промедление со сложным делом превращает его в невозможное

Ю. Никитин

Для того, чтобы было легко ладить с человеком, думай о том, что тебя соединяет, а не о том, что тебя разъединяет с ним.

Л. Н. Толстой

Нет проблем. Есть только неприятные решения.

Э. Берн

Труднее отказаться от неудачи, чем от успеха.

Э. Берн

Пожелайте, чтобы кому-то повезло встретить вас, и вам повезет встретить кого-то.

Э. Берн

Избранные люди живут в согласии с другими, но не следуют за ними, обыкновенные люди следуют за другими, но не живут с ними в согласии.

Конфуций



Объявления

Центральный Совет ППЛ совместно с кафедрой психотерапии, медицинской психологии и сексологии РМАПО проводит консультации наиболее сложных клиентов и пациентов.

Центральный Совет Лиги начинает публиковать расписания консультаций ведущих специалистов Лиги. Возможны консультации на благотворительной основе.

Макаров Виктор Викторович – д.м.н., профессор, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, консультирует в Москве, запись по телефону (095) 275-45-67 у Инги Юрьевны.

Бурно Марк Евгеньевич – д.м.н., профессор, психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, консультирует в Москве, запись по телефону (095) 275-45-67 у Елизаветы Юльевны.

Центральный Совет ППЛ

В октябре 2003 г. в Москве успешно стартовала первая группа международного проекта интегративной гештальт-терапии. Осуществляется дополнительный набор групп проекта национальной программы ППЛ под эгидой ЕАП. Программа соответствует международным стандартам подготовки гештальт-терапевтов и включает теорию, практику, супервизию, личную терапию и специализацию по социально востребованным приложениям гештальта.

Супервизором и главным преподавателем программы является Серж Гингер, президент Международной федерации организаций, преподающих гештальт, вице-президент Французской национальной федерации психотерапии, член правления и регистратор Европейской ассоциации психотерапии.

Проект отвечает международным требованиям к подготовке в области гештальт-терапии. Обращаться к координатору проекта Соловьёвой Елене Алексеевне тел. (095) 308-35-59 Электронная почта: humaniche@mail.ru

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати. Свидетельство о регистрации ПИ №77 12126 от 22 марта 2002 г.
Учредители: Профессиональная психотерапевтическая лига, Институт повышения квалификации Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, Межрегиональная коллегия врачей

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

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 Sunprint. Тел.: 926 4243.

Заказ 491. Тираж – 5000 экз.