



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА

№ 6 (22) ИЮНЬ—2004 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

Ψ ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

РЕШЕНИЯ

VI съезда Общероссийской общественной организации «Профессиональная психотерапевтическая Лига»

19 мая 2004 года г. Москва

Председатель съезда
Макаров Виктор Викторович
Секретарь заседаний
Волобаев Виктор Михайлович

Съездом приняты следующие решения:

1. Избрать Волобаева Виктора Михайловича председателем счетной комиссии.
2. Избрать Макарова Виктора Викторовича Президентом ОППЛ.
3. Избрать Бурно Марка Евгеньевича вице-президентом ОППЛ.
4. Избрать Валентика Юрия Владимировича вице-президентом ОППЛ.
5. Избрать Гальперина Якова Григорьевича вице-президентом ОППЛ.
6. Избрать Кибрика Николая Давыдовича вице-президентом ОППЛ.
7. Избрать Запорожченко Анатолия вице-президентом ОППЛ.
8. Избрать Лаврову Нину Михайловну вице-президентом ОППЛ.
9. Избрать Чекчурина Юрия Александровича вице-президентом ОППЛ.
10. Избрать Каткова Александра Лазаревича вице-президентом ОППЛ.
11. Избрать Обухова Якова Леонидовича вице-президентом ОППЛ.
12. Избрать Галкина Валентина Алексеевича вице-президентом ОППЛ.
13. Утвердить следующие модальности: ресурсно-ориентированная системная психотерапия; клиническая психотерапия; транзактный анализ – восточная версия, (метод психотерапии и консультирования); мотивационно-резонансная терапия при ожирении. (методика консультирования).
14. Вывести из комитета по модальностям Иванову Е. А., Санкт-Петербург, Белокрылова И. В., Москва, Ченцову Г. М., Москва.
15. Ввести ступенчатое членство в ППЛ.

Из Комитета по признанию модальностей (методов) психотерапии в структуре Профессиональной психотерапевтической лиги

19 мая с.г. VI съезд Профессиональной Психотерапевтической Лиги утвердил все положения отчётного доклада председателя Комитета по признанию модальностей.

1. Комитетом на сегодняшний день признаны и съездами ППЛ утверждено профессиональное, общественное признание следующих модальностей (методов) психотерапии, психологического консультирования и целительства с правом преподавания их от Лиги с вручением соответствующих сертификатов (рядом с названием модальности – имя её представителя в Комитете модальностей).

а) Методы психотерапии –

1. Гипносуггестивная терапия. Рашит Джаудатович Тукаев (Москва),
2. Мультимодальная психотерапия. Виктор Викторович Макаров (Москва),
3. Семейная психотерапия. Анна Яковлевна Варга (Москва),
4. Экзистенциальная психотерапия. Александр Сергеевич Баранников (Москва),
5. Российский клинический психоанализ. Борис Ефимович Егоров (Москва),
6. Поведенческая психотерапия. Владимир Георгиевич Ромек (Ростов-на-Дону),
7. Телесно-ориентированная психотерапия. Лев Семёнович Белгородский (Москва),
8. Позитивная психотерапия. Иван Олегович Кириллов (Москва),
9. Символдрама. Яков Леонидович Обухов (Москва),
10. Трансперсональная психотерапия. Марина Владимировна Белокурова (Москва),
11. Нейролингвистическая психотерапия. Юрий Анатольевич Чекчурин (Новосибирск),
12. Терапия творческим самовыражением. Марк Евгеньевич Бурно (Москва),
13. София-анализ. Андрей Федорович Ермошин (Москва),
14. Специфический релаксационный рекреативный психокатализ. Андрей Федорович Ермошин (Москва),
15. Ресурсно-ориентированная системная психотерапия. Лев Семёнович Белгородский (Москва) и Марк Евгеньевич Сандомирский (Уфа),
16. Клиническая психотерапия. Марк Евгеньевич Бурно (Москва),
17. Транзактный анализ, восточная версия. Галина Анатольевна Макарова (Москва)*;

* Метод психотерапии и психологического консультирования.

б) Методы психологического консультирования –

1. Мотивационно-резонансная трансформация при алиментарном ожирении. Игорь Алексеевич Эверест (Новосибирск);
2. Следующие модальности (методы) психотерапии, психологического консультирования и целительства представлены для признания Комитетом в будущем –

1. Континуальная психотерапия. Юрий Владимирович Валентик (Москва),
2. Онтопсихология. Виктория Александровна Дмитриева (Москва),
3. Дианализ. Владимир Юрьевич Завьялов (Новосибирск),
4. Гуманитарная психотерапия. Валентин Павлович Криндач (Москва),
5. Инициатическая психотерапия. Анатолий Иванович Запорожченко (Москва),
6. Духовно-ориентированная психотерапия. Владимир Георгиевич Лопатин (Сочи).

Представители модальностей (методов) психотерапии и психологического консультирования являются действительными (с правом голосования) членами Комитета. Вместе с учёным секретарём Комитета Екатериной Норбертовной Клышниковой действительных членов Комитета – 17. Представители модальностей (методов) целительства и представители модальностей, представленных для признания в будущем, являются ассоциированными (с правом совещательного голоса) членами Комитета (всего 9 ассоциированных членов Комитета: восемь представителей модальностей, указанных выше, и Любовь Прокофьевна Хохлова (Холодинамическая психотерапия)).

3. От исполнения обязанностей действительных членов Комитета освобождены: Игорь Владленович Белокрылов (групп-анализ, г. Москва),

Елена Александровна Иванова (гештальт-терапия, г. Санкт-Петербург), Галина Михайловна Ченцова (телесно-ориентированная психотерапия, г. Москва).

4. В тех случаях, когда Комитет считает возможным признать какой-либо метод как метод целительства, необходимо получить соответствующее заключение (отзыв) от квалифицированных целителей (прежде всего целителей, являющихся членами Лиги).

*Председатель Комитета модальностей психотерапии в ППП
М. Е. Бурно*

*Ученый секретарь Комитета модальностей психотерапии в ППП
Е. Н. Клышникова*

Ψ ТОЧКА ЗРЕНИЯ

КРИМИНАЛИЗАЦИЯ РАЗГОВОРНОЙ РЕЧИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ

Соковина М.С. Педагог-психолог Научно-методического центра Кировского РОО, (Санкт-Петербург),
Регулярный член Европейской ассоциации транзактного анализа, председатель этической комиссии Санкт-Петербургского объединения транзактного анализа

Один из величайших людей прошедшего времени сказал в своем поэтическом произведении:

«Я ловчим соколом летел с ладони Всеблагое,

Туда, куда вело меня Божественное Слово.....»

Куда же ведет современное слово современного человека?

В настоящее время в русской языковой культуре происходит опасный процесс, который может быть назван криминализацией разговорной речи.

Это означает, что в активный словарь разговорного языка внедряется все больше и больше слов и идиоматических оборотов, пришедших из уголовной субкультуры. Некоторые из этих слов и оборотов стали настолько общеупотребительными, что их происхождение забыто, а иногда забыто и первоначальное значение. Процесс криминализации языка происходит сейчас не только с взрослой, но также и с детской речью. А для детей это более опасно, так как у них идет процесс формирования системы ценностей и отношений с окружающим их миром.

Почему происходит криминализация языка? К этому есть несколько причин. Один из важных факторов – это криминализация сообщений, идущих из средств массовой информации. Особенно – из печати и телевидения, с которым дети проводят очень много времени, зачастую больше, чем взрослые. В газетах пишут о преступлениях, о жизни преступного мира, о наркомафии, и т. п. Художественные фильмы, новости дня – о преступлениях, романы, продающиеся в магазинах, ларьках и на открытом воздухе – о том же, и даже комиксы, мультфильмы и игрушки – о преступлениях, погонях за преступниками, разнообразными злодеями, о звездных войнах, о цивилизациях из далекого космоса, нападающих на человечество, и так далее. Стремясь быть «ближе к правде жизни», а точнее говоря, стремясь в погоне за прибылью привлечь читателя и зрителя любыми средствами, авторы этих «произведений» зачастую излишне подробно воспроизводят преступную субкультуру, в том числе через средства языка (искусство подменяется натурализмом). И ребенок, проводя время за телевизором, невольно впитывает то, что идет к нему с экрана. Последние несколько лет интенсивно развивается компьютерный бизнес, в котором также активно эксплуатируется данная тематика.

Второй фактор криминализации языка – это дворовые детские субкультуры, влияние которых тем больше, чем меньше ребенок находится без присмотра, и чем меньше его связь с семьей. Переносчиками этой субкультуры являются дети из так называемых «маргинальных» семей и дворовые компании. Сначала дети слышат «выражения», о которых здесь идет речь, от своих родителей, а затем они приносят их в свой детский сад, в школу, и передают их детям из других семей. Свое место занимают в этом процессе дети, не имеющие достаточной заботы и контроля времени со стороны заботящихся о них взрослых, и поэтому попадающие в различные «компании» и набирающие лексикон оттуда. А опыт общения

с родителями в образовательных государственных учреждениях (школах, детских садах) показывает, что за последние десять лет объем внимания и времени, уделяемого родителями детям, уменьшился (по-видимому, в связи с экономическими проблемами и необходимостью больше работать). В школе эти дети делятся своим словарем с другими детьми.

Приведу пример из школьной практики. На перемене ко мне подошел мальчик, ученик второго класса. «А я вчера Петю (имя изменено) опустил», - радостно сообщил он мне. Тогда я поинтересовалась, что же произошло. Оказалось, что он у своего приятеля выиграл много фишек. Между тем, у меня это сообщение вызвало легкое потрясение. Глагол «опустить» в криминальном и тюремном жаргоне означает «совершить насильственный акт мужеложества», то есть оно означает акт сексуального оскорбления. Осуществляется оно в преступном мире с целью понижения социального статуса изнасилованного в рамках группировки. И это слово было произнесено устами восьмилетнего ребенка по отношению к другому ребенку.

Неизвестно, какими путями пришло это слово к ребенку из культурной, благополучной семьи, никак не связанной с антисоциальным миром, но речь его благодаря этому слову содержала антисоциальное мироотношение и мироощущение. Один из компонентов антисоциального мироотношения – это отношение к человеку как к предмету, как к материальному объекту, лишённому индивидуального сознания. Поэтому по отношению к человеку в антисоциальных субкультурах часто используются глаголы, которые в русском языке обозначают действия человека по отношению к неодушевленным предметам. Например, такие глаголы как:

Бортануть – взять что-либо и не вернуть (первоначально – толкнуть бортом чужой корабль при пиратском налете).

Колоть – допрашивать, добиваясь правдивых показаний (колют дрова).

Клеить – приставать, знакомиться с женщиной (клеят бумагу, древесину, другие материалы).

Кинуть – ограбить, отобрать, обмануть (кидают камни, палки).

Компостировать мозги – обманывать, вводить в заблуждение (компостируют билеты).

Молотить – избивать (молотят зерно).

Состыковаться – договориться (стыкуются вагоны, космические корабли, соединяемые детали какой-либо вещи).

(Здесь и далее основная часть толкований слова приведены из книги: «Словарь воровского языка. Тюмень. НИЛПО, 1991»).

Другой пример из школьной практики. Я спрашиваю ученика 2 класса (8 лет): «Как ты сам себя хвалишь, когда получаешь в школе пятерку?» «Ну, ты, пахан, молодец», – отвечает ребенок. Слово «пахан», использованное ребенком во внутренней речи к себе, означает «старый вор, хорошо знающий обычаи и пользующийся у воров авторитетом, в ряде

случаев разрешающий конфликты, содержатель воровского притона, притона азартных игр; главарь преступной группировки...» [5].

Психологическая причина криминализации детской речи – это стремление ребенка быть «сильным» и «взрослым» и невладение другими, более адекватными средствами для достижения этой цели. Частенько это бывает с мальчиками, которым не хватает мужского воспитания (из-за отсутствия отца в семье, или же из-за сильного дефицита времени у папы, который фактически сыном не занимается). Для таких мальчиков характерно выбирать для построения своей мужской модели поведения сверстника или более старшего мальчика с негативной демонстрирующей силу моделью поведения. Одна из важных функций «криминального» языка – это демонстрация силы, превосходства над другим человеком. (Что в свою очередь является неадекватным средством преодоления комплекса неполноценности). Есть еще социальная причина изменения нашего лексикона, связанная с особенностями нашей государственности. В том государстве, где законная власть не имеет фактической силы реализации законности (достаточно сильной исполнительной власти), там начинается процветать и брать власть физическая сила. Этот процесс протекает в равной степени одинаково как на уровне малых групп (например, школьного класса), так и в рамках всего государства в целом. Поскольку законная власть слаба, каждый индивидум начинает понимать, что для удовлетворения его потребностей необходимо пользоваться силой, расталкивая других локтями, так как нет механизма, устанавливающего «очередность», или порядок. Одним из символов владения этой силой является использование лексикона той социальной группы, которая этой силой владеет, которая именно при помощи силы решает возникающие проблемы.

Почему же является настолько важным, какие именно слова мы употребляем в своей речи? Почему так важно голову называть головой, но не башкой, кочаном или тыквой (котелком, кочаном, арбузом)? Словарь и слова отражают систему ценностей, отражают отношение человека к тем предметам и явлениям, о которых идет речь. Поэтому и взрослый человек, и ребенок, употребляя в речи определенные слова, сначала впитывает, а затем и реализует ту систему ценностей, которую они (эти слова) несут. А та система ценностей, которую несет язык преступного мира, ведет к цинизму, к потере идеалов и ценностей, выработанных управляющей частью человечества, ведет к потребительскому и манипулятивному отношению к другому человеку.

Язык отражает структуру ценностей того или иного народа, той или иной субкультуры, которую он «обслуживает». Полного тождества понятий в языках различных народов нет. Например, у гренландцев имеется более 20-ти понятий, отражающих состояние снега. В русском языке такого количества этих понятий нет. Это связано с тем, что для гренландцев, для выживания в их географическом ареале, состояние снега имеет огромное значение. Мы живем в другой географической зоне и в других бытовых условиях, созданных цивилизацией, для нас состояние снега не имеет такого значения.

В языке преступного, воровского мира наличествует не менее 17, а возможно и более слов, обозначающих принятие спиртных напитков (кирять, бухать, и так далее). И примерно такое же количество выражений, обозначающих употребление наркотиков. Некоторые из этих слов перешли в наш повседневный словарь. Например, слово «кайфовать», первоначально означавшее «принимать наркотики, наслаждаться опьянением» теперь используется в самом общем смысле «получать удовольствие от чего-либо». Аналогичный процесс произошел со словом «прикол» (слово «прикол» происходит от слова «укол», так как укол иглой шприца необходим для введения наркотика).

Вместе с этими словами из воровского и преступного лексикона в сознание человека, взрослого или ребенка, внедряется и скрытая за ними система ценностей, а именно – физическое удовольствие, наслаждение как главная ценность бытия.

Набор содержащихся в языке понятий отражает особенности мироотношения, характерного для той среды, в которой он используется.

Например, обозначение женщины словом «телка» пришло в язык из преступной среды, и оно уже стало обычным для анекдотов, которые печатаются в газетах и журналах, оно стало привычным в устах молодых людей.

Это слово отражает отношение к женщине как к объекту, используемому для получения удовольствия, глупому и беззащитному, как корова,

и в котором воспринимаются лишь физические качества, присущие животному.

Две наиболее представленные и наиболее сильные темы в жаргоне криминального мира – это тема удовольствия и тема превосходства одного индивидуума над другим. Обратная сторона последней темы – это тема унижения другого человека, так как единственным средством превзойти другого является унижение, пограние человеческого достоинства (чужого, разумеется).

По отношению к мальчикам, подросткам, часто используются слова, пришедшие из той же сферы, и их явная или скрытая цель – принизить другого, унижить его достоинство как человека. Это слова, многие из которых Вам известны: шкет, смяка, шибзик, жук, кадр, кореш, шушера, малолеток, молоток, пацан, хмырь, субчик, фрукт, фуффло, чайник. По отношению к девочкам используются слова оторва, шмакодявка, промочка. Первоначальное значение многих из этих слов забыто.

Вот значение некоторых:

Субчик – сводник, сутенер. (В разговорной речи можно услышать: «Ну ты и субчик» – как упрек в чем либо). Шкет – вор-подросток, маленький. Смяка – вор-подросток, голодранец, проститутка. Шибзик – маленький. Жук – игрок на бильярде, преступник, пройдоха. (Часто мы говорим о другом: «он еще тот жук», понимая по этим хитрого человека, себе на уме, обманщика, преследующего свои скрытые интересы). Кадр – парень. Кореш – участник (преступного дела). (Сейчас этим словом часто называют приятеля.) Шушера – вор, совершающий мелкие кражи, болтун и др. (В простой речи теперь этим словом обозначают ничего не значащих людей, подобно тому, как и в преступном мире на низкой ступеньке социальной лестницы находится человек, совершающий мелкие кражи). Малолеток – несовершеннолетний преступник, совершающий преступления вместе с взрослыми. Молоток – положительный, молодец.

Также в языке преступного мира присутствует большое число слов, обозначающих части человеческого тела. Это связано с тем, что в криминальном мире метод физического воздействия на другого человека является основным методом решения проблемы. Вот некоторые из них слов, уже давно перешедшие в молодежный лексикон:

Рот – варежка, фонтан, сопло («Заткни свой фонтан», «Закрой сопло» – можно услышать вместо «Замолчи»).

Голова – чан, бестолковка, сообразилка, тыква, котелок, чердак, арбуз, и много других.

Нос – клюв, паяльник. Шея – Холка. Пальцы – грабли («Убери свои грабли», – вместо «Не трогай»).

Каждая часть тела имеет в преступном мире много названий, но не все они ассимилировались бытовым языком. Однако все они выполняют задачу принижения человека в целом. Также их функция – профанация основного значения той или иной части тела. Например – голова выполняет функцию мышления, а значит принятия решения человеком о своей жизни. Называя голову чаном, котелком, арбузом или чердаком (куда люди обычно складывают хлам, и где никто не живет), мы автоматически принижаем способность человека мыслить и принимать ответственные и адекватные решения о своей жизни.

Последствия приписывания человеку, особенно ребенку, названий, понижающих его или не соответствующих его действительным качествам, описаны и детально рассмотрены в таком направлении психологической науки, как транзактный анализ. Эти приписываемые качества названы в транзактном анализе «атрибуциями» [7]. Ребенок усваивает приписываемые ему «атрибуты», формирует представление о себе самом, и далее соответственно этому представлению формирует сценарий, или неосознаваемый план жизни, в котором он действует в соответствии с приписанными ему «атрибутами». Именно по этой причине важно создавать вокруг детей среду, в которой мальчики не называют своего сверстника «козлом», а девочку – каким-либо другим неподходящим словом. И не менее важно, чтобы «атрибуты» не приписывались ребенку в семье и в детском учреждении значимыми взрослыми. Даже те «атрибуты», которые вроде бы с точки зрения родителей и учителей соответствуют качествам ребенка, например, такие часто употребляемые, как «лентяй» или «драчун», приносят огромный вред, так как формируют у ребенка образ самого себя, за который ему потом трудно выйти. И, так как как эти «атрибуты» являются одновременно негативными актами признания («пинками», как принято называть в транзактном анализе), то есть формами, в которых ребенок привыкает получать знаки внимания, то впоследствии он начинает своим

поведением неосознанно провоцировать окружающих на то, чтобы они давали им знаки внимания именно в этой форме.

Наряду с тем, что бытовая речь в настоящее время избыточно насыщена «атрибутами», которыми взрослые характеризуют детей, дети – друзей и одноклассников, родителей («мои предки»), наряду с этими разнообразными способами обесценивания важности человека, человеческих отношений, человеческих чувств, качества человеческой жизни, есть и еще одна особенность молодого современного поколения: чрезвычайно обедненный словарь слов, используемых для описания внутренней жизни человека и его личностных качеств. Таким образом, обнаруживается, что нет того, что можно было бы противопоставить, что можно было бы использовать в речи и в мышлении вместо понятий, предлагаемых преступной субкультурой. Зачастую ученик первого класса, когда его спрашивают, какая его мама, затрудняется что-либо сказать, кроме того, что она «хорошая». А «свято место», как говорят, «пусто не бывает». Вот и заполняется оно всякой «чертовщиной».

Система ценностей и структура взаимоотношений в группировках преступного мира доступно, популярно и вместе с тем высокопрофессионально описана психотерапевтом Добровичем А.Д. в его книгах «Воспитателю о психологии и психогигиене общения» и «Общение: наука и искусство» в разделе, посвященном так называемому «примитивному уровню общения» [2,3]. В ряде случаев эта структура и эта система ценностей повторяется в подростковых группировках.

Имеет смысл ознакомиться с этой системой ценностей и структурой взаимоотношений по книге, с тем, чтобы иметь возможность осознанно противостоять ей, предлагая иной иерархически более высокий стиль взаимоотношений.

Возможные направления решения проблемы для родителей состоят в следующем:

1. Прежде всего самовоспитание и контроль за собственной речью в общении с детьми и с другими людьми в присутствии детей.
2. Контроль просматриваемых ребенком телепередач, их содержательной стороны.
3. Реагирование на речь ребенка, на употребляемые им слова, объяснение их смысла и назначения, нравственной позиции.
4. Помощь ребенку в формировании его круга общения (вместо запрета на те отношения, которые не нравятся родителям) – начиная с дошкольного возраста.
5. Участие отца в воспитании мальчиков.
6. Помощь мальчикам в освоении занятий, связанных в нашей культуре с образом мужественности; в частности – мужских видов спорта: футбола, борьбы, регби, шахмат и т. п., а также мужских видов мастерства: моделирования, строительства, рыболовства, охоты, работы с техникой, и других.
7. Расширение кругозора и повышения культурного уровня семьи и ребенка.
8. Расширение активного и пассивного словаря ребенка через чтение литературы.
9. Беседы родителей с ребенком о внутреннем мире человека, о своих собственных переживаниях, отношениях, с тем, чтобы у детей формировался набор понятий для описания переживаний, для понимания других людей, их особенностей.
10. Участие ребенка в коммуникативных тренингах под руководством психолога или психотерапевта.
11. Участие родителей или одного из родителей в коммуникативных тренингах под руководством психолога или психотерапевта

Однако данная проблема является не только личной проблемой родителей, но и общественной, социальной проблемой, требующей общественного решения. Эта проблема была в определенной степени спровоцирована неправильным пониманием «свободы слова». «Свобода слова» была истолкована как «свобода говорить все, что угодно». Но свобода слова это не свобода оскорблять, а свобода выражать свое мнение, взгляды и позиции в достойной, уважительной по отношению к человеку и к обществу форме.

Исследования, наблюдения, сделанные транзактными аналитиками за последнее время, говорят о том, что «сценарное программирование» осуществляется не только родителями ребенка, но и его более широким окружением. Так, транзактные аналитики Джеймс Р. Аллен и Барбара А. Аллен (James R.Allen, M.D. was Associate Professor of Psychiatry and

Behavioral Sciences, University of Oklahoma Health Center.Barbara A. Allen, M.S.W., M.P.H. was Instructor, Psychiatry and Behavioral Sciences, University of Oklahoma Health Center) пишут об этом в своей статье «Сценарий. Роль разрешения»: «Из наблюдения младенцев и более старших детей в обстановке раннего питомника и детской психиатрии, авторы были поражены двумя факторами, которые не были еще достаточно подчеркнуты в литературе по транзактному анализу. Прежде всего, ребенок не обязательно приобретает разрешения и приказания от воспитывающих его значимых фигур. Некоторые дети активно ищут альтернативы программирования от дежурных детского сада, родителей других детей, или даже от фантазируемого родителя (от родителя, которого они создают в своей фантазии)» [12]. Другие транзактные аналитики, предлагают для описания сценарного программирования со стороны социума модель «Культурального сценария» и «Культурального родителя» [13, 14, 15, 16]. Таким образом, рядом исследователей в области психологии признается факт, что на формирование сценария оказывает влияние не только семья ребенка, но и его более широкое окружение. И частью этого окружения, в т. ч. и как средства программирования является язык, используемый обществом для коммуникации с ребенком.

К сожалению, социальный аспект проблемы состоит в том, что в погоне за прибылью средства массовой информации, газеты, кино, телевидение, реклама, стремятся привлечь внимание людей к своим сообщениям любой ценой, любыми средствами – в том числе и используя разрушительный жаргон. Я думаю, что профессиональные сообщества психологов и психотерапевтов должны устанавливать этические принципы для работы не только с индивидуальными клиентами, но и для тех случаев, когда профессионалы работают со средствами массовой информации и рекламой.

Литература.

1. Бок Ф.К. Структура общества и структура языка. В сб. Новое в лингвистике» выпуск УП, Социоллингвистика. Под общей редакцией Н.С. Чемоданова. М, 1975.
2. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М, 1987.
3. Добрович А.Д. Общение: наука и искусство. М, 1996.
4. Леонтьев А.А., Шахнарович А.М., Батов В.И. Речь в криминалистике и судебной психологии. М, 1977.
5. Словарь воровского языка. Тюмень, 1991
6. Столярова Ирина. Забудьте «Блатную музыку», если хотите, чтобы вас понимали окружающие. Журнал «Класс» № 4 за 2001 год, с. 24–25.
7. Стюарт Ян, Вэнн Джойнс. Современный транзактный анализ: перевод с английского, СПб, 1996.
8. Шварц Евгений Дракон. Студенческий театр. Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности» № 24 М, 1998.
9. Эрвин-Трипп С.М. Язык. Тема. Слушатель. В сб. «Новое в лингвистике» выпуск УП, Социоллингвистика. Под общей редакцией Н.С. Чемоданова. М, 1975.
10. Шкапенко Т., Хюбнер Ф. Русский тусовочный как иностранный, Калининград, 2003.
11. Ирано-таджикская поэзия: перевод с фарси. М, 1974.
12. James R.Allen.Barbara A. Allen. Scripts: The Role of Permissions. Transactional Analysis Journal, vol. 2, no. 2, April 1972, pp. 72–74.)
13. White, Jerome D.; White, Terri. Cultural Scripting, Transactional Analysis Journal, 1975–1 pp.12–23.
14. Roberts, Denton L.Treatment of Cultural Scripts, Transactional Analysis Journal, 1975–1 pp.29–35.
15. James Muriel. Cultural Scripts Historical Events: vs. Historical Interpretation Transactional Analysis Journal. 1983–3. pp. 217–223.
16. Batts, Valerie Alayne Knowing and Changing The Cultural Script, Transactional Analysis Journal, 1983–3 pp.255–257

Литература, рекомендуемая для родителей и педагогов:

1. «Азбука волшебных слов» в кн. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. М, 1993. стр.26–27.
2. «Азбука волшебных слов» и другие разделы в книге: Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб 1997.стр. 413–420.
3. Добрович А.Б. «Воспитателю о психологии и психогигиене общения» М, 1987.
4. Добрович А.Д. Общение: наука и искусство. М, 1996.
5. Стюарт Ян, Вэнн Джойнс. Современный транзактный анализ. Перевод с английского, СПб, 1996.

ПИСЬМО ЛЕНЫ ИЗ ГОРОДА N ПРОФЕССОРУ М. Е. БУРНО И ОТВЕТ НА ЭТО ПИСЬМО

Здравствуйте, Марк Евгеньевич!

Высылаю Вам письмо, которое я читала во время встречи в Москве. Конечно, в письме всё о 35 прожитых годах не расскажешь, всё очень кратко...

Я не замужем и не была. Детей нет. В семье была поздним и единственным ребёнком (родилась, когда маме было 36 лет; тогда же мама и замуж вышла; может, пойду по её стопам? кто знает?) всю жизнь прожила в родительском доме с мамой, папой и бабушкой (бабушка умерла 4 года назад). Кроме 5 с половиной лет, когда жила в Москве и училась в МИФИ.

В детстве была эрудиткой, очень любила читать, читаю с 3 лет. А вот общаться с девочками-соседками ужасно не любила, и никогда «своей» в компаниях не была. И сейчас от этого страдаю. Каких трудов стоило родителям оторвать меня от книжки и отправить «погулять с девочками!» Мальчиков же у нас на улице не было как класса. 3–5 девочек – и всё.

Примерно в 5–6 лет в мою счастливую детскую головушку откуда-то стали закрадываться подозрения, что со мной что-то не в порядке, что я дура, ненормальная, не такая, как все, и т. д. В 8 лет они превратились в уверенность. Это произошло в пионерском лагере, когда я лежала в большой спальне во время тихого часа, и вдруг поймала себя на том, что соседки по отряду мне настолько чужие, что я не понимаю, о чём они разговаривают, а если я заговорю, меня тоже не поймут. То есть слова, конечно, понятны, а вот общая цель и смысл разговора... И что у меня в голове мысли текут совершенно в другом направлении. А значит – не таком, как надо, и я дура! Это один из тех моментов, которые врезались мне в память на всю жизнь.

В том же пионерлагере я привила себе чувство никчемности и трусости. Это произошло, когда вожатая мазала всех чем-то от комариных укусов, и они визжали от боли, а я одна испугалась, слышала их визги, и не стала мазаться.

В общем, сформировался сценарий по Эрику Берну: «Я – Плохая». И до сих пор вытраваю его из себя по капле, как Чехов раба, и конца-края не видно!

Естественно, рядом со мной не оказалось психолога, или просто понимающего человека, чтобы всё это скорректировать вовремя. И мои комплексы продолжали развиваться.

В школе я быстро стала отличницей, училась отлично все 10 лет и получила золотую медаль. До 3 класса меня все в классе любили, остальные годы, можно сказать, травили. Началось всё абсолютно без всякого повода и без моей вины. Обо мне говорили, что я противопоставляю себя классу, хотя у меня такого и в мыслях не было. Это всё не без

помощи родителей. Они учили меня не давать сдачи, а жаловаться им, потом они шли в школу разбираться, то есть произносили речи о том, какие все плохие и какая хорошая Леночка. Я их не обвиняю, конечно, они хотели для меня как лучше. Учителя меня любили (хотя некоторые считали, что мне будет трудно в жизни... так и получилось). Насколько я любила учиться, настолько же сильно не любила общаться с одноклассниками. В сфере общения всё время чувствовала свою полнейшую беспомощность. Пыталась что-то с этим сделать, но ничего не получалось. Каждый год ездила в пионерлагеря, но так ни разу и не вошла в коллектив, всё время молчала (или читала) и была на отшибе. Искренне не понимала смысла, например, мазания мальчиков зубной пастой по ночам. Очень мучилась.

И вообще-то, вплоть до окончания школы, больше верила не людям, а книгам, газетам и пропаганде. Они предлагали более устраивающий меня мир. Так хотелось жить мирно, без агрессии, среди спокойных культурных людей (в моём возрасте – детей), стремящихся к знаниям. А реальные коллективы живут, увы, по животным законам джунглей. Кстати, читала у экологов, что детские коллективы – одни из тех, где больше всего животной иерархии. Я старалась этого не видеть и уходила в мир иллюзий.

Неизвестно, о чём мечтал реальный среднестатистический школьник, в частности, в наше время. А я мечтала – о школах с большим количеством техники и наглядных пособий; об учениках, чинно прогуливающих во время перемен и на 100% думающих об учёбе. И перед всеми – прекрасное будущее, как в фильмах про «счастливое детство». Светлые города с просторными площадями.

В нашей школе был спецкласс по математике (с 9 по 10 класс). Туда и пошла. В 9 классе, казалось, обрела наконец-то нормальный коллектив, о котором мечтала. Одноклассники – спокойные, доброжелательные, любят учиться. Одним словом, рай. А чего мне в этом раю не хватало – домысливала, по старой привычке...

А после 10 класса поехали в колхоз.

Оттуда я должна была уехать раньше, чтобы ехать с родителями на свадьбу. И вот родители приехали за мной... а расставаться с любимым классом так не хотелось... и я осталась. Возвращаюсь назад... и будто обухом по голове. Чего только ни пришлось услышать от некоторых одноклассниц при молчаливой поддержке остальных! Слово «дура» – ещё самое мягкое. Оказывается, никто меня не любил, все только ждали, когда я уеду. Пыталась попросить понимания и поддержки, не все только брезгливо отворачивались. Остаток смены провела, будто в трансе. Всё не выдержала и вернулась

домой на 3 дня раньше. Потом всю ночь писала письмо Владимиру Леви. Ответа, естественно, не получила. 10-й класс прожила, как в аду.

К окончанию школы с выбором профессии не определилась, да и настроение 10-го класса не способствовало этому. Нравилась все предметы, кроме начальной военной подготовки... Пошла по проторенному пути: класс – математический, готовит к поступлению в МГУ и другие лучшие технические вузы страны, значит, надо идти туда. А ещё приняла «судьбоносное» решение: раз не дается общение с людьми, надо идти в технический вуз общаться с машинами. По крайней мере, вреда от меня будет меньше. В 9–10 классе нас учили основам программирования, да и учитель был интересный. Так и выбрала профессию программиста... (тем более, тогда это было всё ещё немного в диковинку).

Вообще говоря, уже к старшим классам чувствовала некоторое преобладание гуманитарных способностей. По соседству была ещё школа со спецклассом по русскому языку и литературе, и расстояние было, как до нашей школы. Учителя и родители советовали идти туда, но я не пошла. Частично из чувства противоречия, а в основном – боялась нового коллектива. Свои не любят, так это хоть знакомое зло. Долго ещё сожалела об этом...

Кстати, недавно разговаривала с выпускником этой самой школы. Он говорил, что преподавали там плохо, и из его выпуска никто не выбрал гуманитарную стезю. Так что – что ни делается, всё к лучшему?...

Конечно же, с таким характером, постоянным мучительным чувством отверженности и идиллическими мечтами в духе 4-го сна Веры Павловны, не было и речи об установлении отношений с мальчиками. В 9 классе влюбилась, но совершенно односторонне, счастливой была другая девочка, социально нормальная... А в ужасном 10 классе было уже не до этого.

Приехала в Москву, не определившись, куда поступать. МИФИ выбрала, что называется, пальцем в небо. Вернее – в здание. Для справки: здание абсолютно серое и невыразительное. Наверное, самое плюгавое среди московских вузов.

Поступила сразу – в школе нас хорошо подготовили. На этом закончилась моя пора успехов умственно-профессиональных – и так и не пришла пора успехов в общении.

Из института не выгнали, хотя как-то раз зав. кафедрой сказал, что лучше бы мне набраться мужества и уйти... Не набралась.

Неуспехи мои начались с того, что набрала группу по аэробике, и я не прошла. Или раньше... 1 сентября был ритуал переступания символического порога. Я переступила левой ногой. Лучше бы я так и не узнала, что это плохая примета... И сейчас я все

социально-значимые для меня пороги, на работе, например, стараюсь переступить только правой! А главную же причину я всегда понимала и чувствовала: институт – не школа, здесь надо добывать знания самостоятельно (и сражаться за место под солнцем, увя!) Я же привыкла к ежедневному получению заданий и заботливой ведущей руке...

Помню, ещё в младших классах читала в журнале «Юность», в «Зелёном портфеле», рассказ об образцовом ученике, который даже локти клал на парту под необходимым углом, как требовал учитель... Вырос ученик, окончил институт, поступил на работу. Естественно, начальником, так как учился отлично. Пришёл в первый день. Что делать? Ну и рассадил подчинённых за столы. «Сядьте прямо, обопритесь на спинку стула, локти на парту под таким-то углом!»

Меня как громом тогда поразило. Это же обо мне! Уже в младшем школьном возрасте чувствовала, во что выльется во взрослой жизни мой дурацкий характер, неприятие взрослой морали. Но тогда успокоила себя тем, что до взрослости ещё далеко, а когда будет надо – стану, сама по себе, совсем другой. Точно так же с пресловутой необщительностью. Хотя и страдала от вечного остракизма, в глубине души надеялась и верила, что наступление взрослости перекуёт меня от основанья, а затем... Не перековало.

Итак, училась на тройки-четверки, редко на пятёрки. Были и двойки, пересдавала. Отдушиной были английский язык, факультатив по истории религий, да ещё некие социологические чтения Бестужева-Лады. Ходила во все театры и на концерты, и другие культурные мероприятия, записывалась и ездила на экскурсии, куда только можно. Основные же предметы, наш хлеб, физика, математика, программирование, которое в школе так любила!! – были и по сей день!!! Остаются трудно перевариваемой мертвечиной... Физику с математикой давно и напрочь забыла.

И вот теперь хочу спросить Вашего авторитетного мнения. Я поглупела после поступления в институт? Или тут другие, психологические причины? Впрочем, ещё об одной причине могу догадываться: уже не получалось уходить в свой мир и учиться, учиться и учиться. Потребность в общении стала такой нестерпимо острой, а что-то внутри – наверное, низкая самооценка плюс весь комплекс благоприобретённых за эти годы проблем – не давало продвигаться ни на шаг. Так и прошла эти 5 с половиной лет рядом с бурлящей студенческой жизнью, которую не вернёшь...

Подруга была. Одна. Плюс пара полуподруг. И – всё. В «мужском» вузе у меня за всё время не было парня. Нет, одно время был друг, ростом ниже меня, но это только усиливало комплекс неполноценности.

Об отношении ко мне соседок по комнатам в общежитии Вы уже, наверное, догадываетесь. Жизнь в общежитии, невозможность побыть одной у себя дома угнетала страш-

но. Нет, более, чем страшно. Встречаться с парнями уже хотелось, и я бегала как одержимая по книжным магазинам Москвы в поисках книги философского характера, в которой объяснили бы мне, наконец, смысл женского кокетства. Таким в моём представлении был путь для меня к обретению успеха у мужчин.

Была перестройка. Студенты веселились в компаниях и любили – я глотала книги и газеты. Ездили в стройотряды – на все каникулы и праздники я исправно ездила домой. К родителям, которые во мне души не чаяли и не чают по сей день. А там!.. можно посидеть в своей комнате!! одной!!! И почитать «Работницы»-«Крестьянки», где доброжелательным тоном рассказывают, что делать, чтобы нравиться противоположному полу.

На поезд – и к новым надеждам теперь-то уже не повторять своих ошибок. И начать хорошо учиться, найти себе парня и компанию. Продумывался план поведения... Приезжала – и всё катится по однажды не знаю кем определённой колее...

А можно я опишу Вам один из самых эмоциональных моментов в своей жизни?

Еду в метро. Закрытый на вечный ремонт мост Университет – Ленинские горы. И вот... на какой-то миг вместо обычной черноты туннеля взгляду открывается чудная картина майской природы! Душа что есть силы рванула туда, наконец-то!! к Настоящей Жизни, к весне!!! Но в следующий миг – опять туннель...

Правда, похоже, как у Александрины: «Серая мышь выбегает на круг освещённый?»*

Короче говоря, не вылезая из перманентной потерянности-неприкаянности доползла до дня защиты диплома.

На предпоследнем курсе ездили один раз на картошку. Успехи в общении – те же, что и в детстве в пионерлагерях.

Защитила диплом, надо сказать, хорошо. Впервые не спала 2 ночи, выложились до последней клеточки... А после... Даже маломальски захуделой вечеринки, посвящённой окончанию института, в нашей группе – не было. Группа – абсолютно недружная, у каждого свои интересы, шкурные и всякие... но я ушла в сторону. Скажу только, что в этот свой (последний) приезд в Москву я узнала, что обо мне, оказывается, ходит слух, что во время учёбы я «загребела» в психбольницу. Ничего подобного не было. Да, на 3–4 курсе у меня начались всякие фобии (меньше надо было газет читать!), боялась ядерной войны, а потом стала бояться ещё землетрясений и вообще всего, что страшно. Но до психиатров, слава Богу, не дошло.

Защитив диплом, «умная» Лена впервые за столько времени схватилась за голову и стала думать. В годы перестройки отменили распределение (теперь, кажется, снова

ввели?) Итак, в руках «свободный» диплом. С датой 1 апреля 1992 года. А вместе с ним – «своевременное» осознание того, что с Москвой покончено. Если не считать 1 (одной) попытки устроиться в Зеленоград, никаких усилий к тому, чтобы закрепиться в Москве, за 5 с половиной лет предпринято не было. А какие нужны были усилия? Либо хорошо учиться, чтобы остаться в аспирантуре или на стажировке (чего я сделать не смогла, хотя для меня это был приемлемый вариант), либо проявить житейскую приспособляемость и «охомутать» москвича (вариант не мой абсолютно).

Подошла, помню, к одному преподавателю, который взял на стажировку одну одногруппницу. И говорю: «Хочу к вам на стажировку!» Он мне: «А что это такое?» Форма отказа такая. Будем знать.

Походить по предприятиям, попытаться устроиться самой? Была такая мысль, но «вовремя» пресечена нажимом родителей, которые, наверное, и не сомневались, что я благополучненько вернусь домой. Они и подрабатывать во время учёбы не разрешали, а я слушалась... Да и опять – раньше, надо было думать. Тем более перестройка, трудности с работой.

За время учёбы не раз возникала мысль о дезертирстве. Например, в иняз. После I курса, когда никак не могла сдать физику, чуть было эту мысль не осуществила. Но приехала мама, чтобы меня «поддержать», и категорически пресекла. В отчаянье швыряю учебник физики: «Не могу! Это всё такое сухое!!! Мама: «А там (т. е. в инязе) что – мокрое?! Учи – это твой хлеб!!» Тогда я ещё не осмеливалась идти против воли матери. Смогу – годика через 2 после выпуска...

И вот я опять в городе N, под крылышком у родителей и с клятвой себе, что непременно вернусь в Москву, чего бы мне это ни стоило. Апрель, 1992 год.

Что дальше? Довольно-таки бледная и невыразительная жизнь. Однако – со смутной надеждой на что-то Настоящее и Большое впереди. Работала всё время по специальности, но за 12 лет не добилась успеха в профессии программиста, хотя честно пыталась. Считаю смыслом своей жизни – найти себе деятельность по призванию и по душе. На сегодняшний день я считаю, что моё призвание – издавать журнал для таких, как я, чтобы им помочь, а заодно и себе. Больше двух лет прилагаю к этому усилия, все, которые можно прилагать при отсутствии денег. Вполне допускаю, что моё мнение может когда-нибудь измениться (вернее, мой внутренний голос будет говорить мне что-нибудь другое). Тогда я перенаправлюсь на это другое. Пытаюсь идти за своей путеводной звездой, духом и душой, а там – как получается...

В Москву уже не хочу. Хочу в другой большой город. Пожить там какое-то время, а потом, если не понравится, вернуться. Чтобы преодолеть свой комплекс неполноценности, что я не смогла остаться в столице.

* Александрина. Горемычная муза. – М.: Издательство Российского общества медиков-литераторов, 1996. – 208с. (Примеч. – М.Б.)

Но в большой город меня пока никто не приглашает... А ехать ютиться по общагам – на мой век общаги хватило, тем более с моим характером и постоянным стремлением побыть одной. Может быть, со временем подыщу что-нибудь приемлемое по интернету. А в большой город мне надо, потому что этот комплекс наложил очень большой отпечаток на мою жизнь, самооценку и профессиональную реализацию. Но тут другая проблема – родители уже пожилые и болеют. Они меня вообще-то отпускают на все 4 стороны, но с таким сердцем! Они сами ничего по своей воле не делали, им всё диктовали их родители и никуда их не пускали. Так мама решила – путь хоть Лена получит то, чего мы не получили! Так отпустили меня в Москву, так мне купили квартиру и так, может быть, будет осуществлён акт родительского самопожертвования в пользу большого города. Но хватит ли у меня совести – не знаю. А самореализация нужна позарез! В общем, если будут хорошие предложения, даже не знаю, что и делать... Вопрос открыт.

Что ещё? Переселилась наконец в квартиру (почти; вещи ещё у родителей). И мне там, против ожидания, понравилось. Замуж не хочу. Детей – тем более. Но если найдётся муж, с которым мне делать мой проект будет не тяжелее, а легче, – тогда выйду. Если такие ещё водятся в природе...

Марк Евгеньевич, если захотите, можете поместить мой рассказ в какой-нибудь сборник по Терапии творческим самовыражением, и не только.

Лена.

Здравствуйте, Лена!

Благодарю за такое подробное письмо о себе, за доверие ко мне, за разрешение опубликовать письмо. Многие люди с душевными трудностями, подобными Вашим трудностям, отчётливее, глубже узнают себя, благодаря этому письму, спасибо скажут. Когда знаешь получше свой тяжёлый характер, то уже легче – даже от одного этого знания. Потому что яснее себе становишься, меньше ранящей неопределённости- непонятности, порождающей тревожную панику (что будет со мной дальше, с ума ещё вдруг сойду и т. д.). А тут, выходит, не один я такой...

Итак, это у Вас не болезнь душевная, а конституционный, врождённый, трудный (прежде всего для себя самой) характер. Мы уже виделись однажды, и могу утверждать это с уверенностью. Да, замкнуто-углублённый характер с тягостным переживанием своей неполноценности. Переделать, «реконструировать» такой характер воспитанием, лекарствами, «самой сильной психотерапией» практически невозможно, поскольку он наследственно (генетически) предопределён. Совсем не обязательно при этом, чтобы у родителей (или хотя бы одного из них) был подобный характер: наследственная ниточка может тянуться от двоюродного дедушки. Стало быть, переделать характер нельзя, но можно так устроиться, приспособиться в жизни со своим характером, что будет

он прекрасно служить своими особенностями-трудностями – и тебе, и людям вокруг. Даже Человечеству. Французский врач Морис Флэри (1860–1931) в конце XIX века писал о Дарвине, что «этот гениальный невропат (так называли в ту пору людей с болезненными душевными трудностями, но не душевнобольных, – М.Б.) инстинктивно понял, что можно извлечь пользу даже из недостатка». «Он понял, что люди, подобные ему, домоседы, хилые, маньяки, рабы своих привычек, могут изменить свои недостатки в добродетели, обратить свою нелюдимость в плодотворную сосредоточенность, заменить сознательное внимание, к которому они не способны, вниманием бессознательным, сосредоточенным на одной идее, на одном постоянном коньке. Пусть этот «конёк» будет плодотворной идеей – и эта мания, являющаяся для стольких невропатозов только бесполезным мучением, может сделать из него гения» (Флэри М. Опыт душевной гигиены: Пер. с франц. – СПб.: Тип. СПб. акц. общ. печ. дела в России Е.Евдокимов, 1899, с.144). Классик мировой психиатрии немец Эрнст Кречмер (1888–1964) в последних изданиях своей знаменитой «Медицинской психологии» (1975) обозначил психотерапевтическую помощь такого рода как «созидание личности по её конституциональным основным законам и активностям» (см. об этом в моей книге «Терапия творческим самовыражением» (М.: Академический проект, 1999, с.28)). Терапия творческим самовыражением, о которой Вы узнали, в сущности, и есть подробное практически-психотерапевтическое осуществление, развитие в нашей российской жизни мысли М.Флэри и Э.Кречмера. Люди с мучительными характерологическими трудностями, переживанием своей неполноценности, горького одиночества среди других людей в терапии творческим самовыражением (отечественное психотерапевтическое направление-школа) научно изучают свой природный характер среди других характеров. Изучают элементы жизненной психотерапевтической помощи себе и другим сообразно характеру. Всё это происходит не в сухо-академическом духе, а в разнообразном творческом самовыражении. По-настоящему можно понять-почувствовать себя, свой характер, и характер другого человека, своё характерологическое призвание и призвание другого, когда увидишь, как сам напишешь, например, какое-нибудь воспоминание-переживание из детства, когда рисуешь что-нибудь по-своему (пусть совсем неумело), когда увидишь, как описывает события, чувства и как рисует другой человек. Мы изучаем жизнь, творчество знаменитых людей (писателей, живописцев и т. д.), поскольку в этих людях – те же человеческие характеры, но по причине гениальности, таланта особенно ярко выражающие себя в их творениях. Учимся у них по-своему лечиться творчеством, применять себя в тех делах, где можешь сделать больше, лучше, нежели в других, трудных или невозможных для тебя (по твоему характеру) занятиях.

Характер – есть стойкое природное созвездие общих душевных свойств. Но изучая, выясняя это общее, опираясь на него, мы идём в творческом самовыражении, т. е. в выполнении какого-либо дела по-своему, – к собственному неповторимому. Ведь каждый, например, замкнуто-углублённый человек по-своему неповторим в своей оживлённой творчеством индивидуальности. Эта оживлённость – свет творческого вдохновения, в котором встречаешься с собою, со своей любовью и своим смыслом.

Замкнуто-углублённый характер человека с переживанием своей неполноценности нередко говорит об одарённости этого человека. Остается в творческих делах найти, раскрыть себя. Что называется, своим трудным характером общественно-полезно, вдохновенно-творчески вписаться в нашу жизнь. И тогда – вроде бы и нет никаких тягостных переживаний, а есть жизнь-вдохновение-смысл. Вам необходимо обрести вот это своё жизненное дело-призвание, своеобразное Вашей природе (для этого и изучаем свою природу). Сложному душой, робющему перед жизнью человеку, трудному для себя и других, нередко бывает мучительно нелегко найти в жизни своё. Но уж если найдёт он это своё, то способен вершить его так, как, может быть, никто больше не способен. Ведь чем сложнее душа, тем она особеннее, неповторимее, то есть более творческая она в своей сути. Но одного чтения психотерапевтических книг без курса терапии творческим самовыражением (ТТС) всё-таки мало, с одними только книгами можно и ошибиться. Важно здесь живое, практическое изучение своих характерологических творческих особенностей-склонностей в беседах с психотерапевтом и в группе творческого самовыражения. Чаще лишь тогда возможно ясно нащупать, осознать свою дорогу, чтобы, уже не сомневаясь, сквозь жизненные трудности, вдохновенно идти по ней, соглашаясь с прояснившимся своим мироощущением, своей совестью. ТТС способна дать эту душевную-духовную опору в жизни. ТТС – по-своему сложная, но праздничная психотерапевтическая жизнь. В ней человек начинает ясно чувствовать-понимать себя и дружескую близость свою с созвучными себе людьми, с которыми хочется быть всегда вместе, друг друга поддерживая.

Терапией творческим самовыражением сегодня занимаются психотерапевты, психологи во многих городах России и СНГ. Есть и сайт в Интернете «Якорное поле, Сила слабых»: www.AField.org.ua. Там много литературы по ТТС и, в том числе, наш учебник для занимающихся в ТТС (Бурно М.Е. Сила слабых (психотерапевтическая книга) – М.: Изд-во ПРИОР, 1999. – 368с.). Есть и вопросы, ответы и т. д. Всё ещё может быть в Вашей жизни, Лена, по-настоящему светло, ладно, значительно.

До свидания!

М. Бурно (Москва)

Ψ О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

КАК СТАТЬ ХОЗЯИНОМ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ

Геннадий Павленко, психолог, мастер НЛП

Хотеть можно и нужно

Вечер, кино, душный воздух. Сзади бубнят что-то тихо. Я размышляю над фильмом. Верней, над одной его частью... Герой объясняет партнеру, за что он убил человека. А причина просто до жути – он просто хочет богатства, а убитый ему мешает...

Точнее – мешал...

Каждый человек хочет быть счастливым, даже если он в этом не признаётся никому, в том числе и себе. Желание счастья, радости, жизненности, есть в каждом. Вольно или невольно мы стремимся к ощущению счастья, к тому, чтобы жизнь наполнилась особым цветом и запахом – красками радости и ароматом успеха.

Это трудно – быть счастливым. Вокруг столько причин для переживаний, что люди верят в невозможность получать от жизни удовольствие каждый день, каждую минуту, секунду, каждый миг...

Воина в Ираке – и ты тревожишься о чм-то... неосознаваемом... Убийство в Москве – и ты внимательно вливаешься в экран. Тебе зачем-то нужно увидеть труп. Ты этого не осознаешь, но ты жаждешь увидеть кровавые следы в подъезде, где киллер подстрелил жертву. Расчлененка в Иркутске – и ты подходишь к телевизору почти вплотную, чтобы еще лучше видеть обрубок кисти с бледными, синюшными пальцами и лохматым, окровавленным местом отруба. Затем ты отходишь от телевизора... Жизнь – говно, думаешь ты... Ну как тут быть счастливым, когда вокруг такое! А еще на работе не ладится, дома не очень, и родители что-то болеть стали...

Ты смотришь фильм, где герои живут в огромных, роскошных квартирах, ездят на сверкающих машинах, а рядом с ними блистательные дамы и мужественные мужчины. Ты невольно сравниваешь себя с ними, и неудовлетворенность своей жизнью нарастает все больше и больше. Это чувство попутным ветром может толкать тебя вперед, к лучшей жизни, а может останавливать, наваливая на твои плечи груз безысходности.

Ты идешь по улице, и мимо тебя, богато шурша шинами и поревывая мотором, обдавая прохожих грязью из весенних луж, пролетают серьезные лица за дорогими рулями. Ты знаешь, сколько стоят эти лимузины. Ты невольно чувствуешь свою приниженность, когда властный взгляд из пролетающего мимо окна пренебрежительно окидывает тебя с головы до ног. Они хозяева жизни, а не ты.

Твоя подруга потратила на одежду 40 000 рублей и с гордостью об этом рассказывает, показывая свои обновки, или наоборот – говорит о своем походе в магазин нарочито небрежно – так... сходила... прибрахлахлась понемногу... Ты натягиваешь на лицо при-

творную улыбку, в глубине души отчаянно завидуя ей.

Рядом с нами всегда есть кто-то, кому можно позавидовать. Машины, путешествия, телефоны, дома, квартиры, женщины, мужчины, рестораны, казино, дорогая одежда... Эти символы роскошной жизни властно манят и влекут тебя, заставляя посвящать свою жизнь погоне за богатством. Мысли, яркие, красочные, живые, сами лезут в голову и заставляют твою кровь бурлить и трещать в венах. Хочу... Хочу! Хочу!!!

Тебя заставляют хотеть. Тебя заставляет желать жить красиво не только реклама. Она-то, как раз, с этой задачей справляется из рук вон плохо. Тебя заставляет стремиться к шикарной жизни само устройство нашего общества, где признаком успеха является набор атрибутов. Каждый из нас хочет быть богатым, успешным и самодостаточным. Даже если кто-то говорит себе – мне ничего не надо, не в деньгах счастье, зато я душевно богат и продвинут... Не верьте этому человеку. Скорее всего, он врет. Он врет самому себе, чтобы обосновать свое неумение быть таким блистательным и богатым. Вранье – наше любимое занятие для того, чтобы объяснить себе отсутствие чего-либо желаемого, но сейчас недоступного нам.

Желание обладать дорогими, престижными вещами загоняется в подсознание, чтобы оно не тревожило душу, точнее, чтобы нельзя было заметить то, что душу тревожит – желание жить красиво. Человек заглядывает в свою голову и говорит – видишь? Ничего нет. Я ничего не хочу. Я просветлился! Вранье... Вранье. Вранье!

Его лицо, его глаза, его руки, вся его фигура говорит о другом – я не понимаю, почему это у всех есть, а у меня – нет!? Почему у меня так!? Я видимо какой-то не такой... Всегда так будет. Никогда, ничего не изменится... Он и здесь заблуждается. Все можно изменить.

Хотеть жить в достатке – это естественно и нормально. Не надо прятать свои желания от себя. Это похоже на то, как дети играют в прятки, когда ищущий подходит к прячущемуся, у которого голова под одеялом, а попа на виду, и кричит – ты где, я тебя не вижу! Все наши желания естественны. Разрешите им быть. До тех пор пока вы будете сопротивляться своим желаниям, вы будете делать их все сильнее и сильнее. Сопротивление усиливает ответный напор – это закон жизни. Примите ваши желания, и пусть они будут для вас такими же естественными, как чувство голода или желание натянуть одеяло ночью, когда пятка замерзает от сквозняка, который струйкой крадется через щель в форточке. Разрешите себе хотеть шикарных женщин, дорогих мужчин, много денег, красивой и

богатой жизни. Разрешите себе захотеть всего этого по-настоящему, сильно, до самых селезенки. Чтобы аж слезу текли от того, что у вас этого нет. Разрешите себе захотеть, и тогда вы с удивлением для себя почувствуете, что отсутствие у вас желаемого перестало терзать вас.

Я не призываю отказаться от целей, которые связаны с деньгами. Я только предлагаю воспринимать свои желания как нечто само собой разумеющееся, и тогда они перестанут быть источником душевного беспокойства, а станут мотивирующей силой, которая будет вдохновлять вас на все новые и новые свершения. Именно играя на наших душевных струнах свою какофоничную музыку, желания навязывают нам свою волю. Когда вы принимаете свои желания как естественную часть себя, они растворяются в вас и перестают быть не вами. Желания больше не могут вами управлять, а вы можете руководить ими. Вы становитесь хозяином своих желаний, и тогда они начинают сбываться.

Почему важно быть хозяином желаний? Потому что эти желания не ваши. Их вам навязало общество, которому выгодно, чтобы вы хотели покупать все более и более дорогие вещи. Во-первых, это выгодно для экономики. Во-вторых, это порабощает людей, а это обществу, а точнее его верхушке, и требуется.

Экономика – кровь государства. Люди – его клетки. Если вы не будете покупать, обществу будет не на что вами управлять. Наступит кризис. А этого допустить нельзя, поэтому вы просто обязаны покупать и хотеть купить еще больше. А порабощение заключается в том, что люди, привязанные к своим желаниям, не склонны к социальным экспериментам, а наоборот – стремятся к стабильности.

Маленькое мешанское счастье – дом и магазин на первом этаже. У меня такая мечта была, и я ее осуществил. Встаешь утром, выходишь на балкон, и видишь цепочку утренних людей, несущих тебе твои деньги. Хорошо...

Но желание жить стабильно противоречит самой натуре человека, который по своей природе является путешественником и покорителем пространств. Обустроившись надолго, человек убеждает себя, что это хорошо и так надо, при этом стараясь не обращать внимание на мысль, которая жужжит как надоедливый муха – это все. Конец. Я попал в болото, и оно меня затянуло. Так мог умереть еще один несостоявшийся первооткрыватель новых звезд... Не умер... Своевременно осознал...

Общество играет с нами в игру. Нас убеждают в том, что счастье зависит от квартиры, машины, одежды и т. д. Если у тебя это есть, ты можешь быть счастливым. Если нет – извините! Какое может быть тебе счастье!? Работай!

Умом эту игру люди понимают. Я не сомневаюсь в том, что читая эти строки иной читатель вздохнет – старо уже, слышал, читал, знаю... Но если вы прислушаетесь к своим мыслям, вы обнаружите, что прикованы к своим желаниям, как Прометей прикован к скале.

Кто клюет вашу печень?

Ваши желания, которыми ваше знание помогает тем, что успокаивает вас – ты это знаешь... Ну и что? Ведь ничего не изменилось... Значит уже ничего не изменится... Чего дергаться-то? Расслабься...

Не верьте этому голосу. Он обманывает вас. На то мы и люди, чтобы меняться, расти, развиваться. А кто не идет вверх, тот падает вниз...

Играя в свои игры, общество делает парадоксальные вещи. С одной стороны, внушается мысль, что быть богатым почетно, а с другой – тихой сапой запускается идея, что богатые люди все преступники и нечисты на руку. Это противоречие просто взрывает наши мозги: так можно или нет быть богатым! Мы и хотим, и не хотим... Абсурд происходящего до того очевиден, что его никто не замечает. Навязывая идею богатства, общество толкает нас на преступления, за которые потом само же и судит, лишая свободы или просто – расстреливая. Суть почти всех преступлений – желание нажиться без особых усилий. Но причина преступлений – не врожденная склонность человеческого характера, а вызванные обществом у этих бедных людей потребности к красивой жизни.

Позволю себе немного пофантазировать – В один прекрасный день ученые изобрели аэрозоль, который полностью выводит из человека все навязанные ему ценности, высвобождает его от власти ограничивающих убеждений, в общем – делает человека самим собой. И вот эти освобожденные от власти общества люди перестают покупать не нужное им золото, потому что они уверены в себе и им не требуется доказывать себе свою значимость. Свободные люди перестают ходить в дорогие рестораны, потому что «их и дома неплохо кормят», а понты нарезать не перед кем, да и не зачем – они уверены в себе. Вольные люди не стремятся купить самую крутую машину, потому что женщины ценят ум и душевную красоту, а не крутое литье. В один прекрасный день все общественные отношения, построенные на страхе перед будущим, гнетом свободы мысли и навязывании чуждого человеку ценностей вдруг взяли и рухнули. Здорово?

А теперь представьте себе президента и верхушку этой страны. Каково им, если они не приняли этого волшебного снадобья? Они мгновенно потеряли власть, деньги и привилегии. Народом не надо управлять, потому что разумные люди сами решают свои задачи. Не надо поддерживать порядок, потому что Человек никогда не убьет, не украдет, не обманет и т. д., как это делают животные. Человек – это звучит гордо, и Люди гордятся

тем, что они Люди, не позволяя никакому правительству указывать им – как надо правильно жить.

Конечно, это нереальная картина... В нашей жизни такого не произойдет... Это утопия, идеальная цель, которая может быть направлением, дорогой в будущее. А на пути к этому будущему есть более конкретные цели, которых может достигнуть каждый. Например, выйти из-под власти навязанных ценностей и желаний, чтобы стать хоть немного более свободным человеком. Именно этому и посвящено следующее упражнение.

Упражнение: Я разрешаю себе хотеть

Первый шаг, который можно сделать на пути к себе, – это перечень ваших отторгаемых желаний. При этом пишете «как бог на душу положит». Будьте честны с собой, и, самое главное, не надо оценивать – вот это желание нормальное, а это нет... Какое-то оно... Да что я, псих что ли!? Расслабьтесь. Такими оценками вы только усилите свое сопротивление, что приведет к усилению желания, а в итоге – все ваши силы будут брошены на борьбу с самим собой. Ведь желания ваши, пусть даже они вам и навязаны. Сейчас они в вас...

Суть этого упражнения в том, чтобы разрешить себе ощущать все свои желания, даже самые мрачные и грязные. Своим разрешением вы снимите энергетическую блокаду и растворите желание в себе. А ваша безумная сущность изменит их без вашего участия, и, естественно, все желания, которые могли бы принести вам вред, уйдут без следа, потому что у них не останется энергии для жизни.

Скрытое желание – это энергия, которая со всех сторон ограждена сдерживающей и противодействующей ей энергией той же природы. Фактически вы боретесь сами с собой, правой рукой пытаетесь задушить себя, а левой отдирая правую. Представляете, сколько ваших сил тратится на такую внутреннюю борьбу?

Скрывать желание – это значит прятать его от себя, чтобы обманом заставить себя поверить, что его не существует. Но если отводить глаза от наведенного дула, пуля все равно разmozжит голову, даже если ее не замечаешь. Ложь самому себе не приносит ничего, кроме боли и душевной разрухи. Только принятие ВСЕХ желаний избавит вас от тех, которые деструктивны для вас.

Напишите не менее 10 скрытых желаний. Сразу после написания, вы, скорее всего, почувствуете...неприятные чувства. Может быть, вам даже не захочется продолжать выполнять упражнение. Это нормальная реакция вашего мозга. Сейчас ситуация стабильна. Часть энергии выделена на борьбу, часть мозга контролирует эту борьбу. Система статична, хотя не идеальна. Как только вы начинаете желания принимать, система становится нестабильной, и мозг бьет тревогу. Ему безразлично, что система, которую он так бережет, потенциально смертельно опасна для вас. Для него глав-

ное – покой и стабильность, пусть даже и в гробу. Поэтому настойчиво и властно двигайтесь вперед.

Начните с фразы:

Я отказываюсь себе признаться в том, что я хочу...

Получится список примерно такого вида (только не надо переписывать):

Я отказываюсь себе признаться в том, что я хочу...

- Много денег
- Много женщин
- Ничего не делать
- Спать сколько хочу
- Не быть хорошим
- Набить морду кому-нибудь
- Послать кого-нибудь на ...
- Поехать путешествовать
- Купить квартиру, дорогую
- Машину, большую
- Женщину – красивую брюнетку, высокую и мягкую, метиску
- Почитание и восхищение людей.

А теперь, первоначальную фразу и перепечатайте или перепишите от руки, начиная каждую строчку с волшебной фразы:

Я разрешаю себе хотеть:

- Я разрешаю себе хотеть много денег
- Я разрешаю себе хотеть много женщин
- Я разрешаю себе хотеть ничего не делать
- Я разрешаю себе хотеть спать сколько хочу
- Я разрешаю себе хотеть не быть хорошим
- Я разрешаю себе хотеть набить кому-нибудь морду
- Я разрешаю себе хотеть послать кого-нибудь на...
- Я разрешаю себе хотеть поехать путешествовать
- Я разрешаю себе хотеть купить квартиру, дорогую
- Я разрешаю себе хотеть машину, большую
- Я разрешаю себе хотеть женщину, высокую, красивую и мягкую метиску
- Я разрешаю себе хотеть почитание и восхищение людей

Читайте список ваших естественных желаний снова и снова. Наслаждайтесь своими хотениями. Принимайте их с благодарностью и радостью. Ведь именно ваши желания изменяют вашу жизнь. Пусть ваша скрытая фантазия возникнет в вас и, в какой-то момент, захватит вас целиком, потрясая вас и сжимая все внутренности в один тугий узел. А затем эта энергия видоизменится и разольется по всему вашему телу сплошным потоком блаженства. Это самый важный критерий правильного выполнения упражнения – сначала тяжесть и боль, а потом резкое, квантовое видоизменение и блаженство. У вас получится. Я верю в Вас!

Переписывайте свой список до тех пор, пока не почувствуете, что вы на все 100% разрешаете себе свои желания. Они для вас так же естественны, как дыхание. Вы, возможно, даже не заметите, как уйдет то, что раньше мешало... Незаметно... Как медленно стает прошлогодний снег...

И, самое важное, ПЕРЕПИСЫВАТЬ СПИСОК НУЖНО С УЛЫБКОЙ НА ЛИЦЕ, В ДУШЕ РАДУЯСЬ И ВОСХИЩАЯСЬ СВОИМИ ЖЕЛАНИЯМИ. Это очень важно.

Если вы будете делать это упражнение с лицом, похожим на старую, помятую шляпу, ничего не получится. Упражнение не сработает. И знаете почему? Вы становитесь самим собой. Ваши желания становятся для вас естественными. Вы освобождаетесь от гнета навязанных вам стереотипов. Вы становитесь свободным. И все это с грустным лицом и унылой душой!? Бред. Выпрямите спину, натяните на лицо улыбку до ушей и валяйте! Радость победы, счастье свободы – вот что наполняет вашу душу сейчас. И сами, своим волевым усилием усиливайте, развивайте эти чувства до максимума. Чтобы вам казалось, что еще чуть-чуть и наступит оргазм. ДА..! Я Свободен!!!

Представьте, что враги пожизненно заточили вас в высоченной башне. Вы отсидели 20 лет. Вы уже почти отчаялись выбраться. Но, вдруг, случай помогает вам, и вы бежите. Вы пробираетесь по душным коридорам, чихая от пыли. Вокруг темнота, тишина и только шарканье ваших осторожных шагов отражается от стен. Вы крадетесь и крадетесь, и вдруг вы видите впереди лучик света, разрезающий мрачную черноту. В нем кружатся какие-то пылинки, похожие на волшебных эльфов. Вы подходите ближе и видите дыру, которая залита ярким, белым светом, который так режет ваши отвыкшие глаза, что вы вынуждены их прикрыть рукой. Вы выбираетесь из душевой башни. Потихоньку раздвигая пальцы, вы даете возможность глазам привыкнуть к солнечному свету. Вы выпрямляете голову и видите перед собой изумрудно-зеленое поле, усыпанное красными, кивающими из стороны в сторону, тюльпанами. Они словно приветствуют вас. Ветер волнами раскачивает траву и развивает вашу ветхую одежду. Над вашей головой синюшее, высоченное небо. Вы задираете голову вверх и видите там, высоко, какую-то птицу, парящую на широко расправленных крыльях... Вы свободны. Только сейчас вы осознаете всю значимость этого события... Чтобы вы чувствуете в этот момент? Прямо сейчас? Экстаз! Драйв!! Счастье!!! И чувствуйте!!! Вы! Только что! Стали! Еще более свободным!!!

Ψ ТВОРЧЕСТВО ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

ГЛАЗА И МУЗЫКА

(басня)

Сусанна (Л. В. Черникова), г. Сочи

Известна истина о том,
Что женщины влюбляются ушами,
Мужчины «поедают» их глазами,
Ну, а потом, а что потом?

Не в этом ли причина всех житейских бед,
Историй, драм, разводов
И скучных брачных лет?

Ведь в самом деле! Мужчина смотрит на лицо,
На талию, фигуру, ногу,
А нужно, чтоб он слышал хоть немного!

Есть женщина; внутри нее звучит там-там,
Его мелодия тревожна, сумрачна, угрюма,
А внешне вся она приятна, и все на месте: тут и там.

А у другой внутри поет жалейка;
Одна всегда мелодия, одна.
Она добра, заботлива,
Но до чего же однообразна и скучна!

Есть и такая, что, как звук трубы,
Чиста, пронзительна, непобедима и упряма.
Все время на коне, с кнутом:
Победы жаждет и войны!

Есть женщина-скрипка,
С тихой песней,
Услышать ту песню не всем дано.
То музыка души, души улыбка,

Она пьянит и утешает как вино.
А есть орган, могучий, сильный,
И музыка жизни всегда в нем поет.
Не всякий осилит, поймет и отыщет,

А чаще всего просто мимо пройдет!
Вот так и выходит, что женщина слушает
Себя и мужчину, а слышит себя.
Вот так и бывает, что смотрит мужчина,

Смотрит, не видит и видит – себя
Каждый – себя, так чему удивляться,
Что понимания нет и нет.
И каждый никак не желает признаться,

Что смотрит и слушает, не слышит – НЕТ!
Мораль же притчи такова:
Природа нам дала глаза и уши.
Но голова? А голова?!
Неужто только для того,
Чтобы смотреть и слушать?!

Ψ ЭТО – ЖИЗНЬ

Курьезы из практики психоанализа от Осиповой и Улитовой

Сейчас пациентка в глубокой депрессии, чему аналитик несказанно рад.

Гипоманиакалы столь же оральные, как и депрессивные.

У них (гипоманиакалов) не так, как у нас нормальных депрессивных психотерапевтов: была депрессия – заели депрессию.

Депрессия гуманна по своей сути. Задача терапевта – постепенно довести пациента до депрессии.

Поведенческое описание случая гипоманиакального клиента: клиент пробежал по коридору, ударялся о стену и попадал в г-образный отсек.

Контракт заключается, когда раскусили пациента.

Психоаналитику важно добивать маниакалов, чтобы он посещал сессии.

К 50-годам гипоманиакалы созревают до депрессивных.

Психоаналитическая газета «Г-образный отсек».

В следующий раз будем захихикивать мазохистов на Волхонке.

Если мазохист ушел, значит, он вылечился.

Описание проявления переноса мазохиста психоаналитиком: «Он покрывает меня стопами и ямбами мата».

Ψ МЫСЛИ!

Нет никаких научных доказательств того, что только научные доказательства являются реально достоверными.

Кен Вилберт

Не забывай, человек! Все, что ты есть, все, чем ты хочешь стать, все, чем ты должен стать, зависит лишь от тебя самого.

Песталоцци

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, редактор И. А. Чеглова, 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.

Полномочное представительство редакции по Украине: Украина, Киев, Б. Хмельницкого, 47, офис 12, ЦПП «Галатеея», (01030)

234 77 61, e-mail: galateya@ukrpost.net

Отпечатано в типографии Sunprint. Тел.: 926 42 43.

Тираж 5000 экз.