



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ Г А З Е Т А

№ 9 (23) СЕНТЯБРЬ–2004 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

Ψ СТАТЬЯ НОМЕРА

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ: БОРЬБА ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ НЕЗАВИСИМОСТЬ*

Серж Гингер (Франция, Париж) – психотерапевт единого реестра профессиональных психотерапевтов Европы, основатель Парижской школы гештальта, Генеральный секретарь Федерации психотерапевтов Франции, Регистратор Европейской ассоциации психотерапии (ЕАП), Председатель международной комиссии по контролю за преподаванием психотерапии (деятельность этой комиссии распространяется на 42 страны-члена ЕАП), автор двух переведенных на русский язык книг о гештальт-терапии

Дорогие коллеги и друзья!

Сегодня я хотел бы поделиться с Вами некоторыми суждениями – в основном политического и философского содержания. Так что мое нынешнее выступление будет отличаться от докладов, которые я сделал на предыдущих двух конгрессах. Напомню, что эти доклады были посвящены «техническим» аспектам, а именно:

- различиям в функционировании мозга мужчины и женщины;
- особенностям психотерапии в крупных городах – на примере Парижа.

Сегодня же я хочу рассказать Вам о событии, недавно произошедшем во Франции, участником которого я стал.

Будучи официальным представителем французских психотерапевтов, я оказался в ситуации, когда в течение нескольких месяцев был вынужден работать по 15 часов в сутки. Речь шла о политическом столкновении между правительством и парламентом Франции с одной стороны и различными группами профессионалов, занимающихся психотерапией, – с другой. В числе их были психотерапевты, психоаналитики, психиатры, психологи.

В этой связи стоит отметить, что во Франции психиатры и психологи являются обладателями официальных дипломов об университетском образовании, тогда как психотерапевты и психоаналитики проходят подготовку в частных школах и институтах, которые различаются уровнем преподавания и, соответственно, квалификацией выпускников. В настоящее время университеты не занимаются преподаванием психотерапии, поскольку это сопряжено с выполнением целого ряда особенностей, выходящих за рамки принятых во Франции стандартов университетского образования. Эти особенности:

- подбор учащихся – будущих психотерапевтов – осуществляется с учетом их личностных качеств: зрелости, уравновешенности, чувствительности, раскованности, неагрессивности, неподверженности депрессиям...
- личная психотерапия сугубо индивидуальна и конфиденциальна, и достигнутые результаты не могут быть оценены путем экзаменования;
- практическая работа предполагает регулярную супервизию со стороны опытного специалиста, но и это осуществляется в форме помощи, а не выставления оценок.

Вместе с тем, все более настоятельной необходимостью становится решение вопроса о более тесном сотрудничестве

между частными институтами и государственными университетами, как это уже происходит в Великобритании, Австрии и Италии. Тут необходимо поступательное движение в рамках процесса гармонизации университетского образования в масштабах Объединенной Европы и даже за ее пределами. Речь, в частности, идет о так называемом плане «ЛМД», в который вовлечены уже 36 европейских стран. План «ЛМД», предусматривающий получение степени *лиценциата* в итоге 3-летнего обучения, *магистра* – через 5 лет и *доктора* – после 8-летнего обучения, был разработан за последние шесть лет в ходе рабочих заседаний в Париже (Сорбонна) в 1998 году, в Болонье в 1999 году, в Праге в 2001 году и в Берлине в 2003 году.

В дальнейшем предстоит не только гармонизировать уровень образования в европейских образовательных учреждениях, но также – через несколько лет – условия работы и даже размеры оплаты труда, что обеспечит свободное перемещение специалистов-профессионалов в пределах Европы.

Это несомненно будет отвечать интересам России – с учетом того, что с 1 мая Объединенная Европа насчитывает уже 25 стран, многие из которых соседствуют с Россией. Это страны Балтии, Польша, Словакия, Венгрия, где уже сейчас возможно беспрепятственное перемещение людей...

Что же касается представителей нашей профессии – психотерапевтов, то 11 февраля прошлого года Европейский парламент проголосовал за принятие проекта *директивы*, заимствованной непосредственно из *программы Европейского сертификата Психотерапевта: 7-летнее обучение в сочетании с самоподготовкой, изучение психопатологии, личной терапии, углубленное освоение как минимум одного из научных методов, практическая стажировка под супервизией опытного специалиста*. Но, чтобы этот проект был реализован, он должен получить единогласное одобрение представителей всех 25 стран в Совете министров Европы, а это маловероятно – во всяком случае в ближайшей перспективе. К тому же здравоохранение является одной из тех областей, где действует «принцип дополняемости», то есть сохраняется многообразие национальных законов, и ни один общеевропейский закон не является обязательными для всех. Поэтому речь тут может идти только о пожеланиях и «директивах», реализуемых с учетом национальных особенностей.

* Печатная версия пленарного доклада Международного конгресса «Психотерапия и консультирование личности, семьи, социума» Москва, Россия, 22 мая 2004 года.

Сейчас в Европе насчитывается 7 стран, где существуют национальные законы, касающиеся психотерапии.

В пяти из этих стран, а именно в Италии, Германии, Нидерландах, Швеции и Венгрии, кадры психотерапевтов формируются из врачей и психологов. Но при этом они проходят многолетнее дополнительное специальное обучение. Кстати, нет в мире такой страны, где в практической психотерапии допускались бы одни только врачи.

В двух других странах – в Австрии и Финляндии – психотерапевтом может стать любой профессионал из области гуманитарных наук (врач, психолог, но также социальный работник, работник родственной медицине сферы, преподаватель, философ, социолог и т.д.). Так же обстоит дело в Великобритании – правда, на этот счет там нет писаного закона, но зато действует традиция.

Именно такую модель отстаивает ЕАП, и за это мы так активно боремся во Франции. Как именно, я Вам расскажу чуть позже...

Кроме того ЕАП считает, что психотерапевтические методы должны отвечать научным критериям, в частности:

- в основе их должна лежать ясная теория о человеческой сущности, о терапевтическом влиянии, о здоровье, о заболевании;
- они должны иметь четкие отличия от соседствующих методов и привносить новые элементы;
- они должны быть признаны другими методическими школами и на них должны иметься ссылки в научных изданиях других школ;
- они должны быть приняты к преподаванию по меньшей мере в 6 странах.

Недавний французский законопроект о психиатризации психотерапии

Это случилось 7 октября 2003 года, в самом конце заседания французского парламента. Г-н Аккоер, депутат от правой консервативной партии, врач-оториноларинголог по профессии, неожиданно для всех выступил с предложением принять поправку к *Закону о политике в сфере здравоохранения*. Он потребовал, чтобы *право заниматься психотерапией было дано только психиатрам*, а также психологам, работающим под контролем психиатров.

Он отметил, что психотерапия является *«всего лишь инструментом лечения душевных расстройств»* и заявил, что *не существует такой профессии как психотерапевт!*

Действительно, с точки зрения *врачей*, речь всегда идет о выборе одного из нескольких путей *лечения*. Так, сходного результата можно достичь, прописав лекарство, снимающее состояние депрессии (например, Prozac), или средство, стимулирующее половую активность (например, Viagra или Cialis), или назначив психотерапевтическое лечение.

И с точки зрения *психологов* речь тоже идет об одной из *специализаций*. Подобно тому, как существует школьная или производственная специализация психологов.

Таким образом, по их мнению, психотерапия ни в коем случае не является особой профессией. А это противоречит *Страсбургской декларации* (1990 г.) Европейской ассоциации психотерапевтов (ЕАП), в которой говорится, что психотерапия – особая, самостоятельная и высоконаучная профессия, отличная от психиатрии и психологии.

По утверждению депутата Аккоера, его инициатива была вызвана многочисленными обращениями обманутых пациентов, в том числе супружеских пар, распавшихся после психотерапии одним из партнеров. По словам г-на Аккоера, он выступил в защиту истинных специалистов и против шарлатанов, к числу которых он отнес профессионально неподготовленных людей и, главное, *«гуру»* – лидеров разного рода сект.

Во Франции строго соблюдается свобода вероисповедания. Однако запрещена деятельность *сект*, занимающихся манипуляцией сознанием, дестабилизирующих своих приверженцев, отрывающих их от семей, делающих их зависимыми или подвергающих их материальной или сексуальной эксплуатации.

По мнению депутата, правительство должно четко определить перечень разрешенных психотерапевтических методов! По сути, он предложил разрешить *лишь три метода*: психоанализ, бихевиоризм и семейные терапии – причем все только под врачебным контролем.

Ни один из гуманистических подходов не был даже упомянут (гештальт, клиент-центрированная психотерапия, транзактный анализ, гипноз и т. д.), тогда как именно они составляют добрую половину психотерапии, о чем свидетельствуют данные, полученные недавно в ходе проведенного во Франции обследования 8 тысяч пациентов.

Текст законопроекта был предложен г-ном Аккоером в самом конце заседания парламента, когда в зале оставалось не более десятка из 600 депутатов. Никто из присутствовавших не имел представления о реальном положении дел. Г-н Аккоер особо указал на опасность, которую представляют психотерапевты-самозванцы, не имеющие должной квалификации и работающие без какого бы то ни было контроля... И в результате все депутаты единогласно, без обсуждения проголосовали за законопроект!

Всеобщая мобилизация психотерапевтов и психоаналитиков

Уже на следующий день, то есть 8 октября вся Федерация психотерапевтов Франции поднялась, как по тревоге. Людей можно было понять: одним росчерком пера вне закона были поставлены 15 тысяч французских специалистов. Будучи Генеральным секретарем федерации, я бросился звонить в Министерство, писать в газеты, добиваться встреч с сенаторами и депутатами от всех политических партий, чтобы проинформировать их о реальной ситуации.

После первых статей в ведущих газетах и серии интервью, прошедших по основным каналам телевидения, мой домашний телефон звонил беспрестанно – теперь уже журналисты добивались встреч и новых интервью. Все профессиональные психотерапевты и психоаналитики включились в борьбу, не остались в стороне и приверженцы свободы мнений, социологи от различных социальных классов, ассоциации пациентов и т. д. Не было и дня, чтобы в прессе, причем зачастую на первых полосах, не появлялись статьи о нашей проблеме.

Это был первый позитивный результат!... На улицах люди окликали меня...

Нам удалось подчеркнуть тот факт, что психотерапия – это не только забота о людях, страдающих расстройством сознания, и о сумасшедших. Мы показали, что вопрос о психотерапии затрагивает интересы **5 процентов** населения страны, то есть миллионов избирателей. Что она может помочь в преодолении многочисленных житейских проблем, таких как кончина близких, разлука, развод, внутрисемейные конфликты, сексуальные расстройства. Что она может оказаться полезной и при возникновении психосоциальных проблем: безработица, трудовые конфликты, алкоголизм, наркомания, домашнее насилие, уличная преступность и т. д.

В ответ на отказ признать за нашей профессией право на существование я указал на **120 тысяч профессиональных психотерапевтов** из 41 европейской страны, объединенных в ЕАП. Я указал на Страсбургскую декларацию (1990 г.), на наличие Кодекса профессиональной этики и на **4 тысячи специалистов, имеющих Европейский сертификат психотерапевта** (в их числе 116 россиян и 95 украинцев). Я подробно рассказал о программе профессионального образования, которая предусматривает 3200-часов обучения и рассчитана на 7 лет. Я также рассказал о пяти основных школах психотерапии (психоанализ, бихевиоризм, семейные терапии, гуманистическая и интегративная психотерапия), так как и депутаты, и общественность запутались в дебрях сотен методик, представители каждой из которых заявляли, что именно они – лучшие.

А тем временем психоаналитики боролись с приверженцами бихевиоризма, которые классифицируют пациентов по симптомам заболевания, не обращая внимания на частные особенности и на уникальную специфику каждой личности.

Что же касается нас, то мы хотим, чтобы психотерапия рассматривала человека во всей полноте, не пренебрегая ни одним из пяти измерений человеческой личности: физическим, эмоциональным, когнитивным, социальным и духовным.

Что же касается психологов, то они отказывались работать под руководством врачей, отмечая, что их профессия не только медицинская, но также социальная, образовательная и даже экономическая.

Свобода и ответственность

К великому удивлению правительства и общественности, мы пояснили, что **не хотим**, чтобы психотерапия существовала **за счет фондов социального страхования!**

Ни для кого не секрет, что продолжительность терапии и перечень показаний к лечению зачастую сокращаются ради экономии денег. Например, в США большинство терапевтических курсов предусматривает проведение от 7 до 20 сеансов, то есть их длительность составляет от 2 до 6 месяцев из расчета 1 сеанс в неделю. А во Франции и в странах Западной Европы они, как правило, длятся целый год, а зачастую и дольше. В частности, методики ЕАП предусматривают, как минимум, 250 часов персональной психотерапии (3 года).

Вместе с тем, то обстоятельство, что клиент сам оплачивает свое лечение, делает его **ответственным за улучшение своего состояния**. Это уже не пассивный «пациент», выполняющий предписания врача или психотерапевта, а активный и самостоятельный «клиент», имеющий свободу выбора и ответственный за этот выбор. Нам представляется очень важным **избегать любой зависимости**, и порой мы сталкиваемся с непониманием молодых терапевтов, когда стараемся объяснить им, что проявленный изначально чрезмерно заботливый, «материнский» подход к клиенту мешает достижению конечной цели. Мы объясняем начинающим терапевтам, что надо способствовать развитию ответственности самого клиента, надо учить его противостоять негативным факторам, учить самостоятельно определять свои потребности и находить собственные решения для их удовлетворения. Иными словами, терапевт должен следовать за пациентом или сопровождать его, но не вести его за руку вслед за собой...

Понятно, что если клиент оплачивает психотерапевтический курс, то размеры оплаты должны назначаться с учетом его возможностей, а для тех, кто не может платить, следует предусмотреть возможность проведения консультаций на базе диспансеров. У нас, во Франции, такие случаи являются скорее исключением из правила. Большинство людей, нуждающихся в психотерапии, предпочитают пойти на определенные жертвы, но сохранить свободу. Когда они сталкиваются с необходимостью выбора, что важнее – психическое здоровье, материальный достаток или свободное времяпрепровождение, – то на первый план выдвигается, разумеется, психическое здоровье.

Новая ситуация для меня

Первый раз в жизни мне пришлось неоднократно встречаться с министром здравоохранения и другими министрами, с многими депутатами и сенаторами от всех политических партий, с представителями руководства профессиональных организаций, близких к нашей, с многочисленными корреспондентами газет, журналов, радио и телевидения.

В общей сложности во французских ежедневных и еженедельных газетах и специализированных журналах появилось 80 статей, а также 20 интервью прошли по каналам французского радио и телевидения.

Таким образом, за несколько месяцев я открыл неизвестный мне мир, и мне пришлось приспособиться к нему – по-новому мыслить и действовать.

Если раньше я терпеливо, скромно и с уважением выслушивал моих клиентов, то теперь надо было не слушать, а говорить. Если раньше я старался понять, чего хочет мой собеседник, то теперь нужно было самоутвердиться и попытаться заставить других согласиться с моим мнением.

Многие годы я считал весомыми лишь логические аргументы, а тут я очень скоро заметил, что в политике правота, логика и точность информации не столь важны, а главное тут – весомость подписей, измеряемая в тысячах или миллионах голосов избирателей.

Раньше я долго размышлял, прежде чем что-то сказать или сделать, а теперь мне пришлось принимать мгновенные решения без консультации с коллегами и советниками.

В политике, как оказалось, принятое решение редко бывает окончательным, и никто не считает предосудительным уже через

несколько дней выступить с противоположным предложением под предлогом того, что «обстоятельства изменились».

В целом мне пришлось совершить эволюцию: перейти от внутренней мудрости к внешним баталиям и, более того, к телевизионным баталиям, когда нужно было за секунды дать ответ-отпор.

И вот результат. В итоге непрерывной 3-месячной кампании в печати и многочисленных встреч с политиками Сенат полностью пересмотрел текст закона, принятого в октябре. Новый закон допускает работу **специалистов-психотерапевтов, не являющихся врачами и психологами** (то есть работников социальной сферы, специализированных санитаров, преподавателей, социологов, философов и т. д.). Таким образом новый закон допускает определение психотерапии как психосоциальной помощи и предусматривает составление национального регистра квалифицированных психотерапевтов.

Чего еще нам предстоит добиться?

Официального признания наличия **широкой гаммы психотерапевтических методов**, некоторые из которых еще плохо известны общественности и парламентариям. Согласия в том, что преимущество одного метода над другим пока еще не доказано, идет ли речь о психоанализе, когнитивно-бихевиоризме или гуманистических методах.

В Западной Европе, несмотря на явную тенденцию к интеграции целого ряда методов и к **эkleктичному** использованию разнообразных техник, специалисты настаивают на том, что каждый психотерапевт должен в совершенстве овладеть одним из **основных методов** (таких как психоанализ, гештальт-терапия, транзактный анализ или семейная терапия). И только после того, как он окончит это базовое обучение и станет действительно специалистом по этому методу, он может в виде дополнения освоить другой или ряд других методов, что позволит разнообразить его навыки и лучше обслуживать пациентов различных типов. Но при этом всегда существует опасность смешения нескольких методов, базовые основы которых, несмотря на кажущееся сходство, не всегда совместимы. В психотерапии следует опасаться такой смеси, которую можно сравнить с очень соблазнительным, красивым и вкусным блюдом, которое французы называют... «русским салатом». Кстати, у нас это блюдо подают в качестве закуски, а не главного блюда...

Кроме того, мы считаем, что за психотерапией должен быть закреплен статус специальности **высокого уровня** (от 5 до 8 лет обучения). Это необходимо для того, чтобы, с одной стороны, обеспечить специалистам соответствующий высокий уровень оплаты, и, с другой стороны, гарантировать **независимость** профессии. То есть сделать так, чтобы психотерапевты не превращались в ассистентов врачей – в отличие от медсестер и специалистов по кинезиотерапии. Поэтому в странах Западной Европы с большой настороженностью относятся к идее допустить сосуществование **двух уровней** психотерапевтов: независимых профессионалов высшей категории и так называемых «counsellors» – «советников», прошедших ускоренное обучение, менее подготовленных и получающих за работу мизерную плату. Опыт показывает, что стараниями властей и разного рода учреждений класс «советников» быстро разрастается (что объясняется финансовыми причинами – стремлением сэкономить), тогда как настоящих психотерапевтов, прошедших серьезную подготовку, становится все меньше. Это чревато постепенным снижением общего профессионального уровня.

Психотерапия, постоянно обогащаясь новыми исследованиями, должна оставаться **наукой**. И, вместе с тем, она должна быть **искусством** – богатым и творческим, а не вырождаться в технически обедненное, обыденное и стандартизированное ремесло.

Хороший садовник всегда терпелив. Он не станет дергать молодое растение за верхушку – так его можно вырвать с корнем, но быстрее расти не заставишь. В последние годы в крупных российских городах появились «психотерапевтические сады», где высажено много прекрасных и разнообразных цветов. Они еще только проходят акклиматизацию, и будет очень обидно, если в спешке их вырвут.

Ψ О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

КАК БЫТЬ САМИМ СОБОЙ

Геннадий Павленко, психолог, мастер НЛП

Быть самим собой очень просто – для этого не надо быть никем другим.

Нас с детства воспитывают на принципе, что мы должны учитывать то, что о нас думают другие люди. В детстве это были мамы, папы, бабушки и родственники. И они нам внушали, что их мнение должно быть значимо для нас. Если дяде Боре что-то не нравится, это значит я плохой, а не дядя Боря. Если тетя Марина считает, что воспитанный мальчик не должен прыгать на диване, то она сообщает маме о нарушении ожиданий тети Марины, а мама применяет меры укрощения меня. Все эти тети, дяди, мамы и папы внушили нам, что их ожидания о нас должны обязательно оправдываться. Без этого никак не выживешь, потому что будешь плохим мальчиком (или девочкой).

Затем, уже в школе, нам вдалбливали в голову идею, что нормальный человек должен закончив школу поступить в институт, чтобы закончив его устроиться на хорошую работу. А работа нужна для того, чтобы содержать семью, которую иметь надо обязательно, а иначе «...ну какой ты мужчина!».

На протяжении всей жизни СМИ, кино, театр, литература, гляцевые журналы, интернет в нашем мозгу запечатлевают образы жизни, которой мы должны соответствовать. Дом, жена, машина, путешествия, работа, друзья, пикники по выходным, старость, смерть... Мы настолько свыклись с этими иллюзиями о своей жизни, что даже не задаемся вопросом – «Откуда я знаю, как мне надо жить?». Откуда вы знаете, что та жизнь, которая сейчас есть у вас – это ваша жизнь, а не идея, навязанная вам обществом?».

Насколько грубо общество вторгается в мир наших желаний, настолько же мощно оно позволяет себе диктовать нам наши чувства. Все люди знают, что если тебя обидели, надо обидеться. И этот принцип никогда никто не поставит под сомнение. Если ты купил что-то новое, надо радоваться. Рождение ребенка – это счастье. А смерть близких – это горе. Измена мужа – беда. А новое увлечение жены – крах для семьи. Откуда вы знаете, что на эти факты нужно реагировать именно так, как вы реагируете сейчас? Возможно я не указал Ваши линии эмоциональных реакций, но это не значит, что у вас их нет. Это значит то, что я их просто не указал. У вас они есть.

Можно задаться простым вопросом – те принципы эмоционального реагирования, по которым я живу сейчас, они мне нужны? Что они мне дают? Зачем они мне? Странные вопросы... Тяжелые вопросы... Но задуматься над ними стоит.

Ведь вся наша жизнь – это цепочка действий в ответ на чувства души, возникающие как отзыв на какой-то внешний факт. И если что-то происходящее нас раздражает, мы раздражаемся. Но наша эмоциональная буря застит нам глаза пленой непонимания, и мы перестаем видеть перед собой человека, а воспринимаем лишь нашу иллюзию о том, какой он. Например, он урод. А как с уродами поступают? Но такой подход лишает нас возможности услышать его доводы, воспринять его точку зрения и осознать его реальность. Злясь, мы теряем контроль над ситуацией, и отдаем себя в руки более сдержанного человека, который может сделать с нами все, что ему захочется, и не факт, что его действия пойдут нам на пользу.

Небольшая тренировка. Упражнение «Мудрый взгляд»

Чтобы сохранять контроль в жесткой ситуации, научите себя видеть все происходящее как бы со стороны. Пусть эти два ругающихся человека будут для вас актерами, которые разыгрывают плохо отрепетированный спектакль на бытовую тему. Ведь глядя на такую сценку, у вас не было бы ни капли злости, а только разочарование в людях, которые так базарно кричат друг на друга. Рассматривая их со стороны, вы легко поймете – в чем они ошибаются, чего они не понимают, как можно разрешить эту ситуацию с минимальными

потерями и что нужно сделать, чтобы в будущем подобное не повторялось. Взгляд со стороны, дает возможность прорабатывать нить разговора, учитывая особенности и желания обеих сторон, что дает по-настоящему мудрые решения.

Прямо сейчас, в тот момент, когда вы читаете этот текст, запомните, что вы будете читать до жирной, черной точки, а затем остановите на ней свой взгляд и глядя на нее, выполните прочитанную инструкцию в своем воображении.

Расслабьте шею... плечи... пусть ваши руки улягутся поудобнее... найдите удобное положение для спины и расслабьте ноги... немного прикрыв глаза представьте, что вы как бы встаете со стула, выходя из своего тела, и отходите немного в сторону... Обратите внимание, что ваш интерес к тексту ослабел, потому что глядя со стороны, на человека читающего что-то, трудно быть таким же увлеченным как он. Разгляньте его, сидящего за чтением... продолжая чувствовать сиденье под собой..., слыша при этом звуки, которые доносятся до его ушей... А теперь представьте, что в комнату зашел кто-то из ваших домашних, и подойдя к читающему, о чем-то спросил его... В ответ он что-то буркнул, может быть он сказал, чтобы его не отвлекали... А теперь обратите внимание на реакцию зашедшего в комнату... Вот так, глядя со стороны, оценивая его мимику и движения тела, осознайте – что он чувствует? Это легко, вы каждый день догадываетесь о чувствах других людей по их мимике...

А теперь мысленно станьте этим человеком, который зашел в комнату, чтобы что-то спросить у читающего. В своем воображении станьте им и почувствуйте его эмоции, его желания и намерения. Осознайте – чего он хотел, когда заходил в комнату? Как он относится к тому, что человек сидящий за компьютером не хочет с ним разговаривать?

Выйдите из этого человека и опять окажитесь стоящим за человеком, который читает. Вы замечаете, что теперь у вас есть знание о том, что нужно сделать, чтобы зашедший сам захотел не беспокоить его? Еще пока этого знания не осознаете? Ничего... Расслабьтесь, и оно проявится...

А вот и жирная, черная точка. Вглядитесь в ее черноту, и вы легко вспомнив инструкцию, выполните упражнение, чтобы стать мудрее...



Как это применять в жизни

Главное, что у вас есть навык – видеть происходящее со стороны. Это умение у вас было и раньше, просто сознательно вы им не пользовались.

И так, если вы разговаривая с кем-то замечаете, что разговор катится не туда, куда хотелось бы вам, сделайте маленькую паузу – закурите, налейте воды, просто встаньте и пройдите пару шагов для того, чтобы расслабить тело. Вдохните – выдохните, и мысленно выйдя из своего тела, взгляните на вашу ситуацию со стороны собеседника и с позиции как бы стороннего наблюдателя. Задайте себе вопрос: «Чего хочет мой собеседник? Что его раздражает? Чего он опасается? Какое развитие ситуации его бы устроило? Что его партнеру стоит сделать, чтобы все пошло лучше, чем сейчас?». И, самое главное, не надо пытаться все это высчитать логически. Это нереально. Пусть поработает ваше подсознание, поэтому представьте, как будто ваши вопросы улетают куда-то вглубь вас, вызывая в этой черноте бледные, разноцветные вспышки и с удивлением для себя вы, внезапно, осознаете полный ответ и знание – как вам вести разговор дальше.

Продолжение размышлений

Среди людей принято показывать не очень близким знакомым, что у нас все хорошо. При этом показывающий сам не замечает, что он похож на унылого бассетхауна, а голос навеивает воспоминания о стоне осеннего ветра в щелях рам. Мы стараемся не показывать, что у нас плохое настроение на людях, а разрешаем это видеть только нашим близким, которым, этим настроением больше всех и достается.

Мы стесняемся быть грубыми, усталыми, невеселыми, тусклыми, раздраженными на людях, и скрываем все эти чувства в своей душе, а лицом – улыбаемся. Такой подход не приносит ничего, кроме страданий, потому что трудно быть злым внутри, и добрым снаружи. Это дисгармонично. Такой разрыв между внешним и внутренним приносит нам только боль и усталость. Боль возникает потому что люди не понимают наши чувства. Усталость появляется в ответ на попытки сдерживать свои эмоции.

Причина такой эмоциональной сдержанности, когда люди на улицах городов своими лицами похожи на ряды кирпичей в серийных многоэтажках, а черная одежда большинства навивает ассоциации о царстве мертвых, мне видится в том, что в детстве родители научили нас бурно не выражать свои эмоции на людях. Если маленький Геночка бегал по лужам со смехом и звонкими криками, то стесняющаяся мама, стыдливо оглядываясь на прохожих, быстро брала его за ручку и вводила от озера счастья, наклоняясь к нему внушая что на людях шуметь нельзя. Если Мариночка поднимала отчаянный рев на улице, то она получала от растерянной мамы, пару шлепков по попе, потому что мама считала что на улице громко кричать нельзя. И так далее и тому подобное...

Мальчиков учили, что настоящие мужчины никогда не плачут, и вот выросли стройные ряды черноодежных, железнодушных монстров, которые при слове любовь стыдливо кривятся в усмешке. Девочек учили, что настоящая женщина ревнует, переживает и устраивает истерики, и напротив черных рядов мужчин, встали хоть и разноцветные, но визгливые, ревнивые и забытые женщины. В общем нас научили быть неестественными, ненатуральными, неживыми, а искусственно-целлулоидными, как плоские изображения актеров на экране кинотеатра. Этот мир хоть и увлекает, но не может дать всего богатства чувств, на которые способна наша душа.

И людям приходится устраивать все более сильные и мощные истерики, чтобы ощутить покаяния гнева. Любимым приходится все сильнее и сильнее ревновать, чтобы испытать слезы обиды. Враги вынуждены убивать друг друга, чтобы испытать облегчения от завершения эмоционального давления.

Мы не натуральны, потому что живем не своими эмоциями, а чувствами, которые приняты в нашем обществе. Это заставляет нас даже наедине с самим собой быть не самим собой. Мы не плачем, когда нам хочется плакать, а стараемся сдерживать себя. Мы не радуемся, когда хочется прыгать до потолка, а лишь криво ухмыляемся себе и говорим что-то вроде скупко-киношного «...нормально». Мы ненатуральны, потому что стыдимся своих эмоций, как будто это что-то грязное и мерзкое.

Эта ненатуральность приводит к тому, что мы устанавливаем самоконтроль над своей душой и насаждаем в ней диктатуру безоценочности. Злость – это плохо, поэтому с ней надо бороться, и вот в душе разгорается война между злостью и желанием ее успокоить. Злость, конечно, сопротивляется, и все большие и большие душевные силы направляются в бой. Огромное количество энергии вливается в эту битву, а злость от этого вливания только усиливается, потому что она, так же как и мы, не любит, когда на нее давят. Ревность – это больно, и вот мы, чтобы не испытывать этой боли, пытаемся ревность подавить в зародыше, но это давление только усиливает ее. Любовь делает нас слабыми, и мы начинаем борьбу с любовью. Герои наших фильмов серьезные и неулыбчивы, и вот мы давим в себе живое человеческое желание радостно оскалиться, и стараемся походить на урбанистически-замученного Лео или другого персонажа современных фильмов.

В нашей душе всегда идет война между чувствами, и нашим умом, который пытается навести порядок. Это невозможно. Ум не может

управлять тем, что возникает в ответ на принципы, которые находятся в нем самом. Это так же, как мы не можем управлять своим дыханием, а можем только его задержать на короткое время. Ум – это набор жизненных принципов, которые он усвоил за свою сознательную жизнь. Принципы – это основа убеждений, определенных взглядом на события и факты. Убеждения похожи на очки, через которые мы видим в мире только то, что поддерживает убеждения. Если человек верит в успех своего предприятия, он будет замечать признаки успеха и это будет еще больше усиливать его уверенность. С точностью до наоборот неуверенность в успехе позволяет нам замечать только те факты, которые эту неуверенность подкрепляют, и делают ее все сильнее и сильнее до тех пор, пока желание куда-либо двигаться вообще не исчезнет.

Ум – это очки на глазах, глядя через которые мы из цельного мира создаем его иллюзию тем, что замечаем только то, что нам нравится, или только то, что нам можно заметить. Это ненатуральный мир, а его иллюзия. Именно эти очки заставляют нас страдать, переживать и падать в пропасть депрессии. Именно они рассказывают нам о том, что нужно чувствовать в том или ином случае. А не можем мы снять очки, потому что они выполняют еще и полезную функцию. Они защищают нас от перегрузки лишней информацией, которой вокруг нас целый мир. Очки ума наше горе и наше счастье. Ум не может их снять, потому что они ему нужны. Но мы можем перепрограммировать очки, сделав их более дружественными для нас. Или мы можем воспринимать мир с помощью других методов восприятия. Например, с помощью интуиции.

Если мы будем интуитивно воспринимать мир, то ум уже не будет иметь над нами той безраздельной власти, которая есть у него сейчас. Толковый словарь определяет интуицию как тонкое понимание, проникновение в самую суть чего-либо. От себя добавлю, что интуитивный подход к мировосприятию дает МГНОВЕННОЕ осознание происходящего и такую же моментально-идеальную реакцию на происходящее.

Чтобы стать более интуитивным, не надо уходить в монастырь. Себя мы все равно возьмем с собой. Интуицию можно и нужно развивать, так же как мы качаем мускулы железом, или уменьшаем талию фитнесом. Быть интуитивным человеком – это осознавать то, что рассудок просто не замечает. И пользоваться умом как средством, для понимания интуитивных сигналов.

Но сейчас ум мешает нам быть интуитивным тем, что занимает доминирующую позицию по отношению к нам. Сейчас ум наш хозяин, и сначала нужно поставить его под свой контроль.

Упражнение: За пределами ума.

Для того, чтобы взять ум под свой контроль, сделайте следующее упражнение.

Расслабьтесь по любой известной вам (или предложенной мной выше) методике. А теперь, обратите внимание на мысли, которые есть у вас в сознании. «ухватитесь за одну из них» и мысленно проследите ее путь вашего сознания до момента и места ее возникновения. Проследуйте по той дороге, которая привела эту мысль к вам туда, где она родилась.

Самое главное при этом, будьте расслаблены. Не надо стараться что-то представить... Пусть все происходит само собой... Вот ваша мысль... Как она выглядит, когда на нее смотришь со стороны? А теперь загляните за нее, чтобы увидеть след, который она оставила, добираясь до вас. И следуйте туда, откуда она пришла. Проверьте себя – расслабьтесь и не прилагайте никаких усилий. Будьте пассивны...

Двигаясь к началу, заметьте то место, которое явилось исходной точкой для путешествия мысли к вам. И обратите внимание – что за ней? Там пустота... Двигайтесь туда и окажется, что место зарождения мыслей у вас над головой, за вами и они зарождаясь сейчас уносятся к вашему сознанию и не находят его, потому что вы здесь, под ними. Вы в пустоте... Вы за границей разума... Здесь нет ничего и есть все. В этом месте рождаются озарения, открытия и прозрения. Пустота – основа интуиции. И вы находитесь в ней, даже если сейчас читаете этот текст... Вы сейчас за контролем ума, а это значит, что он под вашим контролем. Ум и мы – одно целое, мы связаны друг с другом, и если ум не контролирует нас, то мы контролируем его.

Дальнейшие размышления

Когда вы выходите за границы ума, вы уходите в пустоту, туда, где есть только интуиция. Можно сказать, что интуиция – это пустота, в которой возникает знание. Пустота важна потому что интуиция это не вещество, как ум, а ничто. Она не может быть там, где есть что-то. Интуиция – это внезапное прозрение, которое появляется так же, как когда-то возникла Вселенная – из ничего. Но мы с трудом можем воспринять интуитивное знание целиком, полностью и без потерь. Это трудно, потому что мы привыкли осознавать мир с помощью ума и логических умозаключений. Именно эта привычка мешает нам воспринять интуитивное знание, потому что интуиция не логична. Пытаясь ее объяснить, как это делаю я сейчас, мы низводим Вселенную до уровня математических формулам над доске, которые ни в коей мере не являются описываемым, а только одним из методов описания. Потери возникают от попытки наложить на интуитивное знание свои модели мира, которые мы создали в течении своей жизни, и которые состоят из принципов и убеждений. Если интуитивное знание на подходит под эти модели, мозг говорит нам – стой, это не то, что думаю я по этому поводу. Поэтому давай-ка уберем всю эту ерунду! И убирает, а мы теряем свой волшебный, божественный дар, с помощью которого могли бы стать Просветленными.

Интуиция общается с нами при помощи чувств и образного мышления и чтобы быть восприимчивым, нам нужно иметь незамутненное эмоциями сознание и живые, яркие чувства, не ограниченные никакими запретами и предписаниями со стороны мозга. Замороженное эмоциями сознание мешает нам видеть все краски жизни. А ограниченные запретами и предписаниями чувства не смогут нам передать всю полноту мировой гармонии. Не может ограниченный человек быть восприимчивым к неограниченной мудрости Вселенной, которая и является нашей интуицией.

Вот почему важно быть самим собой, то есть с удовольствием и наслаждением переживать любые движения души и не зависеть от мнения других людей и общества, которое пытается насадить нам правила чувствования. Разве может гнев быть неправильным? Не источник гнева, а сам гнев? Источником гнева может быть какая-то ситуация, которую мозг расценивает как подходящую для выражения гнева. И неправильной является эта оценка, потому что на ситуации не написано как ее чувствовать – с гневом или с любовью. Это все работа ума. Но сам гнев – это наша естественная, живая, присущая нам эмоция, которую саму по себе нельзя назвать не плохой не хорошей. Все относительно...

Для того, чтобы стать самим собой, то есть – интуитивным человеком, мозг которого идеально служит ему, важно разрешить себе чувствовать все, что возникает в душе. Такое разрешение выводит вас за границы ума, в пустоту, и тогда ум больше не имеет над вами власти, и бушующая в душе злость пропадает, потому что пропадает причина для нее – ум больше не подсовывает нам свои оценки жизни. Мы воспринимаем жизнь интуитивно, и осознаем – что все происходящее прекрасно. Каждый миг жизни – прекрасен, если мы интуитивно осознаем-чувствуем его. Это очень важный принцип – разрешить себе чувствовать все для того, чтобы это все пропало.

Но тогда я лишусь и радостных переживаний, – скажете вы. Успокойтесь. Все хорошее останется при вас. Чувства, рвущие в клочья нашу душу, это энергия, которая используется не в тех целях. Ум направил нашу энергию, которая сама по себе нейтральна, на нашу душу с целью вызывать душевную боль. И энергия эту боль вызывала. Но это противоестественно для энергии, потому что ее задача – давать нам силы и приносить нам наслаждение жизнью. Поэтому мы не переносим боль, потому что чувствуем что наша энергия направлена против нас. Напротив, радость, счастье, улыбка – это использование энергии на благо, пользование ей по прямому ее назначению. Смех, радость, веселье, возникают не от ума, а от интуиции. Помните историю, про человека, которые открыл все секреты смеха и перестал смеяться? Человечеству уже много тысячелетий, а секреты смеха и радости еще не открыты. Они не будут открыты никогда, потому что это именно то непознаваемое, чего мы не можем узнать с помощью науки, а может воспринять только интуитивно. Не надо беспокоиться тем, как вы будете вызывать смех. Лучше позаботьтесь о том, как вы разрешите себе чувствовать все, что чувствуется.

Упражнение: Превращаем негатив в жизненную энергию

Как я уже сказал, негативные эмоции – это энергия, используемая не в тех целях. На уровне ощущений негативная энергия расположена в теле в каких-то конкретных местах – энергетических блоках, как их называют иногда. Положительная энергия, напротив, охватывает все тело. Давайте прямо сейчас проведем эксперимент.

Вспомните какую-то неприятную для вас ситуацию. Может быть кто-то агрессивно нападает на вас, а вы не можете ответить. Может быть это ситуация, когда вы не смогли чего-то достичь... Это не важно... Сейчас обратите внимание – где в теле вы чувствуете те эмоции, которые вам сейчас неприятны? Обратитесь к ощущениями и вы легко определите место концентрации злости, удрученности или тоски. Вы вспоминает что-то, и чувства быстро возникают у вас в душе.

Место их концентрации можно представить в виде мешка, в который ваша душа изолировала направленную на нее энергию, как живая ткань тела облепляет инородный предмет в попытках вытолкнуть его наружу или, по крайней мере, изолировать его от вашего тела. Эмоции, закрытые в этом мешке, хотят выйти на волю, но вы усилиями воли пытаетесь этому воспрепятствовать. Не надо. Сделайте наоборот – отпустите эти ощущения и разрешите им разливаться по вашему телу. Наблюдайте за этим как бы со стороны, сохраняя контакт с вашими чувствами. А теперь – ныряйте прямо в это озеро чистой энергии, которая сейчас все еще отделена от вас, так как является вашей частью, пусть и расширяющейся. Нырните и окажитесь в этой энергии и вы почувствуете, как боль ушла, и осталось только наслаждение свободой и жизнью. Делайте это упражнение в том темпе, который позволяет вам спокойно созерцать происходящее внутри вас чудо, и вы получите поистине ошеломительную волну радостного счастья. Может быть не сейчас... Может быть позже... Завтра... У вас это получится.

И каждый раз в жизни, когда вы почувствуете, что в вас просыпается вулкан негатива, сразу ныряйте в него, попутно разрешая себе испытывать все, что приходит к вам, и растворяйтесь в этих ощущениях, своим растворением растворяя их в себе.

Вы еще можете задуматься над тем, какое чувство было бы здорово испытывать чаще всего? Я вам отвечу просто – это любовь. Не любовь кого-то за что-то, а просто любовь как чувство, которое наполняет вас и изливаясь через край, становится тем подарком, который вы дарите людям вокруг вас. Тут не надо путать любовь – чувство, и любовь – действие. Любовь – действие – это хлопоты и знаки, которыми мы показываем объекту своей любви то, что мы его любим. Это не любовь. Это показуха для других – видишь, я тебя люблю! В душе мы можем испытывать сладкие волнения, связанные с хлопотами, и предвкушения, вызванные нашими ожиданиями, но это не любовь. Это подделка. Любовь настоящая, это чувство, наполняющее нас, и ему не требуется причина и цель. Вы чувствуете любовь, потому что это естественно – любить. Злиться и ругаться – это не естественно, это от ума. А любить – это от интуиции. Если бы Бог не любил Землю, он бы не создал ее такой прекрасно-идеальной. А в каждом из нас есть частичка божественно-непознаваемого, и эта частичка звучит любовью. Поэтому если говорить о человеке естественном, то для него быть любящим так же естественно, как дышать, и он не обращает на свое состояние любви никакого внимания. Ну, на самом деле, вы же не кричите каждую минуту – «я дышу»? То, что люди придают любви так много внимания, говорит о том, что для них это чувство такое же редкое, как полеты космических туристов в космос. И, конечно, о такой редкости можно слагать книги, писать стихи и снимать фильмы. А еще можно сказать что настоящая любовь бывает только раз в жизни, и этому ее надо помнить всю оставшуюся жизнь. как это печально, вспоминать то, что у тебя было прекрасного, убеждая себя в том, что больше у тебя ничего подобного не будет. Это глупо.

Любви в нас столько же, сколько жизни нам отмерено. Как только ваша интуиция начнет раскрываться, вы все чаще и чаще будете чувствовать любовь просто так, без всякой причины. Любви будет становиться все больше и больше и через какое-то время вы привыкните к своему состоянию любви, и перестанете носиться с тем, что естественно, как с писанной торбой.

Ψ О СЕБЕ И О СУДЬБЕ

Краткое предисловие

Мы публикуем этот материал с согласия автора. Это часть работы по самопознанию и личной терапии обучающихся на нашей кафедре в цикле профессиональной переподготовки по психотерапии.

Заведующий кафедрой психотерапии, медицинской психологии и сексологии РМАПО, д.м.н., профессор В.В. Макаров

Цикл профессиональной переподготовки по психотерапии с 23.04.2004 по 30.06.2004

САМОРЕАЛИЗУЕМОЕ ПРОРОЧЕСТВО

Павловская Алина Константиновна

Я перестала бояться, беспокоиться и обижаться. И я люблю без условий.

Я приехала в Сургут и решила вопрос с работой. Постепенно решился вопрос с переездом в Москву и даже проще, чем я ожидала. Спустя некоторое время мы живем в большом и светлом «гнезде», так мы называем нашу квартиру. Мы (я и мой муж Женя) много и интересно работаем. Люша (наша дочь) растёт доброй, весёлой, любознательной, умной, красивой и самостоятельной девочкой. Мы помогаем реализовывать её интересы. В перерывах между работой мы общаемся с друзьями, устраиваем культпоходы (кино, джаз, «Алиса», «Ленинград», театр, ездим в Питер).

Ездим на дачу к моим родителям, там я копаюсь в земле, а Женя читает и играет в бильярд или остаётся в Москве и идёт в спорт-бар. Каждое или почти каждое лето мы ездим в путешествие на автомобиле. И наш путь пролегает через Новгород, где обособилась наша бабушка Вика (моя свекровь). Периодически подросшая Алиса путешествует сама и приезжает новая и интересная. Она «возит» бабушек в «теплые края» и даже деда на рыбалку... У нас часто бывает мой брат с семьёй.

Я работаю много и с удовольствием в разных областях психотерапии. Профессионально постоянно совершенствуюсь, периодически учусь, делаю для себя маленькие и большие открытия, от чего появляется ощущение «на верху качелей». Мне жизнь дает возможность общаться с разными интересными людьми, которые обогащают меня как человека и профессионала.

Иногда мне грустно и я сажусь за инструмент (так называли мои родители пианино) и много музицирую, пою. Я этим увлекла и дочь, и у неё есть успехи в этой области.

Что-то мне подсказывает, что наши профессиональные пути с Женей разошлись. Он успешен. Он преодолел свой сценарный барьер в 40 лет (насильственная смерть мужчин около 40 лет в их семье), живет и здравствует и, в общем, процветает, а мне хорошо греться в лучах моего «рыжего солнца».

С каждым годом мне все проще и быстрее получается помогать людям «открывать захлопнутые двери в удачу», и каждая «дверь» — успех, и каждый «открывший» — ценность. Я, может быть, даже пишу о них, а Павловский надо мной хихикает, но активно включается в моё увлечение.

Бывают серые дождливые дни, когда я снова тону в моем негативе, тогда я пишу стихи, болтаю с мамой и дочерью или «гружу» Павловского пока он не взбунтуется и не заставит таки меня улыбнуться. Жизнь волнистая и полосатая, и тем не менее всё оптимистично. Нет больше потребности себя бичевать и «минусовать». Я поставила все точки над «и». Я сделала выбор и рада ему.

Незаметно подкрался преклонный возраст. Я моложавая и активная бабушка. Павловский совсем лысый и плюшевый дедушка. Люша замужем наконец-то и, кажется, удачно. Мы возимся с внуками. Я вижу, что Люша счастлива и успешна и понимаю, что главное у меня получилось. Мы с Женькой все ещё ездим в Крым на машине по нашим любимым местам, хотя Люша ругается, напоминая нам о датах нашего рождения. Когда мы уезжаем, ей бедной приходится поливать весь мой «сад» дома и кормить Женькиных прожорливых цихлид.

Я долго в рабочей форме, однажды утром понимаю, что устала и хочу открыть свою последнюю «дверь». С этого момента я не хожу на работу. Женя не стало осенним рыжим утром — это был удар. И я тихо угасаю, иду к своей последней «двери». Гложет только одно, как смягчить боль Люши. Впервые за много лет я ощущаю беспомощность в том ремесле, которому отдала жизнь. И с этим я ухожу...

Открылась дверь
И много света
Я словно зверь,
Идущий в лето.

Иду к теплу, Иду к простору,
Забыв про дверь, Оставив нору.

А ветер
Затворил засов. И нету
Больше голосов.

И невесомость,
Тишина,
И я,
Как будто бы, одна.
И так легко

Мне растворяться,
В том,
Чего люди так боятся.

30.06.2004

ВНИМАНИЕ! КОНКУРСЫ

Дорогие коллеги!

Мы очень рады, когда вы присылаете нам письма и рассказываете в них о себе и о своей работе. И мы решили объявить КОНКУРС на лучшие материалы для следующих рубрик:

1. Вести из регионов (о профессиональной жизни в регионах).
2. Точка зрения (юридические и организационно-методические вопросы психотерапии).
3. Отзывы на тренинги (собственные впечатления от тренинговой работы и успехи коллег).
4. Картина мира психотерапевта и его пациентов (клиентов).
5. Случаи из практики или супервизии
6. Светская хроника (например про то, как кто-нибудь, побывав на тренинге, балу, конференции или каком-либо другом мероприятии Лиги, обрел супруга (супругу), совершил карьерный рывок и/или стал существенно счастливее)

Материалы присылать в формате MS WORD по e-mail cheglova@meramed.ru с пометкой в рубрике «тема сообщения»: на конкурс ППГ.

Победителям конкурса будет предоставлена бесплатная подписка на нашу газету или ежемесячный научно-практический журнал «Психотерапия» за 2005 г. Список этих выдающихся людей будет опубликован в наших изданиях.

ЕЩЕ ОДИН КОНКУРС

Мы хотим, чтобы люди в нашем профессиональном сообществе лучше узнали друг друга и активнее общались между собой. Для этого мы решили организовать в нашей газете новую рубрику «Это мы». В ней мы хотим публиковать сведения о психотерапевтах и консультантах, выписывающих нашу газету и работающих на русском языке. Мы просим, участников конкурса представить следующие сведения о себе:

1. Фамилия, имя и отчество
2. Место жительства и работы
3. Модальность / школа психотерапии или консультирования
4. Базовое образование
5. Интересные случаи из практики
6. Публикации и их краткое содержание
7. Темы и аннотации авторских тренингов для клиентов и профессионалов (если таковые есть)
8. Сфера профессиональных интересов
9. Рецепты хорошего настроения (что вы делаете для того, чтобы настроиться на лучшее)
10. Реквизиты для контактов (по желанию)
11. Предложения и пожелания по улучшению содержания и оформления «Профессиональной психотерапевтической газеты»

Материалы присылать в формате MS WORD по e-mail cheglova@meramed.ru с пометкой в рубрике «тема сообщения»: на конкурс ППГ.

Победители конкурса получают бесплатную подписку на нашу газету или ежемесячный научно-практический журнал «Психотерапия» за 2005 г. Их имена мы также опубликуем в одном из номеров нашей газеты.

Ψ СОБЫТИЕ ГОДА

**ПРИГЛАШЕНИЕ К УЧАСТИЮ В МЕЖДУНАРОДНОМ
КОНГРЕССЕ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ: ПРОШЛОЕ,
НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ»
Москва, Россия, 23–25 июня 2005 года**

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

Размещение: Место проведения Конгресса предполагает различные возможности размещения участников. При бронировании гостиницы Вы можете воспользоваться услугами Секретариата.

К участию в Конгрессе приглашены: психотерапевты, консультанты, психологи, врачи, социальные работники, специалисты в области других помогающих профессий и обучающиеся этим профессиям.

Научная программа Конгресса включает пленарные лекции ведущих российских и зарубежных профессионалов, пленарные и секционные заседания, дискуссии, круглые столы, демонстрации, короткие тренинги. **В рамках конгресса будут проведены самостоятельные конференции: двадцать лет специальности психотерапевта в России и на постсоветском пространстве, живая история психотерапии и консультирования..** Оргкомитет готов рассмотреть Ваши предложения по организации и проведению конференций, симпозиумов, секционных заседаний, тренингов и других форм работы в рамках конгресса.

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

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

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

Срок приема материалов для докладов завершается – 20 апреля 2005 года.

Регистрационный взнос			
Дата	По 1 октября	По 1 января	С 1 января
Докладчики (члены ППЛ)	0 EUR	15 EUR	30 EUR
Участники конгресса (члены ППЛ)	10 EUR	20 EUR	30 EUR
Участники и докладчики (не члены ППЛ)	15 EUR	30 EUR	45 EUR

Регистрационный взнос оплачивается во время регистрации в Центральном Совете Лиги или на счёт для оплаты организационного взноса на проведение конгресса:

ИНН 7705315098 ООО«ППЛ», В Центральном ОСВ № 8641, счёт 40703810638360104014,Сбербанк России, г. Москва, БИК 040525225, к/с 30101810400000000225

Президент Конгресса: профессор Макаров Виктор Викторович. E-mail: vikgal@oppl.ru; http://www.oppl.ru; http://www.psyclub.net; тел./факс +7(095) 275–45–67,+8–917–533–39–29

Председатель Научного Комитета Конгресса: д.м.н. Тукаев Рашид Джаудатович. E-mail: tukaevrd@oppl.ru; http://www.oppl.ru; http://www.psyclub.net.

Председатель организационного комитета: к.м.н. Трубецкой Владислав Феликсович. E-mail: arzti@rol.ru, http://www.oppl.ru, тел.8–926–5248231.

Руководитель Секретариата: Калмыкова Инга Юрьевна. E-mail: center@oppl.ru; http://www.oppl.ru; http://www.psyclub.net

тел./факс: +7 (095) 275–45–67; 8–901–75–05–108

Регистрация осуществляется в трёх вариантах:

- 1) по электронной почте: center@oppl.ru
- 2) по почте: 115280, Россия, Москва, 2-й Автозаводской проезд д.4, кафедра психотерапии, мед.психологии и сексологии РМАПО
- 3) лично на кафедре психотерапии, медицинской психологии и сексологии РМАПО

Приложения.

Приложение 1. Регистрационная форма участника Конгресса

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

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

Приложение 2. Форма для участия авторов в научной части конгресса

1. Фамилия
2. Имя:
3. Отчество:
4. Профессия:
5. Научное звание:
6. Научная степень:
7. Должность и место работы
8. Адрес:
9. Телефон:
10. Электронная почта (e-mail):
11. Секция (указать выбранную вами секцию)
12. Название
13. Текст резюме 500 символов (абзац).

Тексты научных статей по Докладу оформляются по правилам ежемесячного научно-практического рецензируемого журнала «Психотерапия».

Название доклада, резюме и статьи просим обязательно направлять в оргкомитет по электронной почте: E-mail: tukaevrd@oppl.ru; center@oppl.ru.

Научный Комитет конгресса оставляет за собой право изменить секцию, продолжительность доклада и его форму (устная презентация или стендовый доклад). Предполагаемая продолжительность секционных докладов составляет не более 15 минут. Резюме доклада будет напечатано в «Профессиональной психотерапевтической газете». Тексты докладов – в изданиях Лиги: ежемесячном научно-практическом рецензируемом журнале «Психотерапия» и научно-практическом журнале «Вопросы ментальной медицины и экологии»

До встречи на конгрессе!

Ψ ТВОРЧЕСТВО ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

Добрый день!

С творческим приветом к Вам врач-психотерапевт из г. Таганрога Ростовской области Маглис Евгений Павлович. Разрешите предложить Вам в колонку «Творчество психотерапевтов» свою песню (собственные музыка, слова, исполнение) «Зайчики», которая может быть использована в терапии творческим самовыражением при работе с детьми и взрослыми.

ЗАЙЧИКИ

Слова и музыка Е. Маглиса

Зайчики в трамвайчики влетели, как стрела,
Зайчики в трамвайчике уселись на места.
Зайчики в трамвайчике кусали эскимо.
Зайчики в трамвайчике смотрелись в окно.

Вот зашла лиса: метнула взгляд туда-сюда,
Вот махнула хвостиком, взглянула на осла.
Зайцы попрыгали, осмотрелись кругом,
Взглядом обменялись с ослами и с козлом.

Всех очаровала их пушистая лиса,
Дружбу предлагала им за лучшие места.
Но зверята поняли: придет им свой черед.
И места займут лисята,
Что будет тогда, – а?

Зайчики в трамвайчики не влезут никогда,
Козлики и ослики исчезнут навсегда.
Будет жизнь подвластна лис чарующим очам —
Черным, рыжим, бурым и оранжевым хвостам.

19.05.04

С уважением,
Врач психотерапевт МУЗ «Специализированная психиатрическая больница», диспансерное отделение, г. Таганрог, член ОППЛ, Е. П. Маглис.

Уважаемый Евгений Павлович,

Спасибо за песню – абсолютно новый жанр для нашей газеты, и это прекрасно. Давайте споем ее вместе.

С уважением,

И. А. Чеглова, редактор ППГ

Зай-чи-ки в трам-вайчи-ки вле-те-ли как стре-ла

Зай-чи-ки в трам-вай-чи-ке у-се-лись на мес-та

Зай-чи-ки в трам-вай-чике ку-са-ли эс-ки-мо

Зай-чи-ки в трам-вай-чи-ке смот-ре-ли-ся в ок-но

ДЕРЕВЕНСКИЕ ПСИХИАТРЫ (рассказ)

М. Е. Бурно, г. Москва

В саду алкогольного отделения цветёт сирень. Листья лип ещё прозрачные от весны. Под липами скамейки из свежих досок. У высокого из досок забора стоит мусорный ящик, переполненный больничным мусором. Вокруг ящика ходят три или четыре грача, поворачивая носами куски ваты, яичную скорлупу, головы селедок и прочее. Гнёзда этих грачей на высоких соснах за забором. Жарко. Алкоголики в разноцветных пижамах и шлепанцах ходят, беседуя, по дорожкам, красным от толченого кирпича, читают на скамейках газеты или смотрят в щели забора в соседний сад на душевнобольных. Душевнобольные тоже ходят по дорожкам или лежат в траве, разглядывая окурки, щепочки, насекомых. Там делает обход главный врач этой небольшой психиатрической больницы – лысый круглый человек с горбатым носом. Он в белом халате, с красным галстуком. Подходит к больному, который к пижаме своей прикрепил вырезанные из газет ордена, говорит с ним и записывает в блокнот. В саду алкогольного отделения делает обход очень молодой доктор Владимир Андреевич с ямкой на розовом подбородке. Подходит к нему санитарка, что-то говорит, Владимир Андреевич кивает и, щурясь от солнца, идёт к калитке, с удовольствием ощущая свои лёгкие белые брюки, белые ботинки, крахмальный халат. За калиткой у больничных ворот его ждет полная крепкая женщина с накрашенными губами.

– Я жена Серёжкина, – сообщает она.

Мимо них скрипит телега. Лошадью правит весёлый бородатый человек, перенесший недавно белую горячку. Везёт на кухню бак кислой капусты для щей.

– Владимиру Андреевичу моё почтение с кисточкой, – кланяется больной.

– Баранов! – кричит ему доктор. – А Курилкин где?

– В свинарнике. А что?

– Скажите ему, чтоб сейчас же в отделение пришел, там анализы крови берут.

– Добро, – кивает Баранов и хлопает вожжами лошадь.

– У вас лечился от водки мой муж Серёжкин, – говорит женщина. – Отлежал почти што два месяца и домой не пришел. Случайно узнаю: остался в этой вашей деревне у вашей медсестры, которая его на двадцать лет моложе. Так это?

– Да, так.

– А раз так, требую вернуть мне мужа, а медсестру наказать. Как вы, советский врач, могли допустить такое! Жутко! Когда я в облздравотделе об этом рассказала, у всех там волосы приподнялись.

«Истеричка наверняка», – думал Владимир Андреевич, разглядывая её тесную красную юбку и розовые бретельки под прозрачной кофтой.

– Позвольте, – сказал он. – Муж ваш пришел сюда сам, пьяный, просил полечить его. Вы ни разу за два месяца не навестили его, хотя я посылал вам пригласительные открытки. Чего вы теперь хотите? А с нашей сестрой они полюбили друг друга, и он остался у нас при больнице слесарем.

Пока доктор говорил это, женщина, покраснев и зажмурив глаза, мычала и ломала руки.

Вы закончили, да? – спросила, задыхаясь, она. – Всё, да? Так вот, я вас выслушала и не мешала вам, а теперь не мешайте мне.

– Не буду.

– Да вы знаете, что у него дочь в техникуме учится! Вы молоды ещё очень такими делами заниматься! Сколько вам лет, а?

– Это неважно, я врач.

– Да откуда я могла знать, где он? Он, когда в запое, лупит меня, уходит бог знает на сколько. Откуда я знала, что он здесь? А вы... разбили, искалечили семью и ещё называетесь советский врач. Этому вас учили! Ох, как бы вам не расстаться в облздраве с дипломом, молодой человек! Да она на двадцать лет его моложе! Я же видела эту девчонку. В облздравотделе за головы все схватились.

Женщина зарыдала. Прошел мимо в отделение на анализ крови Курилкин. Курица закудахтала ему в спину.

– Вам не хочется расставаться с его большой зарплатой, да? – сказал доктор. – Вы же тратили её только на себя и дочь. Вы же не работаете. Это так?

– Я не желаю с вами разговаривать, – плакала женщина. – Вы мальчишка и не можете многого понять. Позовите мне главного врача.

Владимир Андреевич послал за главным врачом санитарку. Тот пришел, быстро понял суть дела и послал санитарку за Серёжкиным. Явился Серёжкин, заспанный, благодушный, с большим ртом, с еще голлой после больницы головой. Увидев жену, наморщил лоб, задвигал мясистыми ушами, заулыбался.

– Вася! – крикнула женщина, и слезы её посыпались в стороны. Главный врач погладил волосатым пальцем лысину и горбатый нос.

– Вася, – сказал он. – Приехала эта женщина и требует, чтобы вы вновь стали её мужем. Как вы на это смотрите?

Серёжкин глянул в голубое небо.

– Да, конечно, можно, – пожал он плечами.

– А как же Раиса? – не сдержал себя Владимир Андреевич.

– Володенька, – проговорил главный врач, – это серьезное дело Вася должен решить сам.

Через дорогу в подсобном хозяйстве взвизгнула свинья.

– Конечно, заработки тут поменьше, – кивнул Серёжкин. – В городе все-таки лучше насчет этого. И также насчет еды.

– Ещё бы, Васенька! – взмолилась женщина. – Вспомни, ведь у нас ванна. Ты так потеешь...

– Ну тогда я поеду с ней, – согласился Серёжкин.

– Желаю вам обоим большого личного счастья, – сказал главный врач, подтолкнул коллегу, и пошли в больничный сад.

– Володенька, когда вы прикажете своим бахистам*) поставить заборчик вокруг этого красочного мусора с грачами? Ну и жара!

– Да, да, сегодня же, – пообещал Владимир Андреевич. – Но знаете, Серёжкин наверняка снова запьёт с такой женой.

– Мы этого не знаем, Володенька.

Главный врач часто останавливался и погружал лысую голову в цветы сирени.

– Какая искренняя красота, а? Какой чудесный, прохладный запах! – вздыхал он. – Попомните мои слова, Володенька, этот пион завтра распустится.

Нагнулся и вырвал несколько сорняков на клумбе.

– Знаете, Володенька, жалею всю жизнь, что врачом стал, а не ботаником. С каким удовольствием возился бы с цветами, деревьями, крапивой и прочими невинными существами – вместо всего этого. Мы сегодня пойдём ловить карасей?

1964. Деревня Ахлебинино Калужской области

*) От Бахус (в римской мифологии бог вина и веселья) – примеч. автора.

Ψ МЫСЛИ!

МЫСЛИ О ЛЮБВИ

Нужно любить людей, если вы хотите изменить их.

Г. Песталоцци

Любовь – это просто случайность в жизни, но такая случайность возможна только для высокой души.

Стендаль

...в этом мире есть только один способ заслужить любовь – перестать требовать её и начать дарить любовь, не надеясь на благодарность.

Дейл Карнеги

Кто под звездой счастливо рожден, Гордится славой, титулом и властью.

А я судьбой скромнее награжден, И для меня любовь – источник счастья.

У. Шекспир

Да, половина, и притом прекраснейшая половина жизни остается скрытой для человека, не любившего со страстью.

Стендаль

Любовь – единственная страсть, которая оплачивается той же монетой, какую сама чеканит.

Стендаль

Любовь – это бесценный дар. Это единственная вещь, которую мы можем подарить, и все же она у тебя остается.

Л. Толстой

Ну как женщина и мужчина могут понять друг друга, ведь они оба хотят разного: мужчина хочет женщину, а женщина хочет мужчину.

Фридеш Каринти

В ревности больше любви к себе, чем к другому.

Ф. Ларошфуко

МЫСЛИ ОБ УСПЕХЕ

Я преуспевал во всем, за что я брался, потому что я этого хотел. Я никогда не колебался, и это дало мне преимущество над остальным человечеством.

Наполеон

Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень, свою неуверенность.

Виктор Суворов

Верьте в свой успех. Верьте в него твердо, и тогда вы сделаете то, что необходимо для достижения успеха.

Дейл Карнеги

Если вы достаточно сильно стремитесь к результату, вы непременно достигнете его. Если вы хотите стать богатым, вы станете богатым, если вы хотите стать ученым, вы станете ученым, если вы ходите стать хорошим, вы будете хорошим. Но только вы действительно должны хотеть этого, и только этого, а не стремиться одновременно с такой же силой к сотне других несовместных вещей.

Генри Джеймс

Первая и главная предпосылка успеха в бизнесе – это терпение.

Рокфеллер-старший

Из всех элементов, которые необходимы для достижения успеха, самый главный – это вера.

Кардинал Гиббонс

Чтобы сделать карьеру, следует одеваться во все серое, держаться в тени и не проявлять инициативы.

Талейран

Дело жизни – судить великих людей по результатам. Результат, так уж повелось, приходит последним, и если действительно хочешь чему-нибудь поучиться у великого, то надо обратить внимание на начало.

С. Кьеркегор

Успех – это успеть.

М. И. Цветаева

Когда год за годом твердишь о своем намерении что-то сделать и тебе уже тошно оттого, что никак не можешь на это решиться, гораздо проще убедить всех, что ты уже это свершил, и до чего же приятно забыть, наконец, всю историю!

В. В. Набоков