



# ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

№ 8 (34) АВГУСТ–2005 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

Ψ СТАТЬЯ НОМЕРА

## ДИЗАЙН РЕАЛЬНОСТИ

или как изменить в своей реальности то, что в ней не нравится

САЛИХОВ Борис Ахатович, психолог, НЛП-мастер, тренер;

### Как мы воспринимаем?

Такова ли **реальность**, какой мы ее видим? Хотелось бы ответить «да», но у нас нет никаких оснований так считать. Собака, бабочка или летучая мышь воспринимают мир совсем не так, как мы. В нашем восприятии информация претерпевает как минимум **три этапа искажения**.

1. Органы чувств придают информации ту форму, которая физиологически свойственна данному органу чувств. На этом уровне восприятие представляет собой **массу ощущений**.

2. Культуральная среда (воспитание и образование) уже в первые годы жизни научает нас выделять из массы ощущений отдельные объекты. В результате мир для нас предстает как совокупность объектов. Это уровень так называемого **объективного восприятия**.

Люди, живущие в одной культуральной среде, легко приходят к согласию на этом уровне. Объективная реальность, т. е. объекты и происходящие с ними процессы – это **общая реальность** для людей.

3. Далее, **намерения** воспринимающего субъекта заставляют его обращать внимание лишь на часть имеющихся объектов и воспринимать ситуацию искаженно (в соответствии со своим намерением). Восприятие человека становится не похожим на восприятие других людей. Это уровень **субъективного восприятия**. Именно таким оно и является в большинстве случаев у большинства людей. Это субъективное восприятие становится той **реальностью**, в которой живет человек.

Объективную картину того, что происходит в определенный момент, в определенном месте будем называть **ситуацией**. Ситуация объективна, т. е. существует для всех, кто ее наблюдает.

Субъективное восприятие ситуации будем называть **контекстом**. За каждым контекстом имеется **намерение**, которое и приводит к данному восприятию ситуации. Контекст субъективен, т. е. принадлежит конкретному человеку.

### Что такое «я»?

Я – это не тело, не мысли, не чувства и не действия. Я – это тот, кто имеет тело, кто мыслит, чувствует и действует.

«Я» нельзя увидеть, услышать и ощутить, потому что оно не принадлежит миру явлений (воспринимаемому миру), а принадлежит миру сущностей.

Воспринимаемое тело, мысли, чувства и действия назовем **опытом**. Истинное Я назовем **я-сущностью**. Я-сущность управляет опытом посредством **сознания** (или сознательного внимания). Осознавая что-то в своем опыте, человек может изменить то, что осознает. Осознаваемая часть опыта всегда меньше, чем то, что происходит вне сознания.

**Опыт** – это то, что переживает человек в определенный момент времени в определенной ситуации во всей целостности.

**Естественными компонентами** опыта являются **чувства, мысли, действия и восприятие**. Опыт **целостен**, т. е. чувства, мысли, действия и восприятие в нем взаимосвязаны. Изменив одно, мы побуждаем изменения и в остальных компонентах.

### Три типа отношения к опыту

Любой, переживаемый человеком опыт, может **закрепляться**. Закрепление происходит за счет принятия того или иного **отношения** к этому опыту.

Тремя основными типами отношения к опыту являются: (1) «**закрытость**» – отрицание или избегание (отсутствие осознания), (2) «**направленность**» – устремленность или желание (направленное на объект сознание), (3) «**открытость**» – причастность или принятие (широкое осознание всего контекста). В любом закреплённом опыте присутствует какой-либо вид фиксирующих отношений или все три вида.

Трем типам фиксирующего отношения соответствуют три типа **психофизиологического состояния**, которые проявляются в телесных ощущениях. Закрытость – напряжением, неподвижностью, твердостью, скованностью (состояние «камня»). Направленность – активностью, движением, волнением (состояние «огня»). Открытость – легкостью, расслабленностью, спокойствием (состояние «воды»).

Для внешнего наблюдателя эти состояния проявляются в разном характере двигательной экспрессии, а также в речи человека – в том, **о чем** он говорит. В состоянии закрываемости человек говорит о том, что он чего-то **не принимает**, чего-то **избегает**, предпочитает чего-то **не замечать**.... В речи употребляет отрицания «не», «нельзя», «невозможно», «недопустимо», «ужасно», «отвратительно», «плохо», «только бы не», «избавиться», «предотвратить»....

В состоянии направленности человек говорит о **желаниях**, о **целях**, о **ценностях**, о **действиях и мотивах**, о каких-то **значимых объектах**.... В речи употребляет слова «хочу», «желательно», «хорошо», «лучше», «великолепно», «прекрасно», «в идеале», «главное», «самое», «важнее всего», «важно» ....

В состоянии открытости человек говорит о том, что **есть**, о **принятии чего-то**, о **причастности чему-то**, о реальной **включенности во что-то**, об **ответственности перед чем-то (кем-то)**.... В речи употребляет слова «надо», «должен», «обязан», «обязательно», «правильный», «подходящий», «соответствующий», «мы», «вместе», «сообща», «просто», «есть» ....

Таким образом, тип фиксирующего отношения можно определить и по описанию опыта, и по внутренним ощущениям в момент восприятия опыта.

### Расфиксирование опыта

Расфиксировать закреплённый опыт можно с помощью осознания. Процедуры осознания будут отличаться при работе с разными типами фиксации.

Закрытое состояние («камень») – это следствие решения о неприемлемости чего-либо в опыте. Ту часть опыта, которая не устраивает человека по каким-либо причинам, будем называть **симптомом**.

Для расфиксирования закрываемости следует **присоединиться к симптому** (отвергаемой части опыта). То есть сознательно воспроизвести, сымитировать, изобразить или подробно описать и выразить

все появляющиеся при этом эмоции. Изображать, имитировать можно как свои непринимаемые действия, так и отвергаемое поведение других людей.

Присоединение к симптому снимает негативный эмоциональный заряд, позволяет переосмыслить отвергаемый опыт (и частично принять его), спокойно реагировать на него в дальнейшем.

Направленное состояние («огонь») возникает в результате решения о важности чего-то отсутствующего (или не полностью присутствующего) в настоящем. Направленное состояние расфиксируется путем **переживания полной реализации намерения** (хотя бы даже мысленной). Переживание желаемого, как будто оно уже полностью достигнуто, и подробное осознание этого результата освобождает сознание от фиксации и дает возможность переключиться на что-то другое.

#### Упражнение. Расфиксирование закрытости

Выберите контекст, в котором вы испытываете ощущение скованности, напряжения или страха.

1. Подумайте об этом контексте, как если бы вы сейчас были в нем. Заметьте в теле ощущение скованности. Усиливайте его, погружайтесь в него, одновременно осознавая, чего именно вы избегаете (и чего боитесь, когда избегаете этого).

Продолжайте до тех пор, пока напряжение и скованность уйдут, и вам придет осознание, что то, чего вы избегали, в действительности не так страшно.

2. Теперь сознательно выполните или симитируйте то, чего вы избегали.

3. Заметьте, какие изменения произошли в вашей реакции на этот контекст.

#### Упражнение. Расфиксирование направленности

Выберите контекст, в котором вы испытываете состояние злости, раздражения или гнева.

1. Вспомните этот контекст и войдите в это состояние. Усиливайте состояние, осознавая при этом предмет своего раздражения.

2. Подумайте о том, чего бы вам хотелось в идеале. Представьте самую прекрасную картину желаемого, ничем себя не ограничивая.

Представьте и переживите как можно полнее, будто вы достигли того, чего хотели. Удовлетворяет ли это вас полностью? Что важно (самое главное) для вас в этом результате?

3. Обратите внимание на настоящую реальность и опишите, чем реальность отличается от идеала.

4. Решите для себя, хотите ли вы продолжать стремиться к этому идеалу.

(4а). Если «нет». Есть ли у вас возможность (в какой-то степени) то самое важное, что есть в этом результате, иметь в реальности?

(4б). Если «да». Подумайте о том, что надо делать, чтобы приблизиться к нему.

5. Заметьте, какие изменения произошли в вашей реакции на этот контекст.

#### Реальность как взаимодействие

Открытое состояние или состояние причастности, принятия («вода») возникает в результате решения о реальности чего-либо, неизбежности чего-либо, связанности с чем-либо. Реальность может быть расфиксирована путем **осознания ее**.

**Реальность** – это взаимоотношения человека и чего-то (кого-то), что человек считает реальностью (признает как реальность). Осознать реальность, значит осознать, с кем (с чем) я взаимодействую и каково это **взаимодействие**. А именно, что делаю я, и что, как мне кажется, делает кто-то (что-то) по отношению ко мне. Осознание взаимодействия автоматически выводит человека из переживания причастности к нему, и опыт переходит в свободное состояние, именуемое **гибкостью**.

Действия человека по отношению к реальности – следствие его восприятия реальности. Чтобы узнать, каково это восприятие, надо задать вопрос: «Почему ты делаешь это?» Ответом будет убеждение человека о реальности, которое и заставляет его делать то, что он делает. Убеждение является ограничением человека, что бы об этом не думал он сам. Зная **ограничивающее убеждение**, человек может позитивно повлиять на свое состояние просто повторяя установку, нейтрализующую действующее убеждение.

Каково бы ни было ограничивающее убеждение (и созданная им реальность), оно имеет право на существование в определенной подходящей

ситуации. Хотя бы в той, в которой оно появилось. Чтобы ограничить действие этого убеждения, следует его **контекстуализировать**. А именно, выявить ситуации, когда оно **уместно**. В тех ситуациях, где оно неуместно, следует скорректировать реальность, ориентируясь на свое внутреннее чувство.

#### Упражнение. Ресурсная установка

Выберите контекст, в котором присутствует разочарование, апатия или чувство беспомощности, безнадежности.

1. Подумайте об этом контексте. Некоторое время усиливайте ваши ощущения, стараясь переживать их глубже. Осознавайте при этом предмет разочарования (беспомощности).

2. Осознайте свои ощущения, мысли и действия в этом контексте. «Снимите» их как старую одежду и «сложите» на расстоянии от себя. Почувствуйте, что ваше тело и дыхание освобождается от них.

3. Заметьте другие элементы ситуации и ваше взаимодействие с ними. Что делаете вы, а что с вашей точки зрения делают они по отношению к вам?

Узнайте свое ограничивающее убеждение о реальности. Почему вы ведете себя так?

Найдите другие ситуации, где вы испытывали похожие взаимоотношения с кем-либо (чем-либо). Осознайте, что вы сами создаете своими действиями то, что считаете реальностью.

4. Сформулируйте ресурсную установку как антитезис ограничивающему убеждению.

Произнесите установку. Улучшает ли она ваше состояние?

Какое поведение соответствует данной ресурсной установке? Примите решение несколько раз намеренно произносить ресурсную установку и использовать это поведение при встрече с данной ситуацией.

5. Заметьте, какие изменения произошли в вашей реакции на этот контекст.

#### Упражнение. Создание метафоры реальности

Выберите проблемный контекст, в котором вас не устраивает сама ситуация, или ваше состояние, или поведение в ней.

1. Осознайте свой опыт в этом контексте. Что вы ощущаете? О чем думаете? Что делаете?

2. «Снимите» этот опыт с себя как старую одежду и «сложите» на расстоянии от себя. Почувствуйте, что ваше тело и дыхание освобождается от них, измените позу.

3. Заметьте другие элементы ситуации и ваше взаимодействие с ними. Что делаете вы, а что с вашей точки зрения делают они по отношению к вам? На что это взаимодействие похоже? Создайте мысленный символ (карикатуру) этого взаимодействия.

4. Узнайте свое ограничивающее убеждение о реальности. Почему вы ведете себя так?

Произнесите антитезис ограничивающему убеждению, почувствуйте, как он влияет на ваше состояние.

5. Контекстуализируйте старую реальность. В каких ситуациях (обстоятельствах) уместен данный вариант взаимодействия? Уместна ли старая реальность в настоящей ситуации (обстоятельствах)?

Создайте метафору новой реальности. Какая более подходящая метафора для взаимодействия в данной ситуации? Найдите новый символ реальности. Плавно трансформируйте старый символ в новый (три раза).

6. Приблизьте к себе метафору новой реальности. Почувствуйте, какое состояние она в вас вызывает.

Определите и опишите признаки этого состояния (ощущения в теле). Найдите жест (или позу), ассоциирующуюся у вас с этим состоянием.

7. Мысленно войдите в будущую ситуацию, подобную той, которая была проблемной. Пусть ваше сознательное внимание будет занято только ситуацией. Представляйте и описывайте ситуацию на уровне окружения. Что в ней есть? Что в ней происходит?

При этом не нужно говорить о своих чувствах, мыслях или предвосхищать свое поведение. Замечайте то, что будет происходить произвольно.

Сравните ваше самоощущение с тем, которое было в этой ситуации раньше.

8. После завершения просмотра ситуации опишите, что вы чувствовали, о чем думали, что делали и на что обращали внимание в этой ситуации.

**Упражнение. Гармонизация опыта в контексте**

Во многих контекстах опыт бывает закреплен всеми тремя типами фиксации. Поэтому для его изменения следует провести все три варианта расфиксирования, после чего вновь зафиксировать измененный (улучшенный) опыт.

1. Выберите контекст, в котором вы хотели бы изменить свой опыт. Что вам не нравится в нем? Чего вы избегаете? При необходимости несколько раз изобразите то, чего избегаете.

2. Опишите, чего вы хотите в этом опыте. Представьте, что вы осуществили все, что вам хочется (для получения полного удовлетворения результатом).

Опишите, что тогда будет, и что самое важное в этом результате. Опишите, каково будет ваше отношение к реальности. Присутствует ли (возможно ли) такое отношение в настоящем в какой-либо степени?

3. Перечислите, что и как надо делать при таком отношении к реальности. Примите решение действовать так.

4. Перечислите, чего следует избегать при таком отношении к реальности. Примите решение не допускать этого.

5. Опишите, к какому идеалу следует стремиться при таком отношении к реальности. Примите решение стремиться к этому идеалу.

6. Представьте будущую встречу с этим контекстом. Как вы теперь себя чувствуете в этом контексте?

## ОТЧЕТНЫЙ ДОКЛАД ПРЕДСЕДАТЕЛЯ КОМИТЕТА ПО ПРИЗНАНИЮ МОДАЛЬНОСТЕЙ (МЕТОДОВ) ПСИХОТЕРАПИИ В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ НА VII СЪЕЗДЕ ППЛ (23 июня 2005 г.)

проф. М.Е. Бурно, г. Москва

1. Комитет по признанию модальностей (методов) психотерапии, психологического консультирования и целительства (далее – Комитет) в структуре Профессиональной психотерапевтической лиги (далее – Лига, ППЛ) утвержден IV Съездом ППЛ 24 мая 2002 г. Председателем Комитета утвержден я, ученым секретарем – Екатерина Норбертовна Клышниковна. Об основных задачах Комитета, о порядке, уровнях признания модальности, об организации работы Комитета, о совершенствовании критериев признания модальностей, о сути целительства и об отношении к целительству – см. в моей статье в журнале «Психотерапия» в № 1 на 2004 год и в статье ученого секретаря Комитета Клышниковой в № 3 этого же журнала за 2005 год.

Комитет по признанию модальностей работает в ППЛ в сотрудничестве с Комитетом по науке и технологии. Председатель этого комитета Рашит Джаудатович Тукаев, известный своими глубокими теоретическими работами по психотерапии, национальный представитель Российской Федерации в Европейской ассоциации психотерапии, является одним из самых активных действительных членов нашего Комитета.

2. Комитетом на сегодняшний день признаны и съездами ППЛ утверждено признание следующих модальностей (методов) психотерапии, психологического консультирования и целительства с правом преподавания их от Лиги с вручением соответствующих сертификатов (модальности перечисляются в алфавитном порядке; рядом с названием модальности – имя ее основного представителя в Комитете).

### а) Методы психотерапии

- 1) **Гипносуггестивная терапия.** Рашид Джаудатович Тукаев (Москва).
- 2) **Клиническая психотерапия.** Марк Евгеньевич Бурно (Москва).
- 3) **Мультимодальная психотерапия.** Виктор Викторович Макаров (Москва).
- 4) **Нейролингвистическая психотерапия.** Юрий Анатольевич Чекчурин (Новосибирск).
- 5) **Поведенческая психотерапия.** Владимир Георгиевич Ромек (Ростов-на-Дону).
- 6) **Позитивная психотерапия.** Иван Олегович Кириллов (Москва).
- 7) **Ресурсно-ориентированная системная психотерапия.** Марк Евгеньевич Сандомирский (Уфа), Лев Семенович Белгородский (Москва).
- 8) **Российский клинический психоанализ.** Борис Ефимович Егоров (Москва).
- 9) **Семейная психотерапия.** Анна Яковлевна Варга (Москва).
- 10) **Символдрама.** Яков Леонидович Обухов (Москва).
- 11) **София-анализ.** Андрей Федорович Ермошин (Москва).
- 12) **Специфический релаксационный рекреативный психокатализ.** Андрей Федорович Ермошин (Москва).
- 13) **Телесно-ориентированная психотерапия.** Лев Семенович Белгородский (Москва).

14) **Терапия творческим самовыражением.** Марк Евгеньевич Бурно (Москва).

15) **Транзактный анализ, восточная версия** (Метод психотерапии и психологического консультирования). Галина Анатольевна Макарова (Москва).

16) **Трансперсональная психотерапия.** Марина Владимировна Белокурова (Москва).

17) **Экзистенциальная психотерапия.** Александр Сергеевич Баранников (Москва).

### б) Методы психологического консультирования

1) **Мотивационно-резонансная трансформация при алиментарном ожирении.** Игорь Алексеевич Эверест (Новосибирск).

### в) Методы целительства

1) **Биосенсорная психотерапия.** Андрей Станиславович Захаревич (Санкт-Петербург).

2) **Звуковая дыхательно-эвритмическая гимнастика саморегуляции.** Алла Ивановна Семёнова (Москва).

3. Основные представители указанных выше методов психотерапии и психологического консультирования являются, вместе с ученым секретарем Комитета Екатериной Норбертовной Клышниковой, действительными членами Комитета, участвующими в голосовании. Таким образом, действительных членов Комитета на сегодняшний день – 17. Представители методов целительства, признанных Лигой, представители методов (модальностей) еще не утвержденных съездом ППЛ, а также представители не признанных Комитетом и Съездом Лиги модальностей, – имеют право совещательного голоса (ассоциированные члены Комитета).

4. За прошедшее после VI съезда ППЛ (май 2004 года) время состоялось 5 заседаний Комитета. Успешно прошли представление (презентацию) и рекомендованы Комитетом для утверждения их профессионального, общественного признания Лигой на сегодняшнем Съезде следующие методы (модальности).

1) **Дианализ.** Владимир Юрьевич Завьялов (Новосибирск).

2) **Психодрама.** Леонид Михайлович Огороднов (Москва).

3) **Психоорганический анализ.** Елизавета Олеговна Молостова (Москва).

4) **Эмоционально-образная психотерапия.** Николай Дмитриевич Линде (Москва).

5. Следующие модальности (методы) психотерапии, психологического консультирования и целительства подготовлены своими представителями для представления на Комитете в будущем.

1) **Гуманитарная психотерапия.** Валентин Павлович Криндач (Москва).

2) **Духовно-ориентированная психотерапия.** Владимир Георгиевич Лопатин (Сочи).

3) **Инициативная психотерапия.** Анатолий Иванович Запорожченко (Москва).



4) **Континуальная психотерапия.** Юрий Владимирович Валентик (Москва).

6. Заседания Комитета по-прежнему происходят в последние среды месяца в 3 часа дня в конференц-зале Наркологического диспансера № 1 в Москве. Нередко погружаемся на этих заседаниях в интересные споры, входим в подробности, тонкости психотерапии, психологического консультирования, целительства. Мы по-прежнему приглашаем на эти заседания всех желающих. О работе Комитета постоянно рассказывается в журнале «Психотерапия», в «Профессиональной психотерапевтической газете». В частности, там публикуются краткие описания методов (модальностей) психотерапии, психологического консультирования, целительства, которые проходили или будут проходить представление в Комитете.

7. Нелегкими остаются отношения в Комитете между представителями методов психотерапии, психологического консультирования, с одной стороны, и целителями – с другой. При этом целитель может быть по специальности врачом или иметь ученую степень доктора психологических наук. Он – целитель тем, что основываясь не на науке, а на вере, полагает себя «проводником» исцеляющего духа, даже если для него этот дух соткан из тончайшей материи, энергии. Основа обостренных дискуссий состоит здесь в том, что целители полагают психотерапию и психологическое консультирование частью целительства и недоумевают, почему целитель не может стать действительным членом Комитета с правом голосования. Нетрудно представить, что если бы целители имели право голосования, то наш Комитет стал бы Комитетом целителей, в котором психотерапия и психологическое консультирование затерялись бы как наименее совершенная и скучная частица целительства. Целители в свое время, напомню, были приглашены в Лигу, дабы помочь им, сколько возможно, поучиться элементам медицины, клинической психотерапии, клинической психологии (если целитель не имеет медицинского образования) – во избежание не так уж редко встречающихся в помощи целителя больным людям досадных осложнений, дабы не повредить больному человеку. Лучшие целители на Западе, сколь знаю, довольно хорошо разбираются в том, где они, действительно, могут помочь, а в каких случаях за дело лучше не браться и необходимо посоветовать

человеку обратиться к врачу. Мы и впредь готовы помогать целителям в этом духе. Готовы продолжать более или менее дружеские дискуссии с ними. Подобная дискуссия состоялась, кстати, в ответ на письмо врача-целителя Аллы Ивановны Семенович в наш Комитет, опубликованное в журнале «Психотерапия» (№ 3 за 2004 год). Алла Ивановна, правда, уже не говорит о том, что психотерапия часть целительства, но предлагает в этом письме говорить о целительстве лишь «применительно к авторам-непсихотерапевтам», то есть к не-врачам. Наш брак с целителями, в самом деле, не может быть равным. Статья Тукаева в журнале «Психотерапия» (№ 1 за 2005 год), очень важная для нас в этом отношении, называется «Психотерапия и целительство – мезальянс альтернативных миров».

8. Хочется поблагодарить здесь за живую неравнодушную работу в Комитете Аллу Ивановну Семенову, Марину Владимировну Белокурову, Рашита Джаудатовича Тукаева, Александра Сергеевича Баранникова, Андрея Федоровича Ермошина, Льва Семеновича Белгородского. Думаю, все мы в Комитете благодарны нашему ученому секретарю Екатерине Норбертовне Клышниковой, своим теплым светом смягчающей острые углы в нашей работе.

9. Мы хорошо понимаем, что действительному члену Комитета бывает порою невозможно приехать на заседание по причине командировки, по какой-нибудь другой уважительной причине. Поэтому просим, чтобы в таких случаях приезжали на заседание заместители с правом голоса, что и происходит. Разрешается и голосование из другого города по электронной почте на основании знакомства с материалами презентации. Конечно, важно, чтобы действительными членами Комитета были коллеги и из других городов.

Владимир Георгиевич Ромек из Ростова-на-Дону (Поведенческая психотерапия), однако, полагает, что не может быть действительным членом Комитета, проживая в другом, далеком, городе. Считаю, что следует пойти навстречу Владимиру Георгиевичу, уважая это его понятное, личное переживание, и освободить его от исполнения обязанностей действительного члена Комитета, представляющего в Комитете свою модальность.

Это все. Благодарю за внимание.

## Заявка в Комитет модальностей ОППЛ для признания Лигой метода ПСИХООРГАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

### 1. НАЗВАНИЕ

Психоорганический анализ.

### 2. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ

Психоорганический анализ возник в начале 70-х годов прошлого столетия как синтез психоанализа и телесной психотерапии. Поль Бойесен (основатель метода) базировал свой подход в психотерапии на работах З. Фрейда, К. Юнга, В. Райха, Г. Бойсен. С 1975 года П. Бойесен в рамках института Бойесена создал образовательные программы в некоторых странах. В 80-е годы он был инициатором организации образовательного института психоорганического анализа и национальных профессиональных ассоциаций. В 1984 году была создана национальная ассоциация во Франции, в 1985 – в Германии, а в 1986 году – Европейская ассоциация психоорганического анализа (ЕАРОА [www.earoa.com](http://www.earoa.com)). В настоящее время ЕАРОА объединяет индивидуальных членов, национальные ассоциации и образовательные институты в различных европейских странах таких, как Бельгия, Люксембург, Швейцария, Латвия, Испания, Германия и Франция. В 2004 году зарегистрирована Лига специалистов в области психоорганического анализа в России. Проводятся образовательные программы в Бразилии, Канаде, Ливане, России.

Психоорганический анализ является модальностью, признанной Европейской ассоциацией психотерапии.

### Основные труды

На русском языке публикаций нет.

### 3. МИССИЯ

Создание базиса для оказания профессиональной жизненной поддержки путем психоорганического анализа. Раскрытие внутреннего мира клиента, его жизненных ценностей, проработка внутреннего конфликта

и из нераскрытого прежде потенциала бессознательного «создание» новых жизненных возможностей данного человека, необходимые ему для взаимодействий с социумом.

### 4. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Медицинская работа* – в психиатрии, неврологии, соматологии. *Психологическая работа* – психологическое консультирование, работа с парами, с детьми.

### 5. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МОДАЛЬНОСТИ ПСИХОТЕРАПИИ

Психоанализ, гуманистическая психотерапия, телесная психотерапия.

### 6. ОСНОВНЫЕ ОТЛИЧИЯ ОТ ДРУГИХ РОДСТВЕННЫХ СТРУКТУР

Отличия от психоанализа заключаются в возможности выбора использования идей Фрейда, Юнга, Лакана. В психоанализе работе с бессознательным отдается первое место, тогда как в психоорганическом анализе наряду с работой с бессознательным уделяется внимание реальному диалогу между терапевтом и клиентом – принципу гуманистической психологии. Кроме этого, психоорганический анализ в отличие от психоанализа и гуманистической психологии использует методы телесной терапии.

### 7. РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

1. **Молостова Елизавета Олеговна**, член центрального правления Лиги специалистов в области психоорганического анализа.

Дом.адрес: Москва, Нахимовский проспект 65, корп. 1, кв. 32. тел. 518-41-23. E-mail: [invarost@mail.ru](mailto:invarost@mail.ru)

2. **Шишмарева Татьяна Павловна**, президент Лиги специалистов в области психоорганического анализа.

Дом. адрес: 109156, Москва, ул. Тарханская, д. 4, корп. 2, кв. 115. E-mail: [t-shk@nm.ru](mailto:t-shk@nm.ru)

## Ψ ИЗ ОПЫТА ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

# ТАНЦЕВАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ДЫХАНИЕ ВОСТОКА ИЛИ ТАНЕЦ ЖИВОТА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ»

Это утренняя танцевально-двигательная разминка для всех желающих быть здоровыми,

пластичными,  
оптимистичными и  
привлекательными.

Техники восточного танца,  
самомассажа и  
китайской дыхательной гимнастики

подарят вам

- гибкость телесную и душевную,
- внутреннюю гармонию и целостность,
- спокойствие и в то же время заряд бодрости.
- Вы будете себя чувствовать уверенной и привлекательней.
- Вы раскроете свой творческий потенциал.

Методика учитывает психофизиологические особенности и подготовку учащихся разного возраста. Вы изучите элементы восточного танца, доступные как для женщин, так и для мужчин. Эти умения вы с успехом сможете применять везде.

Нужны босые ноги и одежда, не стесняющая движений.

Длительность занятия – 60 минут. Ежедневно!

Ведущая:

Кузнецова Ольга Геннадьевна, г. Пермь, психолог отделения неврозов Пермской областной клинической психиатрической больницы №1  
Т. 8-902-63-27-984, 8-3422-45-92-00, 8-3422-36-45-39;  
e-mail: ogk-perm-2004@yandex.ru

**«Сам себе психотерапевт или как почувствовать вкус к жизни»**

Я – Ольга Кузнецова – живу в Перми, работаю психологом.

Мой опыт работы в отделении пограничных нервно-психических расстройств Пермской областной психиатрической больницы №1 подсказывает, как правильно вести здоровый образ жизни, что стоит менять в собственной жизни, какие ошибки не совершать. Многие психотерапевтические методики я отработывала на себе, проверяла их действенность и безопасность, поняла, как можно помочь людям в том или ином случае. Я нашла и продолжаю находить способы изменения, адаптации, совладания. Этот опыт помогает конструктивнее проводить индивидуальные и групповые психокоррекционные занятия.

Одной из моих находок, прежде для самой себя, стало моё хобби – занятия в танцевальном кружке, где основной упор делается на технику восточных танцев. Прочувствовав на себе целительное действие «танца живота» (а по сути «танца позвоночника»), самомассажа, релаксации через дыхательные техники, растяжек, возникла идея поделиться этим опытом с пациентами, дать возможность понять, что можно жить иначе, что здоровый образ жизни доступен каждому.

Я составила комплекс из самых эффективных техник, комплекс, с которым может справиться любой человек (любого возраста, пола, комплекции, физической подготовки) и предложила пациентам нашего отделения с сентября 2004 года, где он прижился и пользуется большой популярностью. Я назвала этот комплекс «Дыхание Востока или танец живота на каждый день», поскольку основную массу упражнений составляют упражнения из йоги, китайской дыхательной гимнастики, восточного танца. Главная идея комплекса – это движение, движение – это проявление жизни, возможность почувствовать к жизни вкус.

Как показывает психотерапевтическая практика, человека, попавшего в несчастье, потерявшего стимулы к жизни, следует побуждать к любой деятельности, пусть даже на первый взгляд не очень целесообразной. Стрессы переживаются значительно легче, если нервно-психическое напряжение регулярно переводится в физическую активность.

Движения восточного танца, которые занимают 50% времени разминки, задействуют практически все группы мышц, связанных с позвоночником. Это делает его более гибким, улучшает кровообращение, и

через нервы, отходящие от спинного мозга ко всем внутренним органам, оказывает положительное воздействие на весь организм в целом.

В комплекс включены движения рук и пальцев, что развивает мелкую моторику. Как известно, есть прямая зависимость состояния работы мозга, когнитивных процессов от уровня развития мелкой моторики. Эти упражнения помогают включиться в ситуацию «здесь и теперь», что особенно актуально для невротиков, которые пребывают в своих воспоминаниях, в своем прошлом или, наоборот, в фантазиях, они не замечают настоящего, жизнь проходит мимо.

Самомассаж будит у людей любовь к себе, они начинают замечать своё тело, чувствовать потребность в телесных ласках, прикосновениях, даже если прикосновения к своему телу совершают сами. Это реальная возможность почувствовать, что на тебе самом лежит ответственность за собственное здоровье, твоё здоровье в твоих руках.

Дыхательные упражнения из комплекса китайской лечебной гимнастики (комплекс «игры с шаром» от А. А. Раевского) помогают стать хозяином своего дыхания, регулировать его, расслабляться. Правильное дыхание является могучим средством оздоровления и профилактики многих болезней. Любой сильный стресс прежде всего вызывает сбой и нарушение в ритме дыхания, оно становится поверхностным, с прерывистыми тяжелыми вздохами. Правильное дыхание укрепляет иммунитет, психологическую устойчивость человека к стрессу и к невротическим отклонениям. Дыхательные упражнения опять же показывают, что есть возможность у каждого руководить своим состоянием, переносить ответственность за собственное здоровье на самого человека.

В разминке используются элементы лечебной цветомедитации, что также хорошо помогает при физических недомоганиях, помогает достигнуть психическую гармонию. Нарушения психической гармонии могут быть вызваны как недостатком, так и избытком тех или иных эмоций. Каждая эмоция окрашена в свой цвет. Использование в этом комплексе ощущений стального-голубого цвета и цвета солнца порождает чувства психологической свободы, оптимизм, стремление преодолеть внутреннюю скованность, активизирует интеллект, стимулирует (но не возбуждает) нервную систему и в то же время действует успокаивающе на нервную систему, приводит в состояние внутреннего покоя, усиливает ощущение единства с окружающим миром. При использовании названных цветов организм восстанавливается и становится открытым для заряжения новой энергией.

Разнообразные растяжки делают тело более гибким и мягким. Как важно постепенно становиться мягким, гибким, текучим и в то же время плотным, как вода, чтобы тело могло быстро адаптироваться к любым ситуациям и состояниям.

Многие психологи и врачи указывают на зависимость психики от состояния телесной мускулатуры. Всякое наше переживание находит своё выражение в наших характерных мышечных движениях, зажимах. Отрицательные эмоции образуют «мышечный панцирь». На его поддержание организм расходует большое количество нервно-психической энергии, которая перестает свободно циркулировать по телу. Подавленная эмоция будет проявлять себя помимо мышечных зажимов в учащенных сердцебиениях, потливости, одышке. Вместе со снятием в ходе разминки мышечного панциря организм получает огромное количество необходимой ему энергии.

В конце разминки я интересуюсь состоянием каждого, прошу отследить разницу в телесных ощущениях в начале и в конце разминки, прошу сконцентрироваться только на теле, обратиться к телесным потребностям, отследить их и проговорить вслух.

Проговариванием своего состояния мы постепенно преодолеваем алекситимию, т. е. неумение и невозможность выражать свои чувства и переживания, переполняющие внутренний мир. Социальный запрет (правила приличия) на выражение ярких эмоций становится сегодня

основной причиной роста тревожности, депрессии, агрессивности. В результате такого подавления затрудняется переработка этих эмоций, их обнаружение и отреагирование. Переживаемые эмоции обязательно должны быть вынесены наружу, иначе они обратятся вовнутрь и приведут к психосоматическим заболеваниям, то есть начнут разрушать внутренние органы организма – сердце, печень, желудок. Чувства, ощущения должны быть осознаны, а потребности, которые за ними стоят, должны получить шанс к воплощению в жизнь.

Врачи обнаружили, что многие заболевания связаны с сенсорно-моторной амнезией, то есть с неполадками двигательных ощущений. Оказалось, что как только человек перестает выполнять определенные виды физических действий, он постепенно начинает терять саму способность действовать. Если какие-то движения и действия перестают быть частью поведения человека, то мозг, экономя свои силы, просто их вычеркивает из своей памяти. Это и есть моторная амнезия. Она может наступить и в 40 лет, и в 30, и в 20. Всё зависит от того, в какой степени человек физически активен. С потерей физической активности многие функциональные системы организма быстро разлаживаются. Вспомним, как болеют космонавты, пренебрегавшие профилактическими упражнениями, после долгого пребывания на орбите, где организм не получает ту нагрузку, которая переживалась на земле ежедневно: ноги космонавтов забывают процесс ходьбы, происходит разрушение костной ткани, кости становятся хрупкими, ослабленными, организмом утрачивается упругость в сочленениях, атрофируются мышцы, нарушается водно-солевой обмен, кровотоки перераспределяются в направлении головы.

Чтобы понять значимость данного комплекса, прочитаем отзывы пациентов отделения неврозов, которые посещают мою разминку:

«Спасибо Ольге Геннадьевне за то, что даете нам почувствовать себя женщинами, вдохновляете нас. Спасибо за ощущение тепла, бодрости и желания преодолевать свои трудности». Пациентка М.

«С начала занятий мне было немного плохо, т. к. кружилась голова, через 2 дня занятий прошло, и на «Восточные танцы» я стала ходить с огромным удовольствием. Из моего закостенелого тела делают мягкую глину. Исчезли проблемы с запорами. И вообще, улучшилось настроение. А в конце занятий меня посещают мысли на эротические темы. Приеду домой, покажу мужу танец – наверное, он будет в восторге». Пациентка Т., г. Лысьва.

«...После гимнастики ощущаю приятную усталость, расслабление, легкость в теле. Проходит головная боль, улучшается настроение. По-моему, это очень необходимое мероприятие для нас – больных неврозами. Ещё раз спасибо». Пациентка М. Е.

Этот комплекс может стать отличной производственной разминкой, поскольку рассчитан на «психически сохранных» людей.

После обучения в клинике первого психотического эпизода болезни в московском НИИ психиатрии я стала работать и с пациентами закрытых отделений. Данная разминка была видоизменена: добавлены движения из русского народного танца (активизирующие эмоции, чувство ритма), групповые подвижные игры (стимулирующие групповое взаимодействие, коммуникативные навыки), каждому предоставляется возможность побыть в роли инструктора (что повышает самооценку, тренирует уверенность в себе, выдергивает из погруженности в собственный внутренний мир, стимулирует индивидуальную активность и креативность). Эта разминка вместе с организованными группами по психообразовательной программе и когнитивного тренинга стали для пациентов первого психотического эпизода болезни единственной отрадой в ходе их пребывания в больнице, единственной возможностью ощутить свою значимость.

Такая форма разминки может хорошо проходить в реабилитационных центрах, больницах, хорошо пойдет в работе с детьми.

Психическая ригидность напрямую связана с физической ригидностью (скованность поз и движений, небольшой репертуар выражаемых эмоций). Преходящая в ходе данной разминки физическая пластичность ведет к психической пластичности, мягкости, гибкости в межличностном взаимодействии, разминка оживляет тело, а вместе с ним и подавленные потребности. Потребности становятся осознаваемыми и получают шанс к реализации, человек оживает, становится способным к глубокому эмоциональным переживаниям.

В 70-е годы известный врач Николай Михайлович Амосов в своей книге «Раздумья о здоровье» выделил четыре условия здоровой и полноценной жизни: физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать. А главное – счастливая жизнь, что означает необходимость реализации своих потребностей.

Танцевально-двигательная разминка «Дыхание Востока или Танец живота на каждый день» (вариант, проводящийся в отделении неврозов) была мною представлена на Втором казанском декаднике по практической психологии и психотерапии в марте 2005 года, где проводилась ежедневно с утра и вызвала живой интерес участников конференции. По многочисленным просьбам участников декадника, а ранее и пациентов отделения неврозов, данная разминка и её видоизмененный вариант уже записаны на видеокассеты и компакт-диски опытными специалистами.

Звоните: 8-902-63-27-984, 8-903-709-39-83,

8 (3422) 45-92-00 (домашний т.), 8 (3422) 36-45-39 (рабочий т.)

Пишите: ogk-perm-2004@yandex.ru

С уважением, Кузнецова Ольга Геннадьевна, город Пермь.

## Ψ ТВОРЧЕСТВО ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

От редакции.

В этом выпуске нашей газеты мы завершаем публикацию глав из книги виднейшего омского нарколога, психиатра, психотерапевта В. П. Гиндина «Не дай мне Бог сойти с ума». Начало в № 11, 2004 г.

### МЕЛАНХОЛИЯ ПОРУЧИКА ЛЕРМОНТОВА

В Университетские годы у Лермонтова стала отчетливо проявляться еще одна черта – завистливость, основанная на чувстве собственной неполноценности. Вращаясь в светском обществе, он испытывает уязвление своим «низкородным», как он считает, происхождением. С одной стороны обедневший дворянский род шотландцев, потомков рыцаря Лерманта, будто бы имевшего какое-то отношение к Макбету, с другой стороны старинный, но не столбовой дворянский род Столыпиных.

Прадед Лермонтова Алексей Столыпин был лишь собутыльником знаменитого царедворца Алексея Орлова, разбогатевшего на винных откупах.

Чтобы как-то поднять значимость своего родства Лермонтов подписывает свои письма, особенно женщинам – «Мишель Лерма».

Ненавидя большой свет и изливая в стихах на него черную желчь, поэт все-таки позднее, только за 4 года до смерти добьется признания великосветского общества и будет допущен в аристократические салоны. А

пока светская жизнь поставила крест на дальнейшей учебе в Университете, поскольку внимание к университетскому курсу будущего поэта было подорвано постоянными увеселениями. «Мне здесь довольно весело: почти каждый вечер на бале», – пишет он своей тетке М. А. Шан-Гирей в феврале 1831 (1832?) года. Мишеля оставили на второй год на первом курсе, но: «Самолюбие Лермонтова было уязвлено. С негодованием покинул он Московский университет навсегда» (П. Ф. Вистенгоф).

Весной 1832 года, сдав экзамены, Лермонтов, вопреки сетованиям бабушки, поступает в Петербурге в школу гвардейских прапорщиков и кавалерийских юнкеров в лейб-гвардии гусарский полк.

В конце 1834 г. проведя в школе «два страшных года» по выражению самого поэта, он был произведен в корнеты и оставлен в том же лейб-гвардии Гусарском полку.

Далее мы остановимся только на узловых моментах биографии поэта, потому, что его характерологические особенности не претерпели



особенных изменений, а трагической чертой пролегли сквозь недолгую жизнь Гения.

Что же это были за «два страшных года»? Биографы нигде не упоминают о том, что в юнкерской школе Лермонтову плохо жилось. Скорее наоборот. Он как всегда развлекался, приставал к товарищам, злословил, легко давал обидные прозвища, в ответ награждался тем же, но ничто его особенно не трогало. В ответ на насмешки и язвительность он только смеялся.

В 1832 г. в манеже школы он получил перелом правой голени – молодая, необъезженная лошадь ударила Лермонтова копытом. Два месяца он пролежал в доме бабушки и вышел оттуда хромым (неправильно сросшийся перелом). Эта хромота стала еще более подчеркивать уродливость его внешнего облика. Вот свидетельство современника Лермонтова, видевшего его всего лишь раз (цит. по Е. Гуслярову): «огромная голова, широкий, но не высокий лоб, выдающиеся скулы, лицо коротенькое, оканчивающееся узким подбородком, угрюмое и желтоватое, нос вздернутый, фыркающий ноздрями, реденькие усики и волосы на голове, коротко остриженные. Но зато глаза!.. Я таких глаз после никогда не видел. То были скорее длинные щели, а не глаза!.. и щели, полные злости и ума». Весь этот достаточно уродливый облик, да еще сутулость и хромота позволили сотоварищам-юнкерам дать Лермонтову прозвище «Маёшка», что в переводе с французского означает «горбун». Казалось бы, эта обидная кличка должна была бы уязвить Лермонтова, вызвать в нем чувство еще большей неполноценности. Ведь только в женском обществе, он становился самим собой – чувствительным, легко ранимым. Ничуть не бывало. Мишель будто бы похвалялся этим прозвищем, бравировал им и вывел себя в образе горбуна Вадима в одноименной повести: «... он был горбат и кривоногий, ...лицо его было длинно, смугло, ...широкий лоб его был желт как лоб ученого, мрачен, как облако, покрывающее солнце в день бури. Он был безобразен, отвратителен... в его глазах было столько огня и ума, столько неземного..., на лице его постоянно отражалась насмешка, горькая, бесконечная...» и далее «...этот взор был остановившаяся молния, и человек, подверженный его таинственному влиянию, должен был содрогнуться и не мог отвечать ему тем же, как будто свинцовая печать тяготела на его веках...».

Так вот горбатый, кривоногий, хромой с тяжелым «магнетическим» взглядом, Лермонтов все эти недостатки возвел в ранг достоинства и с упоением, смеясь, сам называл себя Маёшкой, и описал в произведении, «Монго», посвященного своему закадычному другу А. А. Столыпину.

П. А. Висковатов дает этимологию этого прозвища. Он считает, что происходит оно из французского *la Maueh* – так звали горбатую девушку в одном из романов Эжена Сю. Эта девушка, несмотря на свое уродство, обладала высокими нравственными качествами, что в ее образе Лермонтов считал очень симпатичными чертами характера, восхищаясь и постоянно упоминая ее в разговорах с юнкерами.

В юнкерской школе, несмотря на дисциплину, царили довольно свободные нравы. Это были не только «шалости», «школярство», несколько напоминавшие современную «дедовщину» непременным участником коих являлся и наш поэт, но кутежи, попойки, посещение «заветных домов» с девушками не очень строгих правил. И вот этот гений, поэзия которого является лучшими мировыми образами тонкой, нежнейшей любовной лирики пишет откровенные порнографические поэмы и стихотворения, до сих пор почитаемые в офицерских кругах.

Поэмы «Гошпиталь», «Петербургский праздник», «Уланша» начинают ходить в списках, т. к. не могли быть напечатаны по цензурным соображениям и создают поэту славу «Нового Баркова».

П. А. Висковатов пишет: «...Когда затем в печати стали появляться его истинно прекрасные произведения, то знавшие Лермонтова по печальной репутации эротического поэта, негодовали, что этот гусарский корнет «смел выходить на свет со своими творениями».

Бывали случаи, что сестрам и женам запрещали говорить о том, что они читали произведения Лермонтова; это считалось компрометирующим. Даже знаменитое стихотворение «Смерть поэта» не могло изгладить сложившейся в обществе репутации и только в последний приезд в Петербург, за несколько месяцев перед смертью, после выхода

собрания стихотворений и романа «Герой нашего времени», пробилась его добрая слава».

Служба в Гусарском полку не налагала особенной тяжести на плечи молодого корнета. Служба службой, а кутежи, оргии, посещения борделей, карточные игры, другие мужские «забавы» продолжались и это не мешало творчеству. В этот период (1834–1837 гг.) были написаны такие произведения как «Боярин Орша», «Тамбовская казначейша», «Песня про царя Ивана Васильевича», «Бородино» и программное стихотворение, изменившее судьбу Лермонтова, «Смерть поэта» (1837). Последовала ссылка на Кавказ, длившаяся до февраля 1838 года. Монаршей милостью Лермонтов возвращается в лейб-гвардии Нижегородский гусарский полк и вскоре производится в поручики. Сбывается заветная мечта поэта – он принят в высшем свете и «идет на расхват». Самые лучшие произведения написаны им в этот период.

18 февраля 1840 года Лермонтов стреляется на дуэли с сыном французского посланника Эрнестом Барантом. 13 апреля 1840 г. по «высочайшей конфирмации» поэт снова едет в ссылку на Кавказ в Тенгинский пехотный полк и 15 июля 1841 г. погибает на дуэли от пули своего друга Н. С. Мартынова.

Н. П. Раевский вспоминает, что «все плакали как малые дети», когда Лермонтова не стало. Священник В.Эрастов опровергает это мнение: «Вы думаете, все тогда плакали? Никто не плакал. Все радовались... От насмешек его избавились. Он над каждым смеялся. Приятно, думаете, насмешки его переносить? На всех карикатуры выдумывал. Язвительный был...».

Вообще характер Лермонтова последнего периода его жизни описывается с разных точек зрения, будто речь идет о двух разных людях. Одним он кажется холодным, желчным, раздражительным. Других поражает живость и веселость. Мнение общества – высокомерен, едок, заносчив; мнение товарищей: «Когда бывал задумчив, что случалось нередко, лицо его делалось необыкновенно выразительным, серьезно-грустным; но как только являлся в компании своих гвардейских товарищей, он предавался тому же банальному разгулу, как все другие; в то же время делался более разговорчив, остер, насмешлив, и часто доставалось от его острот дюжинным его товарищам» (И. Л. Андроников).

Примечательно и другое свидетельство современника Лермонтова, относящееся к преддуэльному периоду. Бабушка поэта была пациенткой известного в то время профессора-терапевта И. Е. Дядьковского. Когда профессор собрался ехать в Пятигорск, бабушка передала с ним «гостинцы и письма» для внука. Так профессор и поэт познакомились друг с другом. Случилось это событие за несколько месяцев до роковой дуэли. Вот, что по этому поводу пишет Н. Молчанов В. В. Пасеку 27/VI – 1841 года: «...В этот же вечер мы видели Лермонтова. Он пришел к нам и все просил прощения, что не брит. Человек молодой, бойкий, умом остер. Беседа его с Иустином Евдокимовичем (Дядьковским) зашла далеко за полночь. Долго беседовали они о Байроне, Англии, о Беконе. Лермонтов с жадностью расспрашивал о московских знакомых. По уходе его Иустин Евдокимович много раз повторял: «Что за умница» и далее в восторге: «Что за человек! Экой умница, а стихи – музыка, но тоскующая». Через 6 дней после гибели поэта Дядьковский умер от передозировки снотворного.

Народная мудрость гласит: «Характер человека – его судьба». Так и характер Лермонтова – язвительно-ядовитый, насмешливый, порою злобно-мстительный, свел его в могилу.

В. С. Соловьев пишет: «...Но все, я думаю согласятся, что усладиться делом зла есть уже черта нечеловеческая. Это демоническое сладострастие не оставляло Лермонтова до горького конца; ведь и последняя трагедия произошла от того, что удовольствие Лермонтова терзать слабые создания встретило вместо барышни бравого майора Мартынова».

И. Тургенев пророчески прочел на смуглом лице юноши Лермонтова «зловещее и трагическое, сумрачную и недобрую силу, задумчивую подозрительность и страсть». Да и сам Лермонтов перед последней поездкой на Кавказ все время говорил об ожидающей его смерти. Эта мысль упрочилась после предсказания гадалки (нагадавшей и смерть Пушкина), что в Петербург он больше не вернется и что его ожидает отставка, «после коей уж ни о чем просить не станешь».

И вообще, столько много рокового и загадочного видится в судьбе Лермонтова, что невольно согласишься с Д. Мережковским об инферальности происхождения великого и таинственного поэта.

Я уже упоминал о характерной черте Лермонтова – двойственности, амбивалентности. Эта двойственность присутствует во всем: и в отношении к большому свету, к женщинам, к Родине и т. д.

Настойчиво стремясь попасть в великосветское общество, он в то же время ненавидит это общество всей душой, и свет отвечает ему тем же. А как император Николай I и его царедворцы могли относиться к Лермонтову, который в произведении «Смерть поэта» каких только унижительных эпитетов, оскорблений не нанес верховной знати – «надменные потомки», «подлость отцов», «рабская толпа», «палачи», «наперсники разврата» и т. д. Царь настолько ненавидел за это Лермонтова, что четырежды не подписал представление к награждению поручика за храбрость в Кавказской войне.

Конечно, можно отнестись сочувственно к юному поэту, так тяжело до «нервной горячки», перенесшего смерть Пушкина, но можно и царя по человечески понять, когда ему в лицо бросают такие чудовищные оскорбления, за которые должны были последовать более тяжкие последствия. И только заступничество Бенкендорфа и слезы бабушки спасли поэта от каторги. Осип Манделштам только заикнулся об «усатом горце», как тотчас же сгинул в пересыльных лагерях ГУЛАГА. Но так нас учили в школе – любой царь плох – любой поэт при этом царе хорош. Да и сейчас апологеты и панегиристы Лермонтова говорят о каком-то царском разговоре, и что дуэль – то была проведена не по дуэльному кодексу, а смерть поэта от пули оскорбленного Мартынова была чуть ли не преднамеренным убийством. Оставим это на совести профессионалов-литературоведов.

И через 3 года та же злость и ненависть.

Стихотворение «1 января 1840 г.» красноречиво говорит об этом:

«Как часто, пестрою толпою окружен  
Когда передо мной как будто бы сквозь сон  
При шуме музыки и пляски,  
При диком шопоте затверженных речей,  
Мелькают образы бездушные людей,  
Приличьем стянутые маски...»

\*\*\*

...О как мне хочется смутить веселость их  
И дерзко бросить им в глаза железный стих,  
Облитый горечью и злостью».

И уже совсем апокалиптические пророчества, от которых стынет кровь и которые, к сожалению, сбылись, воплотившись в «русском бунте бессмысленном и беспощадном»:

«Настанет год, России черный год,  
Когда царей корона упадет;  
Забудет чернь к ним прежнюю любовь  
И пища многих будет смерть и кровь...»

Посмотрите, как раздваивается отношение Лермонтова к Родине: с одной стороны патриотические «Два великана», «Новгород», «Бородино», «Родина», наполненные славянофильским пафосом, с другой – «Прощай, немая Россия, страна рабов, страна господ...».

Ярко выраженная двойственность проявляется у Лермонтова в отношении к женщине и в биографии, и в его произведениях. С одной стороны любовные увлечения, наполненные прозрачным, светлым, чаще неразделенным чувством, с другой стороны ненависть к женщинам, отвергшим его ухаживания, и описания порнографических сцен в юнкерских поэмах.

Комплекс женоненавистничества внушен был Мишелю еще в детстве. Как я уже писал, рос он среди женщин, и характер воспитался женский – со слабой волей, склонностью к интриге, неспособный находить самостоятельный выход из сложных житейских обстоятельств.

«Женственность его характера», – пишет Ю. Гуляров, – «замечалась и в том, что в женщине видел он не то, что должен видеть мужчина. Он не признавал за женщиной слабости. Вот и боролся с ними с полной серьезностью, с тем азартом и упорством, с которым может преследовать соперницу только женщина...». С детских лет в половом влечении Мишеньки отсутствовала тайна, где нет тайны, там нет, как говорят

сексологи «психической составляющей копулятивного цикла», т. е. любви высшей, не было романтики, не было чарующей влюбленности. Да и зачем это было нужно Мишеньке, когда дом в Тарханах был полон молоденьких и хорошеньких горничных, которых бабушка подбирала специально, чтобы внуку не было скучно.

Позднее В. Г. Белинский, который Лермонтова боготворил и ненавидел одновременно, сказал: (да простят меня читатели за пошлость «неистового Виссариона»): «Мужчин он так же презирает, но любит одних женщин. И в жизни их только и видит... Женщин ругает: одних за то, что дают, других за то, что не дают... Пока для него «женщина» и «давать» – одно и то же...».

Особой жестокостью отличалось отношение Лермонтова к Екатерине Сушковой. Эта молодая красавица старше Мишеля на 4 года отвергла любовь шестнадцатилетнего «кривоного мальчика с красными глазами». Лермонтов, влюбленный в нее безумно, написал целый цикл стихов, посвященный Екатерине и названный лермонтоведами «Сушковским циклом». Нет нужды цитировать эти замечательные, полные любовной тоски стихи. Читатель при желании найдет их. Это «Вблизи тебя до этих пор...», «Благодарю», «Зову надежду сновиденьем», «Нищий», «Стансы» и пр. В 1834 году, т. е. через 4 года Лермонтов и Сушкова встречаются вновь и поэт, полный мщениия за неразделенную юношескую любовь, своим байронизмом увлекает Екатерину в любовный омут, но вскоре демонстративно оставляет ее, нанеся непоправимый урон репутации дворянской девушки.

Мало того, засыпает ее писанными собственноручно анонимными письмами с порочащими ее выдуманными фактами. Делает Лермонтов это так, что письма попадают в руки тетки Екатерины. Все эти неблагоприятные поступки, которыми Лермонтов похвалялся перед А. В. Верещагиной и Е. П. Ростопчиной, детально описаны в романе «Княгиня Лиговская», где Екатерина Сушкова выведена под именем Елизаветы Николаевны. Сушкова правда, до конца своих дней так и не узнала автора анонимных писем, но с этой скандальной историей два могущих состояться ее брака распались.

Еще один неблагоприятный поступок поэта, будто бы приведший к трагической дуэли, случился в отношении Софьи Мартыновой, родной сестры Николая Мартынова. Между Лермонтовым и Софьей завязался легкий роман, и когда поэт возвращался из отпуска на Кавказ, семья Мартыновых передала для Николая запечатанный пакет, в котором (Лермонтов знал это) Софья вложила свои дневники и письма. В дороге Лермонтову захотелось, видимо, узнать, что о нем думает воздыхательница, и он вскрыл этот пакет. Приехав в Пятигорск, Лермонтов сочинил романтическую историю о «пропаже» пакета и рассказал об этом Мартынову. Но вскоре по Пятигорску поползли вдруг сплетни о Софье Мартыновой, в таких деталях, которые никому не могли быть известны, но которые были изложены в «пропавших» дневниках и письмах. Мартынов потребовал от своего друга объяснений, но Лермонтов чуть не в один присест написал «Тамань», где подробнейшим образом описал эту «романтическую» историю. Мартынов, конечно, не поверил выдумкам друга, и многолетняя дружба прервалась.

Так Мартынов, может быть, защищал честь сестры и свое достоинство, которому ядовитыми эпиграммами и злыми карикатурами Лермонтов постоянно наносил урон?

Любовные увлечения Лермонтова воплощались всегда в поэзии.

Влюбленный в Наталью Иванову (1830–1832 гг.), он посвящает ей цикл стихотворений («НФП», «НФ», «И – вой», «Разрыв» и пр.), получивший название «Ивановского цикла». Здесь та же нежность, любовные муки, чистые, светлые, как бы одухотворенные свыше.

Последнее увлечение (1839–1840 гг.) Лермонтова – княгиня Мария Щербатова. Ей посвящены стихи «На светские цепи...» и «Молитва». Светская молва приписывала причину дуэли Лермонтова с Барантом ревностью поэта к Марии.

Была еще одна несчастливая любовь, которая может явиться образцом во всеобщей истории любви – любовь к Вареньке Лопухиной – ей посвящены стихи «У ног других не забывал...», «Мы случайно сведены судьбою», «Оставь напрасные заботы», «Она не гордой красотой» и пр.др.



Для Лермонтова Варенька – это образ святой безгрешной Мадонны, отклики этого образа и в поэтических портретах других женщин, которых поэт любил, жаждал встреч, молился на них. И постыдные, роняющие честь дворянскую и офицерскую, поступки в отношении Сушковой и Мартыновой. Что же тогда говорить о Тирзах и Парашах, Уланшах и Ларисах. Вот посмотрите, как рисует женский портрет Лермонтов в поэме «Госпиталь»:

«Худая мерзостная...  
В сыпи, заплатках и чирьях,  
Вареного краснее рака,  
Как круглый месяц в облаках  
Пред ним сияла...»

И годом раньше стихи, посвященные В.Лопухиной:

«Она не гордой красотой  
прельщает юношей живых  
Она не водит за собою  
Толпу вздыхателей немых.  
\*\*\*

Однако все ее движенья,  
Улыбки, речи и черты  
Так полны жизни, вдохновенья,  
Так полны чудной простоты  
Но голос душу проникает,  
Как вспоминанье лучших дней  
И сердце любит и страдает  
Почти стыдась любви своей».

А вот образ, несчастной девушки Тани, подвергшейся групповому насилию отделения улан в деревне Ижорке, при переходе из Петербурга в Петергофский лагерь.

Обратите внимание, что никакой жалости к изнасилованной девушке нет, а есть только садистическое сладострастие.

Утром, когда уланы покидали ночлег:

«Идут и видят: из амбара  
выходит женщина: бледна  
Гадка, скверна, как божья  
кара  
Истощена и .....  
Глаза померкнувшие впали;  
В багровых пятнах лик  
и грудь  
Отвисла ж..... страх взглянуть  
Ужель Танюша? – Таня, ты ли?»

И годом раньше:

«... О небо, я клянусь, она была  
Прекрасна! Я горел, я трепетал  
Когда кудрей, сбегаящих с чела,  
Шелк золотой рукой своей встречал.  
Я был готов упасть к ногам ее,  
Отдать ей волю, жизнь, и рай, и все  
Чтоб получить один, один лишь взгляд  
Из тех, которых все блаженство – яд!»

Вот такое совмещение идеала содомского с идеалом Мадонны.

«И будто видится сквозь пелену времени, как отчаянный юнкер в серой шинели, едва проспавшийся после угарной ночи, с душой, мутной от пьяного похмелья, стоит, прижавшись плечом к нежно-воздушной барышне, где-нибудь на Зимней канавке, прислушивается к вечерним выстрелам, – и уже по искаженной душе его, как по небу полуночи пролетает белокрылый ангел» (Б. Садовской).

«Итак, прощай! Впервые этот звук  
Тревожит так жестоко грудь мою  
Прощай! Шесть букв приносит столько мук  
Уносят все, что я теперь люблю  
Я встречу взор ее прекрасных глаз  
И может быть... как знать... в последний раз».

И еще одна характерная черта образа Лермонтова – это беспредельная печаль и тоска, идущие из самых потаенных глубин души поэта, этого

«ночного светила русской поэзии», так сказал о поэте Д. Мережковский, проведя антитезу между Лермонтовым и Пушкиным, (Пушкин – «дневное светило»).

В.Белинский заметил, что произведения Лермонтова поражают читателя безотрадным безверием в жизнь и чувства человеческие, при жажде жизни и избытке чувства...Страшен этот глухой, могильный голос нездешней муки:

«И скушно и грустно – и некому руку пожать  
В минуту душевной невзгоды...  
Желанья... что пользы напрасно и вечно желать?  
А годы проходят – все лучшие годы».

или:

«На жизнь надеяться страшась,  
Живу как камень меж камней  
Излить страдания скупясь».

или:

Прими, прими мой грустный труд  
И если можешь, плачь над ним; -  
Я много плакал – не придут  
Вновь эти слезы...».

или:

«Закат горит огнистой полосой,  
Любуюсь им безмолвно под окном,  
Быть может завтра он заблещет надо мною,  
Безжизненным холодным мертвецом...».

или:

«Всегда кипит и зреет что-нибудь  
В моем уме. Желанье и тоска  
Тревожат беспрестанно эту грудь  
Но что ж? Мне жизнь все как-то коротка».

или:

«Оборвана цепь жизни молодой  
Окончен путь, бил час, пора домой  
Пора туда, где будущего нет,  
Ни прошлого, ни вечного, ни лет...».

или уже совсем жуткое:

«...И я сошел в темницу, длинный гроб  
Где гнил мой труп, и там остался я  
Здесь кость была уже видна, здесь мясо  
Кусками синее висело...».

или:

«Не льстит мне вспоминанье дней минувших,  
Я одинок над пропастью стою...»

или уже пророческое:

«Я говорил тебе: ни счастья, ни славы  
Мне в мире не найти; – настанет час кровавый,  
И я паду, и хитрая вражда  
С улыбкой очернит мой недоцветший гений.

И запредельная тоска в «Думе»:

«И прах наш, с строгостью судьбы и гражданина,  
Потомок оскорбит презрительным стихом,  
Насмешкой горькою обманутого сына  
Над промотавшимся отцом».

Литературоведы подсчитали, что в лирике Лермонтова на 1000 слов текста самыми употребляемыми являются – слеза – 365 раз, судьба – 278, смерть – 273, умереть – 253, плакать – 215, конец – 175, мука – 155, тоска – 143, в то время как улыбаться – 57, удовольствие – 55, жалеть – 53.

«И чем дальше мы отделяемся от Лермонтова, чем больше проходит перед нами поколений, тем более вырастает в наших глазах скорбная и любящая фигура поэта «взирающая на нас глубокими очами полубога из своей загадочной вечности...» (С. А. Андреевский).

Этот тяжкий для меня психопатологический очерк о М. Ю. Лермонтова я закончу стихотворением другого поэта – В. Брюсова:

Казался ты и сумрачным и властным,  
Безумной вспышкой непреклонных сил.

Но ты мечтал об ангельски-прекрасном,  
Ты демонски-мятежное любил.»  
#  
Ты никогда не мог быть безучастным  
От гимнов ты к проклятиям спешил  
И в жизни верил всем мечтам напрасным  
Ответа ждал от женщин и могил.  
#  
И не было ответа. И угрюмо  
Ты затаил, о чем томилась дума,  
И вышел к нам с усмешкой на устах.  
#  
И мы тебя, поэт, не разгадали  
Не поняли младенческой печали  
В твоих, как будто кованных стихах!

6–7 мая 1900 г.

Feci quod potui – faciant  
meliora potentes!<sup>1</sup>

**Литература**

1. Алексеев Д. А. По следам исторических загадок. М, 2001.
2. Андронников И. Л. Избранные произведения. М, 1975, т. II с. 222–236.
3. Андреевский С. А. Лермонтов: Характеристика. Тула, 2000. с. 339–355.
4. Беличенко Ю. Н. Лета Лермонтова. М., 2001.
5. Бурно М. Е. Сила слабых. М., 1999. с. 30–39.
6. Висковатов П. А. Михаил Юрьевич Лермонтов. Жизнь и творчество. М., 1989.
7. Герштейн Э. Г. Судьба Лермонтова. М., 1964.
8. Домбровский О. Н. Доктор Дядьковский и поэт Лермонтов. ж. Клиническая медицина, 1993. Т. 71, № 3, С. 71–73.
9. Литературное наследство. М., 1948. Т. 2.
10. Ломинадзе С. В. Тайный холод. В кн. М. Ю. Лермонтов – pro et contra СПб, 2002. С. 742–765.
11. Литературное наследство. М., 1941. Т. 1.
12. Лермонтовская энциклопедия М., 1999.
13. Лермонтов М. Ю. Полное собрание сочинений в 10 томах. М., 2000.
14. Мережковский Д. С. Лермонтов – поэт сверхчеловечества. ж. Книжное обозрение. 1989. № 40, С. 8–9.
15. Нахапетов Б. А. Медики и медицина в жизни и творчестве М. Ю. Лермонтова. ж. Фельдшер и акушерка 1985. № 10. С. 39–41.
16. Руководство по психиатрии. М., 1983. Т. II. С. 396–399.
17. Соллогуб В. А. Повести и рассказы. М., 1988. С. 333–336.
18. Садовской Б. А. Трагедия Лермонтова. В кн. М. Ю. Лермонтов – pro et contra. СПб, 2002. С. 410–433.
19. Торжественный венок. Слово о поэте М., 1999.

<sup>1</sup> meliora potentes! (лат.) – Я сделал, что мог, пусть сделает лучше, кто может!

20. Щеголев П. Е. Лермонтов. М., 1999.
21. Эйхенбаум Б. М. Мой современник. СПб, 2001.

**Персоналия**

1. Барант Эрнест – сын французского посланника. Соперник Лермонтова. Участник дуэли.
2. Барков И. С. – поэт Пушкинской поры, переводчик, знаменит порнографическими стихами.
3. Брюсов В. – русский поэт-символист.
4. Висковатов П. А. – историк литературы, биограф Лермонтова.
5. Вистенгоф П. Ф. – соученик Лермонтова по Московскому университету, литератор.
6. Верещагина А. В. – родственница Лермонтова, с 1828 – близкий друг.
7. Дядьковский И. Е. – профессор, ученик проф. Мудрова, терапевт.
8. Ганнушкин П. Б. – профессор-психиатр, главный врач психиатрической Преображенской больницы в г. Москве.
9. Зиновьев А. З. – педагог, первый наставник Лермонтова.
10. Иванова Н. Ф. (Обрескова) – знакомая Лермонтова, предмет юношеского увлечения.
11. Корсаков А. Н. – литератор, военный.
12. Кречмер Э. – немецкий психиатр, профессор, автор труда о характерах людей.
13. Лопухина В. А. (Бахметева). Самая глубокая сердечная привязанность Лермонтова.
14. Мартынов Н. С. – друг, сослуживец и убийца Лермонтова.
15. Меликов М. Е. – художник, портретист Лермонтова.
16. Мережковский Д. С. – русский писатель-эмигрант.
17. Молчанов Н. Свидетель встреч Лермонтова с И. Е. Дядьковским.
18. Миклашевский А. М. – соученик Лермонтова по пансиону и школе юнкеров.
19. Пасек В. В. – этнограф, славянофил, друг Герцена.
20. Ростопчина Е. П. – графиня, писательница, юное увлечение Лермонтова.
21. Раевский Н. П. – знакомый Лермонтова, сослуживец по Кавказской кампании.
22. Сатин Н. М. – соученик Лермонтова по пансиону, переводчик, друг Герцена и Огарева, стихотворение «Лермонтову».
23. Соловьев В. С. – религиозный философ, поэт.
24. Столыпин А. А. (Монго) – двоюродный дядя, друг и сослуживец Лермонтова.
25. Сушкова-Хвостова Е. А. – знакомая, юношеское увлечение Лермонтова. Мемуаристка.
26. Шан-Гирей М. А. – двоюродная тетка Лермонтова, племянница бабушки Арсеньевой.
27. Шугаев П. К. – пензенский помещик, краевед.
28. Щербатова М. А. – княгиня, вдова, позднее увлечение Лермонтова (1839–1840 гг.).
29. Эрастов В. Д. – протоиерей.

**Ψ ДЛЯ СМЕХА И НЕ ТОЛЬКО**

Шутить хотел.

\*\*\*

О модальностях. Психоаналитик Майкла Тайсона по контракту имеет 6000 долл. в месяц, 8000 – срочный вызов. Краткосрочники отдыхают.

\*\*\*

Реклама буддизма: раньше я и грустил и веселился. А теперь мне всё – всё равно.

\*\*\*

Товарищи женщины! Российская мультимодальная психотерапия освободит вас от тяжелого наследия прошлого, и у каждой из вас будет свой отдельный муж.

\*\*\*

Прайс психотерапевта: девушки легкого поведения – & руб., мужчины с тяжелым характером – \$ руб., люди трудной судьбы – % руб.

\*\*\*

После Фрейда остался фрейдизм, неофрейдизм. После Юнга – юнгианская мысль, юнгианство. Благодаря М. Эриксону есть эриксоновский подход.

Что же будет после вас? Поупражняйтесь.  
Гусманов Марат, Казахстан.

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

Учредители: Профессиональная психотерапевтическая лига, Институт повышения квалификации 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: 115280, Россия, Москва, 2-й Автозаводской проезд д. 4, кафедра психотерапии, медицинской психологии и сексологии РМАПО

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

Тираж 5000 экз.