



# ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

№ 4 (89) АПРЕЛЬ-2010 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

Ψ СТАТЬЯ НОМЕРА

## ИНТЕГРАТИВНЫЕ ПРИНЦИПЫ В ПСИХОТЕРАПИИ

Послесловие к конференции «Психотерапия и консультирование. Технологии и духовное изменение» (10–11 октября 2010 г., Москва)

доцент И. С. Павлов, Москва

Давно прошли те времена, когда ученые выражали скепсис по отношению к состоянию дел в нашей профессии, как в старой расхожей шутке: «Гипнолог говорит: «Закрой глаза и будешь здоров»; сторонник рациональной терапии: «Открой глаза и будешь здоров»; психоаналитик: «Полюби меня и ты будешь здоров»».

В докладе М. М. Решетникова изложены взгляды З. Фрейда на природу и сущность человека. В докладе В. В. Макарова сформулированы принципы гуманизации нашей профессии путем присоединения к биопсихосоциальной парадигме человека фактора духовности как неотделимой части человеческой сущности. По словам автора «С нашей точки зрения полимодальность является основным, магистральным путём развития психотерапии XXI века».

В. Ю. Завьялов: «Комбинация различных методов психотерапии – любимый в нашей стране способ псевдоинтеграции... Эклектизм есть одна из форм собирательства. В психотерапии эклектика – это всё, что работает».

Психотерапия – это процесс, целенаправленная, логически обоснованная работа, исходящая из природы и сущности заболевания, а не комплекс оторванных друг от друга техник. А модальность – не самоцель, а лишь один из инструментов для этой работы.

Изучая положение дел в психотерапии, публикации, выступления, приходится с сожалением констатировать, что многие специалисты в принципе не читают научных разработок своих коллег или, когда читают, подсознательно отвергают как «не моё», у них нет готовности усвоения «чужого». Они предпочитают избоб-

реть сомнительные новшества вместо того, чтобы усваивать проверенные приемы и помогать страдающим людям.

Важнейшее место в терапевтическом процессе занимает адаптивное изменение идентичности человека.

Этот вопрос профессор В. Е. Рожнов, заведующий кафедрой психотерапии тогда еще Центрального института усовершенствования врачей, решал с позиции эмоционально-стрессовой психотерапии. Этот метод помогал преодолевать своеобразный «панцирь», защиту, не вторгаясь в зону его суверенитета с целью адаптации «Я» к окружающей реальности, избавляя человека от факторов, формировавших расстройство.

Другие сотрудники кафедры также разрабатывают этот вопрос исходя из своего мировоззрения, личной предрасположенности, методологического подхода.

Так, М. Е. Бурно разрабатывает этот вопрос с точки зрения процесса психотерапии творческим самовыражением, так как процесс творчества интегрирует психику человека, а изучение типов личностей делает общение более адаптивным, влияя на его «Я».

Б. Е. Егоров подошёл к этой проблеме с точки зрения клинического психоанализа, феномена ущемленного аффекта, который делает «Я» недоступным положительному изменению, адекватному восприятию реальности, самореализации и предложил способ преодоления этого фактора.

Р. Д. Тукаев с этой целью проводит интегративно – диалоговую гипнотерапию. Гипнотическое состояние способствует к доступу «Я» пациента и с ним проводится в диалоговой форме воздействие врача с целью коррекции «Я» пациента.

Ю. Л. Покровский решает эту проблему с точки зрения аутогенной тренировки с подтекстом эмоционально-стрессового воздействия с элементами, опережающими усвоение лечебного материала как не обязательного на данном занятии, тем самым снижая сопротивления «Я» больного как к нейтральному, индифферентному.

В. П. Колосов разрабатывает проблему «Я» с точки зрения трансперсональной психотерапии, когда вследствие дыхательного алкалоза возникает сниженная цензура сознания, и обнажаются некоторые структуры глубинного «Я».

Ю. В. Мельников вскрывает сущность человека с точки зрения феномена «зависти», так как в этом феномене проявляется значимое для человека смысловое значение его «Я».

И. С. Павлов рассматривает этот вопрос с точки зрения Тейяра де Шардена, который указывает на самосознание как на второй «этаж» сознания. То есть знание знания, знание того факта, что ты это знаешь. То есть, то чем человек отличается от животного. Человек обладает не только рефлекторным поведением, но и возможностью выбора свободы поступков. Это уровень абстрактности выбора в сложных ситуациях, оперируя знаниями знаний об отдельных сторонах этой ситуации, учитывая последствия своих действий, поступков. Этого достигается анализом качеств, свойств пациента с точки зрения ролевых функций.

Например, с пациентами анализируются вопросы:

1) каким он себя представляет без коррекции со стороны;

2) каким он выглядит в глазах своей матери, отца, жены и её девичьими ча-

яниями, друзей, сослуживцев, то есть он как сын, муж, отец, друг, сослуживец и т.д.;

3) каким он должен быть с точки зрения своих ожиданий;

4) какой он на самом деле есть.

Такой анализ помогает преодолеть сопротивление, помогает пациенту обобщить знания, представления, ощущения о своем «Я», способствует самокоррекции его содержания. И таким образом делает жизнь более осознанной. Ведь часто люди просто погружены в повседневную жизнь, не рефлексируют свою жизнь и говорят «живу как белка в колесе».

В этом плане автор следует за основателем психосинтеза Р. Ассаджиоли, базирующимся на принципах Раджа-йоги, главные постулаты которой следующие:

1) над нами властвует всё то с чем мы себя отождествляем;

2) мы можем властвовать над тем и контролировать то, с чем мы себя рзотождествили.

Для реализации этих постулатов применяются следующие формулы самовнушения:

1) моё тело не Я, это инструмент моего Я;

2) мои эмоции это не Я, это инструмент моего Я;

3) моя интеллектуальная сфера это не Я, это инструмент моего Я;

4) моя волевая сфера это не Я, это инструмент моего Я.

И эти инструменты используются с целью обретения власти над собой, для того, чтобы направить собственное развитие в нужном направлении.

В. В. Макаров развивает проблему «Я», его коррекцию с позиции «сценария судьбы», то есть с тех проявлений в жизни человека, которые пронизывают всю его жизнь, способствуют осуществлению определенной линии поведения, его закономерности взаимодействия с средой, иногда идя в разрез с общепринятым типом реагирования, поведения. Сценарий – это неосознаваемый план жизни, во многом определяющий историю рода.

В настоящее время разрабатываются терапевтические подходы коррекции проблемных жизненных сценариев путем их осознания и принятия новых судьбоопределяющих решений.

Для коррекции сценариев судьбы важно не только глубинное осознание существующих сценариев, в том числе родительских посланий, мифов и легенд семьи, но и переориентации на взрослые технологии и стратегии решения проблем с помощью техник НЛП, других

модальностей, закрепление этих технологий и стратегий в гипнотическом состоянии.

Феномен «Я», проблему его коррекции В. В. Макаров трактует и с другой стороны, со стороны фактора духовности. Сейчас на повестке дня переход от трехзвенной сущности человека и четырехзвенной, которая охватывает и духовную.

Духовность – понятие сложное и во многом субъективное. Это виртуальный внутриспсихический мир, который и в то же время связан с реальностью, и его принципы, символы, чувственные состояния существенно влияют на поведение человека в реальности. Духовность – особенное состояние человека, реализуется через психические состояния, но носит характер надпсихического, не подчиняются психическому уровню. Духовность это состояния особого умиротворения, единения со всем положительными устремлениями, гармония с ними и с природой, подчиняется принципу гуманизма, щепетильному, доброжелательному отношению к себе и себе подобным.

Духовные принципы (смирение, терпимость, снисходительность и т. п.) помогают человеку в реальной жизни, способствуя более осознанному и реалистичному взгляду на жизнь.

Для психотерапии в плане проблемы «Я» в этом аспекте важным является понятие «миссия», то есть главная, сущностная программа человека, которую он осуществляет на духовном уровне, дает надситуационные принципы жизни в положительном плане, соблюдая принцип человечности, гуманизма, служения высшим принципам.

Целесообразно начинать анализ миссии человека на реальном уровне, т.е. бытовом, профессиональном и постепенно переходить к понятию уровня духовности, позволяющей подняться в какой-то степени над бытовыми неурядицами, ослабить их негативные стрессовые воздействия, которые мешают душевной стабильности, реализации человека в главном.

Исследуя миссии невротика, алкоголика, наркомана, безынициативного человека, важно показать, что возможны и другие миссии, другие уровни. Показать преимущества жизни на духовном уровне, принципы которого дают человеку другой подход к жизни, более значимый надситуационный принцип в жизни.

Принцип духовности важен при лечении депрессивных расстройств, поскольку повышает толерантность к де-

прессии, но при этом не должен у пациента заменять стремление к лечению.

Прав В. Н. Мясищев, когда подтверждает, что человек – это «совокупность общественных отношений». Это так, но важно учитывать, что человек на определенном этапе жизненного пути, развития переоценивает совокупность своих общественных отношений, они его могут не устраивать, и он выступает инициатором изменения себя, то есть наступает этап креативности, преобразования, личностного роста.

Бурное развитие психотерапии порождает необходимость осознания путей и тенденций ее развития. Так как психотерапия опирается на понимание сущности личности и природы болезненного отклонения, выход за допустимые нормы функционирования, то с этой точки зрения она развивается на почве редуциции, упрощения понимания личности. С этих позиций и развиваются различные подходы в психотерапии (модальности), воздействуя на редуцированные и вычлененные свойства такого сложного и многогранного явления как личность. Таким образом образовалось множество психотерапевтических методик, направлений. По литературным данным насчитывается до 700 и более этих методик и направлений. По этому поводу В. В. Макаров пишет: «... пока в психотерапии дело не дошло до вавилонского столпотворения, хотя психотерапевты разных направлений уже плохо понимают друг друга».

Отрадно, что есть факторы, которые могут объединить психотерапевтов, сделать психотерапию в главных тенденциях ее развития единой, то есть, как сейчас принято говорить, факторы глобализации. Не в плане всеохватности, а в плане единения, взаимопонимания. Это конкретное содержание необходимой психотерапевтической работы по переводу человека из одного состояния (нежелательного) в другое (желательное), то есть больного в здоровое при острых заболеваниях и относительно здоровое, компенсированное при их хронических формах.

Если брать в расчет целостный подход к природе человека, что является наиболее адекватным и целесообразным, а не отдельные его свойства, то этот процесс перевода из одного состояния в другое един. Конкретное содержание, необходимое для этой работы, едино, пусть даже в разных формах исполнения. То есть не базе поиска очередной, наиболее эффективной, стопроцентной методики для психотерапии, а на почве

классического, целостного восприятия человека должна вестись разработка психотерапевтической технологии, содержание этой работы, ее этапы, и на этих этапах поиска наиболее адекватных воздействий. Будущее – за целостным, реальным человеком и на этом основании разработки психотерапевтических технологий.

Наука изучает свойства явлений и устанавливает закономерности перевода с одного состояния в другое. Так что психотерапия – это стройная академическая наука с точки зрения концепции технологии психотерапевтического процесса.

Психотерапевтическую методологию и тактику нельзя полностью формировать как техническую, вроде хирургической. Надо учитывать, что каждый психотерапевт индивидуален, неповторим, и для себя и для пациента. Но психотерапевт, чтобы иметь право использовать свою индивидуальность, свой особый творческий путь, должен не только знать механизмы психотерапевтического воздействия основных модальностей, но и иметь (и это важно) в своих профессиональных представлениях общие закономерности, этапы и содержание превращения больного в здорового. Выработать у себя особый «психотерапевтический здравый смысл» – основу этой цели. Такой подтекст даёт психотерапевту возможность реализовать свою творческую индивидуальность в работе, придерживаясь терапевтической целесообразности. Мы на кафедре и разрабатываем эту технологию психотерапевтического процесса, назвав ее метаподлинностью («мета» от греческого слова – над, на другом уровне).

Процесс лечения неврозов психотерапевт должен представлять для себя, как психотерапевтическую тактику «превращения» больного неврозом в здорового человека. Необходимо иметь четкое видение конкретного содержания этой работы, ее этапности, хорошо представлять цели и задачи на каждом этапе и механизмы реализации этой тактики в зависимости от его принадлежности к какой-то из этих психотерапевтических школ, а также видеть возможности других психотерапевтических направлений.

Наш опыт работы в рамках клинической психотерапии показал целесообразность выделения следующих этапов этой работы, которые ведут больного к выздоровлению.

1. Лечение астенического синдрома, который в той или иной форме и степени присутствует при любой форме невроза. Начало нормализации психосомати-

ческого статуса больного, подготовка к дальнейшему более плодотворному проведению психотерапевтической работы – удлиненные сеансы гипнотерапии, АТ, медитационные методики.

2. Достижение адекватного осознания своей болезни. Важно на этом этапе психотерапии провести коррекцию внутренней картины болезни в сторону ее адекватности с пониманием уровня расстройств (психогенный, количественный, функциональный, обратимый), типичность случая, отсутствие особой исключительности. Проводится разъяснительная, рациональная психотерапия и ее сегодняшнее видоизменение – когнитивная психотерапия. Можно использовать изменение убеждений, визуально-кинестетическую диссоциацию из НЛП.

3. Вскрытие и осознание больным психотравмы, внутреннего конфликта как причины появления синдромов, осознание функционального соотношения конфликта и симптоматики, их актуальности (учет специфики конфликта при каждом виде невроза – В.Н. Мясищев; природа и общие принципы психической травмы, взаимоотношение сознания и бессознательного – В.Е. Рожнов). Переработка этой психотравмы без ее вытеснения, «ухода» от нее, меняясь в чем-то, преобразовывая себя.

4. Дезактуализация психической травмы и конфликта в целом с дальнейшей потерей интереса к ним, снятие фиксации в сфере, соответствующей конфликту, своеобразное успокоение (путем аналогии данного конфликта, его типичности, связанной с природой человека и общества в целом). Дезактуализация этих переживаний по сравнению с жизнью в целом, с тем, что у человека еще имеется в арсенале душевных переживаний. Идентификация конфликта больного с конфликтами такого рода у известных людей, литературных героев, типы разрешения данного вида конфликта у них. Рассмотрение конфликта под углом отношений «Я» и «Я» в психотравмирующей ситуации. «Я» в конфликте, как это выглядит со стороны. Адекватность, солидность, человечность, гуманность, проявляемые в конфликтной ситуации, даже снисходительность к другим людям, со всеми их слабостями. Осознание переживаемости момента психотравмы – другие люди переживали эту психотравму, конфликты, а теперь и на мою долю выпало это переживание. Разбор с пациентом судьбы его переживаний в перспективе выхода из психотравмирующей ситуации. Как он видит себя,

перенесшего эти переживания, – более опытного, закаленного, обогащенного определенной гаммой переживаний, совершенно естественных для человека, с новым достоинством.

На этом этапе используются внушения в гипнотическом состоянии; самовнушение в состоянии аутогенной погруженности; техники взмаха, взрыва, визуально-кинестетическая диссоциация в рамках НЛП, разотождествление из психосинтеза, метод кристаллизации проблем Макарова.

5. Редукция, обратное развитие невротических расстройств. Еще в недавнем прошлом вся тактика лечения невротических расстройств (неврозов) сводилась только к этой стадии, что не обеспечивало стойкий ее характер. В настоящее время также есть угроза к возвращению такого положения дел, если психотерапевт работает в рамках какой-то одной психотерапевтической методики, например НЛП, бихевиоризма, психосинтеза и т.д., а не исходит из учения о неврозах, из их этиологии и генеза. Действительно, «мономодальное» психотерапевтическое вмешательство, как правило, недостаточно. Однако после достижения адекватного осознания болезни, вскрытия и осознания психотравмы, конфликта, дезактуализация симптоматики гораздо более адекватна. Здесь важны внушения на обратное развитие симптомов и синдромов в гипнотическом состоянии, самовнушение при АТ, соответствующие методики НЛП, функциональные тренировки.

6. Формирование мотива к выздоровлению и поддержанию уровня здоровья. Этот процесс происходит у пациента при коррекции им образа своего «Я», при работе над указанными выше вопросами (каким он себя считает; каким он хочет, чтобы его считали; каким его считают значимые другие; какой он есть на самом деле).

7. Преодоление механизмов психологической защиты (рационализация, вытеснение, проекция, реактивные образования, своеобразные психологические игры невротиков) путем приведения аналогий, метафор во время их проявления в процессе психотерапевтической работы.

8. Создание условий для личностного развития, по возможности достижения зрелости функционирования в эмоциональной, волевой и интеллектуальной сферах, обучение приемам саморегуляции с целью повышения психологической устойчивости.

9. Налаживание нормальной, полноценной жизнедеятельности, которая

давала бы пациенту ощущение полноты, насыщенности жизни, осознанного переживания своего бытия, его целесообразности, ценности, смысла.

Такая психотерапевтическая тактика дает нам возможность в своей работе быть целесообразными и целенаправленными, придерживаться «психотерапевтического смысла» работы. Мы не исключаем других тактик при условии учета целостной клинической картины невроза и природы человека в процессе его «превращения» в здорового.

Мы видим, что ни одна из психотерапевтических модальностей не может полностью обеспечить этот процесс. В то же время мы видим актуальность разработки психотерапевтических технологий, процесса лечения пациентов с различными расстройствами, аккумуляции психотерапевтических методик вокруг этого процесса с обязательным учетом его этапности.

Роль психотерапевта в психотерапии никто не оспаривает, не отрицает, но нельзя не направлять наши усилия и на технологию психотерапевтического процесса, на осознание больным необходимости ее прохождения, формирования новых опорных базисных состояний, которые необходимо достичь в процессе психотерапии. То есть сделать психотерапевтический процесс, его технологию не в такой степени зависимой от личностных особенностей психотерапевта как сейчас, менее субъективной и более предсказуемой, переключить в какой-то мере внимание больного с психотерапевта на технологию лечения, именно путь: человек с расстройством – здоровый, или относительно здоровый при хронических формах заболевания.

Психотерапевтический подход может внести значительный вклад в изучение механизмов функционирования психики в целом, механизмов нарушающих психику, способствующих возникновению патологии.

Для дальнейшего проникновения сущности психических расстройств и их природы важно не только учитывать морфологические изменения ц. н.с., особенности функционирования нейромедиаторов, особенности клинических синдромов, но и особенности изменения структуры целостных поведенческих актов. Патологические состояния являются фрагментами нормальной психической деятельности, вырванными, изолированными патологией из общего контекста нормального функционирования психики. С нашей точки зрения структура поведенческого акта наиболее полно

описана в учении П.К. Анохина о функциональных системах.

Так что российская психотерапия это не психотерапевтический винегрет и не псевдоинтеграция, как утверждалось в некоторых докладах на нашей конференции, а технология этапного психотерапевтического процесса, интегративным фактором которого является конкретное содержание процесса перевода состояния больного в здорового/относительно здорового. На каждом этапе в соответствии с его целями применяются соответствующие модальности для достижения нужных состояний. Например, рациональная психотерапия уместна для достижения адекватного осознания болезни, но неэффективна на стадии редуции обсессивно-фобического синдрома. Так что это не псевдоинтеграция, а целесообразное поэтапное применение технологий из разных модальностей. Причем известно, что сочетанное применение технологий дает наилучший эффект вследствие взаимного потенцирования.

Кроме того, следуя биопсихосоциальной и духовной сущности человека, сотрудники нашей кафедры придают большое значение поддержанию в хорошем рабочем состоянии организма наших пациентов – биологического субстрата, обеспечивающего тонкие механизмы, которые обеспечивают оптимальное функционирование человеческой личности.

Так, В. В. Макаров внедряет биологически активные добавки, питающие и поддерживающие нейроны, психику в целом в рабочем состоянии. Важно и применение холиномиметиков центрального действия, которые воздействуют на ретикулярную формацию, которая оказывает специфическое активирующее воздействие на кору больших полушарий и вместе с гипоталамической системой определяет биологическое качество целостной деятельности мозга, участвует в формировании мотивационно-эмоционального поведения.

Следует упомянуть здесь, например, центральный холиномиметик Церетон, который нормализует состояние ЦНС, повышает инициативность и способствует концентрации внимания, что, в свою очередь, позитивно влияет на мотивацию и готовность пациента к проведению психотерапии, способствует успешности ее воздействия. Церетон производится отечественной фирмой «Сотекс» в соответствии с европейскими стандартами GMP, намного дешевле зарубежных аналогов, что делает его доступным для приобретения.

Так что мы не можем согласиться с высказыванием В.Ю. Завьялова о том, что «Никакого синтеза психотерапевтических методов и приёмов нет. Есть хаотический набор различных приёмов, которые в лучшем случае оформляются в некое подобие «поваренной книги» или «рецептурные сборники». «Плохо организованная эклектика».

Да, можно согласиться с В.Ю. Завьяловым, что современное состояние дел в нашей профессии с её множеством модальностей можно охарактеризовать как «психотерапевтический супермаркет». Но ведь этот «супермаркет» удовлетворяет потребности психотерапевтического процесса, учитывая культурные, временные, личностные как для пациента, так и психотерапевта возможности, этапы и поэтапную специфику по достижении нужного эффекта.

Автор согласен с В.Ю. Завьяловым, что самый большой интерес представляют дискуссии, а не просто доклады. А ведь наука развивается только тогда, когда учитывается всё, что сделано до тебя и это служит точкой отчёта.

Так что высказывания Э.Г. Эйдемиллера: «Метафорой, передающей суть происходящих событий в психотерапии, может быть следующая: ученики средней школы, не выучившие алфавит и арифметику, пытаются читать и цитировать произведения высокой литературы и обсуждать законы высшей математики» можно понимать как призыв к повышению уровня подготовки в психотерапии.

Психологическая психотерапия опирается на стандартизированное, последовательное проведение сессий в рамках какой-то одной модальности. Она по определению мономодальна.

Модальность базируется на редуцированной теории личности, которая опирается не на целостную личность, а на её частные свойства, оставляя остальные свойства личности без внимания. Клиническая психотерапия базируется на сущности, свойствах нозологической единицы, на состоянии пациента, ориентирована на перевод этого состояния в здоровое при остром заболевании и относительно при хронических. Это целостный лечебный процесс, а не «обкатывание» клиента в определенной методике. Эта психотерапия – истинно полимодальна. Нам на данном этапе развития психотерапии важно достичь взаимного понимания между психиатрами, врачами-психотерапевтами и психологами, осознавать взаимную заинтересованность и потребность.

## Ψ IN MEMORIAM

## ПАМЯТИ АЛЕКСАНДРЫ ЛАРИНОЙ

Александра была самой лучшей, самой инициативной, самой исполнительной, самой способной, самой перспективной и самой любимой нами. Она пришла в Лигу по объявлению о найме на работу. И за те несколько лет, когда мы были вместе, она стала и лучшим Учёным секретарём и лучшим помощником и серьёзным исследователем и ближайшей подругой Кати Макаровой. Мы верили Александре, любили её и заботились о ней, и она отвечала нам в полной мере. Только вот не смогли уберечь этого лучшего из лучших, перспективного из перспективных. Мы далеко не все знали об Александре. О том, как она много работала в разных организациях, о том, какая у неё широкая переписка и дружба с людьми разного возраста из десятков стран всех континентов мира! Мы были удивлены, когда десятки и десятки людей на собрании Европейской Ассоциации Психотерапии в Вене подходили к нам со слезами, выражая любовь к Александре и соболезнование.

Люди не умирают. Люди просто перестают взрослеть и стареть и живут между нами всегда. Так и Александра, мы уверены, будем всегда с нами!

**Макаров Виктор Викторович, Макарова Галина Анатольевна, Макаров Александр, Макарова Екатерина, Макарова Ксения.**

**Москва, Россия, Вена, Австрия. 18 апреля 2010 года**

.....  
Уважаемый Виктор Викторович!

Примите наши соболезнования в связи с трагической гибелью Александры Лариной. Скорбим вместе с Вами. С болью приняли случившееся.

Александра остается для нас светлым, добрым и отзывчивым человеком. Интеллигентной, умной женщиной. Такой мы ее и запоем.

**От Омского отделения ППЛ и от себя лично, Н. Белоусова, И. Пирогова, А. Филатова**

Переживаю утрату Саши как утрату близкого человека. Помню ее и по работе в ППЛ и по общим путешествиям. Вена, Асколи Пичено, Пекин... В путешествиях люди познаются как нигде. Никогда никаких «стонов» при ее кажущейся хрупкости, тонкости. Готовность конструктивно решать вопросы, если они возникают. Соболезнования ее близким. Это огромная потеря для всех нас.

**Андрей Ермошин, Москва**

.....  
Так не хочется верить в то, что нет больше с нами дорогой Сашеньки, моей юной подруги, как я ее называла. Как жаль, что ничего нельзя вернуть и изменить... Пусть земля ей будет пухом, как нежна и трогательна моя благодарная память о ней!

**Римма Дюсметова**

.....  
В память Александре Лариной... трудно принять, что Александры уже нет в жизни земной, особенно когда недавно виделись и общались, Это очень печально и горько, когда расставание происходит таким внезапным образом. Отпускание происходит медленно... Её образ, дела и жизнетворчество ещё долго будут напоминать нам о ней. Прощай Александра...

**Оксана Ащеулова**

.....  
Уважаемые коллеги! От имени Правления Белорусской ассоциации психотерапевтов выражаю искреннюю скорбь

по поводу трагической гибели А. Лариной. Ее светлый образ навсегда сохранится в сердцах родных, друзей и коллег.

**Председатель Правления, профессор С. А. Игумнов**

.....  
Безумно жаль, плачу, помню, замечательная светлая девочка! Соболезную родным и близким.

**Надежда Чайка**

.....  
Никак не могу поверить, что это правда. Я встречала ее всего несколько раз, но она оставила мне очень хорошее впечатление, молодая и серьезная. умная, добрая. Казалось, что у нее все еще впереди. Мне очень жаль, что она больше не с нами. Судьба сильнее нас и почему-то решила, что она больше нужна не здесь, а где-то там, куда мы все когда-то пойдём, где она может быть может нас встречать.

**Epp Veski Tallin, Estonia**

.....  
Эх, Саша, Сашенька... Как же так получилось, что мы потеряли тебя? Удивительно светлый, чуткий, интеллигентный человек. Помню, как мы с ней сидели и ждали пятничную встречу в мастерской М.Е. Бурно и как она активно участвовала в обсуждении. Помню, как мы с ней несколько часов ждали посадку на самолет в Екатеринбург на Паназиатский конгресс. Столько интересного было переговорено, с какой же теплотой и нежностью она рассказывала о встречах, поездках, планах...

24 марта, на сороковой день ее кончины в нашем психологическом центре проходит семинар и я обязательно расскажу о Сашеньке, о ее короткой, но интересной жизни.

Светлая память.

**Каверина Аниса Загретдиновна г. Тула**

.....  
Александра была замечательным человеком – хорошей коллегой, другом, готовым всегда помочь, профессионалом в своем деле и очень достойной и зрелой личностью. Она всегда умела легко и с достоинством выйти из любой сложной ситуации, всегда была готова помочь, я не могу вспомнить о ней ничего негативного, ее светлый образ всегда будет оставаться в моей памяти. Жаль, что мир потерял такого хорошего и доброго человека. Я рада и горжусь тем, что Саша не «проживала» жизнь, а действительно жила насыщенной жизнью, наполненной многими яркими событиями и путешествиями, и ее жизнь не прошла бесследно, она оставила большие и важные результаты своего труда и светлые воспоминания о своей личности. Я искренне надеюсь, что Сашина душа приобретет гармонию и умиротворение. Для меня она не умерла, т.к. всегда будет жить в моей памяти, именно поэтому хотелось бы закончить свое послание фразой Мишеля Монтень: «Смерть должна быть такой же, как и жизнь – мы не становимся другими только потому, что умираем».

**Иванова Алевтина Вадимовна, г. Ставрополь**

.....  
Сашенька была очень чутким и тонко чувствующим человеком. У нас были схожие темы диссертационного исследования. По ее работам могу с точностью сказать, что ее креативность и искреннее желание сделать этот мир чуточку лучше сотворили бы интереснейшее научное исследование. С ней было безумно интересно говорить не только о работе, иногда просто

спросить совета по жизни или обратиться за поддержкой, помощью. Она лично мои просьбы никогда не оставляла без внимания. С теплотой вспоминаю наши встречи в кафе. Светлая память.

**Юлия Аутеншлюс**

.....  
Уважаемые коллеги, я вместе с вами соболезнаю о гибели Александры Лариной. К сожалению, я никогда ее не видел, но мы с ней часто говорили по телефону. Светлая память останется в сердцах тех, кто знал Александру, пусть земля ей будет пухом. Очень жаль, что вот такие активные, молодые, уходят от нас так рано. Соболезную.

**Виталий Храмов г. Владивосток**

**Плач по Александре**

Исчезла роса на траве рано утром,  
Хоть солнце взошло не совсем.  
Никто и подумать не мог,  
Что такой короткий был отведён ей срок.  
Ведь столько силы, красоты в душе её таилось,  
Талантом и умом наполнена была.  
Дарила всем своё тепло, добро, улыбку,  
А вот себя не сберегла.  
Туманом испарилась в небо,  
Слилась навечно с красотой природы...  
Потерю нашу, скорбь не выразить словами.  
И память не сотрёшь годами.  
Всю жизнь мы будем вспоминать о той,  
Что поутру безвременно растаяла росой.

**Инга Калмыкова**

.....  
Не стало близкого нам Человека,  
Настиг её зловеющий рок,  
Не удалось прожить и четверть века,  
Судьба нелепо подписала срок.  
А как она к прекрасному тянулась!  
От жизни всё, как должное брала,  
И от забот не плакала, не гнулась,  
А радовалась жизни и цвела.  
Цвела для нас, для близких, и не очень,  
Для всех людей, кто просто рядом был.  
Кто вместе с ней был чем-то озабочен,  
Кто радовался вместе, кто любил...  
В последний раз, прощаясь, сердце встрепенулось,  
Ты к небесам взлетела новою звездой  
И ненадолго к нам опять вернулась,  
Горячей, по щеке скатившейся слезой.

**Михаил Карасёв**

.....  
На похоронах, в разговоре с Ириной Алексеевной Чегловой я пообещал написать об Александре в «Психотерапевтическую газету». Лучше бы я сделал это сразу, когда меня наполняли чувства тягостного недоумения, острой жалости, горя, печали... По прошествии месяца острота переживаний уходит и все больше накапливается печальное и тягостное недоумения: «Как же так?, ...как же так?».

Александра была многообещающей: широко образованной, профессионально коммуникабельной, быстро и глубоко мыслящей...; умеющей перегружать себя работой и обязательствами, весьма ответственной...; в чем-то личностном – за перегруженной обыденностью и многоплановостью работы и интересов – не успевающей повзрослеть. Как мне представлялось – прогностически благополучной, с успешной психолого-психотерапевтической международной карьерой.

Все оборвалось. Да, Александра очень многое успела сделать в текучке своей работы в ППЛ и ЕАП. Да, ее знали и ценили большое число профессионалов в России и за рубежом. Разумеется, те, кто работал с Александрой, будут ее сначала помнить, а затем – вспоминать. Но моя память о ней – это сожаление о несбывшейся Александре, которая так много знала и продолжала узнавать, делала и становилась способной сделать и которая прекратилась, исчезла в один несправедливо-ужасный миг. Жалко и обидно за Александру и ее близких, да и за всех нас.

**Р.Д. Тукаев.**

.....  
Светлой памяти Александры, светлой и скромной коллеги, навсегда остающейся с нашим прошлым и будущим. Ибо то, что пришло к нам с душой и искренностью не ведает временных границ. Александр Фильц и украинские психотерапевты.

От имени Латвийского психотерапевтического общества выражаю свою скорбь в связи со скоропостижной потерей Александры.

**Ансис Дж. С., психотерапевт и отец**

.....  
Дорогая Александра, я глубоко скорблю, что тебя более с нами нет. Я очень хотела бы видеть тебя в будущем. Нет слов, чтобы высказать все, что я чувствую сейчас. Твоя искренность и теплота – это то, чего будет не хватать столь многим в этом жестоком мире.

**С любовью, Ивонна (пер. с англ.)**

.....  
Александра... Такая красивая жизнь прервалась так скоро... Почему...

**Том Ормей (пер. с англ)**

.....  
Дорогая Александра, когда я думаю о тебе, я вижу твою светлую жизнь как солнышко в голубом небе, ты в сердце моем с любовью, навсегда.

**Николь Аттали (пер. с англ.)**

\*\*\*

Говорят, рукописи не горят, а творец навсегда остается в своих творениях.

Сегодня мы публикуем два небольших фрагмента из «Живого журнала» Александры.

**Япония**

8 сентября 2006 г.

*Уколовшись...  
Уколовшись  
об обратную сторону  
листа лотоса, –  
Я долго любовалась упавшим цветком,  
Застрявшим в паутине.  
«И сюрреалистическая соединимость несоединимого  
видится в загадочной соединимости материалистического ... с идеалистическим, что производит впечатление странновато-неземного реализма».  
(М. Е. Бурно)*

Странная, все-таки, страна Япония. С одной стороны, лотос – символ бессмертия, а обратная его сторона, как известно, – вечные боль и страдания, которые в норме должны прерываться смертью. Цветок – символ жизни, рождения, бытия. Упав и застряв в паутине, он погиб, но повис над землей прекрасный и нетронутый. Так что данное подобие танки (в предпоследней строчке значительно больше слогов, чем надо) означает необходимость размышлений на тему не только радости,

но и бремени бессмертия и идей из серии «жить быстро, умереть молодым». С другой стороны, я, гуляя по оранжерее в Токио, и правда, полезла трогать листы лотоса, росшего в пруду, и укололась, так как обратная их сторона оказалась очень колючей. А потом на другом этаже я увидела очень красивый цветок, который еще не отцвел, но почему-то упал и застрял в паутине, сплетенной каким-то японским пауком на одном из деревьев. И, соответственно, долго им любовалась. Таким образом, в данном случае оставалось только видеть в окружающем символы и при желании высказать что-то умное, просто описывать окружающие предметы и явления. Вот такая вот страна. Хотя, это везде, наверное, просто в Японии атмосфера располагает...

8 марта 2008 г.

– А что же по-вашему не глупость? – поинтересовался Джон.

– Немножко подумать можно?

– Сколько вам надо на это времени?

– Да я, пожалуй, могу и с ходу ответить. Самое Важное – вот что не глупость.

– А что, по-вашему, Самое Важное? – спросил Джон.

– Пока не знаю. А вы как думаете, для чего я живу? Только для того, чтобы понять: что же на свете Самое Важное.

Теннесси Уильямс «Самое важное»

У меня на столе уже лет шесть стоят 2 фотографии. Фотография Зигмунда Фрейда с женой и фотография Стенли Милграма. Сложно сейчас, конечно, сказать, почему они там на самом деле появились, однако, если такой вопрос и возникает, то все объясняет вполне гладкая, хотя и «глубокомысленная», легенда: дело в том, что первый из них шокировал людей, показав им, что они подвержены биологическим инстинктам, а второй – показав им, что они подвержены социальным феноменам. При этом и то, и другое может заставлять человека изменить себе, своей позиции, установкам, ценностям.

Из социальной психологии известно, что осознание своих установок и ощущение оценки, взгляда со стороны, способствует тому, чтобы эти самые установки влияли на поведение, а не оставались в бездействии в бессознательном. Так что, предположительно, портреты этих милых людей должны напоминать мне о том, что чисто биологическое и чисто социальное может, но не должно, влиять на индивидуальное (в смысле, на индивидуальность в узком смысле слова, в смысле «на то, что отстаивают», в смысле на нравственный выбор). По программе сегодняшний семинар для первых курсов должен был быть направлен на изучение групповых феноменов. Сначала я хотела поугадать участников всякими ужасами о том, что может происходить под влиянием/давлением, нашла ролики с небольшими записями экспериментов Милграма и Зимбардо.. Но потом решила сконцентрироваться не на опасностях, а на возможностях, а именно на возможностях влияния меньшинства на большинство. Лично меня вера в триумф индивидуального разума не раз спасала/оберегала/мотивировала. На семинаре я показывала отрывки из фильма для дальнейшего обсуждения. В итоге посмотрела «12 разгневанных мужчин» Люмета. 8 раз. В четверг посмотрю еще дважды. Я думаю, вдохновение силой и уникальностью одного мне передать удалось, несмотря на небольшой экран и воистину чудовищное качество. Насколько я помню себя на первом курсе, да и на последующих тоже, для меня самым важным в том, что происходило на занятиях, был «мировоззренческий компонент» (как я это для себя называла). Передать информацию – это, конечно, хорошо. Научить находить информацию и обдумывать ее самостоятельно – просто великолепно. Но помочь построить фундамент, базис, рамку (framework, вобщем), в которую будут встраиваться новые знания, ввести в проблемное поле профессии и помочь научиться языку мышления профессии – вот это, наверное, как раз и есть самое важное.

## Ψ ИЗ ОПЫТА ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

# ГИПНОТИЧЕСКИЕ СЕАНСЫ КАК ЧАСТЬ ТЕРАПИИ ТВОРЧЕСКИМ САМОВЫРАЖЕНИЕМ

Профессор М. Е. Бурно, Москва

В моей книге «Терапия творческим самовыражением» (1989, 1999, 2006) ГИПНОСУГГЕСТИВНАЯ ТЕРАПИЯ дается в главе «Симптоматические лечебные воздействия, соединяющиеся с терапией творческим самовыражением». Однако уже 20 лет назад (1 издание книги) в содержании «гипнотической песни» жили слова, неразрывно связанные с ТТС – с естественно-научным, гиппократовским, пониманием-чувствованием защитно-приспособительной работы природы и творчества. Говорил тогда (и теперь говорю) следующее. «Все расслабилось, все бесконечно расслабилось, и сейчас в этом особенном состоянии поднимаются, раскрепощаются защитные душевные силы, природные силы организма и идут, идут в кровь лекарства самого организма, естественные, нефабричные, лучшие на свете лекарства. Совершается глубокая самолечная работа организма. И потому так мягко, легко, светло на душе, потому это состояние душевной ясности, раскованности, блаженства, покоя. (...) Состояние одухотворенной умудренности. Сейчас,

в этом состоянии, уже не способны все усложнять, как прежде бывало. Понимаете ясно, всей душой, что все проще и одновременно глубже. И сразу видится главное. Вот оно, значимое для меня, а тревожные мелочи уходят, не мешают.

Представляются близкие люди, любимые места природы. Яснее, яснее для чего живу, как жить. (...) Пусть полнее поднимаются, раскрепощаются защитные душевные силы, природные силы организма. И от этого глубже, яснее ощущаете, чувствуете природу в себе и природу вокруг себя, единство свое с природой вокруг нас, живые корни природы в себе. За окнами настоящее уже лето (если, в самом деле, лето, а в другое время года по-другому, – сегодняшняя вставка), густые травы, цветы, зеленые листья на деревьях, птицы, насекомые. Все это живое, как и мы. В прожилках растений течет зеленая кровь растений, питающая лист. У скворца тоже глаза, хотя и птички. И у стрекозы глаза. И ворона тоже дышит и пьет. Чувствуете всем существом своим этот единый план строения живого.

Ощущение включенности своей в природу. Родственное чувство к каждому дереву, цветку, к каждой птице. Дышится ровно, спокойно. Вижу, чувствую отчетливее место свое среди природы, среди людей, среди близких своих. (...) Все сильнее хочется делать дело свое». В сноске отмечал следующее. «Во время пауз в «гипнотической песне» подхожу по очереди к некоторым пациентам и тихо произношу «индивидуальные» слова о подробностях наших занятий терапией творчеством (например, «сможете к четвергу написать о первых своих детских воспоминаниях» или «купите сегодня-завтра разноцветные фломастеры и попробуйте ими рисовать природу») (с. 215–217). В последние годы мотивы лечебного творчества в группе творческого самовыражения и в индивидуальных

встречах с психотерапевтом все отчетливее проникают в гипнотический сеанс.

«Представляются, вспоминаются созвучные душе картины художников, стихи, проза созвучных, близких писателей, музыка любимого композитора.

Чувствую себя все более собою, благодаря этому созвучию, человеком своего определенного характера и в то же время бесконечно неповторимым, уникальным. Все яснее чувствую это, созвучное своей природе, неповторимо-творческое и, значит, вдохновенное, в повседневных делах, в своей жизни».

Все это дает мне основание полагать такого рода гипнотические сеансы частью терапии творческим самовыражением, в отличие, например, от лекарственного лечения.

## Ψ ПОЗДРАВЛЯЕМ С ЮБИЛЕЕМ!

# К 70-ЛЕТИЮ В.М. ЭЛЬКИНА

### Дорогой Владимир Михайлович!

**В день Вашего 70-летия первого апреля не в шутку, а всерьез, примите наши искренние поздравления с юбилеем! И дружеские пожелания творческой молодости, неутомимости борца за здоровье людей самым прекрасным и гуманным способом – искусством! Восхищаемся Вашим целебным юмором и открытостью, бескорыстием и невероятной самоотдачей, новаторством и постоянным творческим поиском. Пусть Ваши достоинства и открытия еще долго послужат во благо здоровья людей и их духовного возрождения! Здоровья, счастья, успехов!**

За человеком маленького роста  
Стоит огромный, гениальный труд -  
От Брунеллески купола Флоренции  
До терапевта центра «Спид».  
Спасибо за хранительство наследия,  
За дружбу с гением, что Моцарта хранит,  
И исцеляет души артлечением,  
И каждой клеточкою Вас благодарит.  
Прививки Шубертом, Шопеном и иными  
(Всех классиков нам трудно перечислить)  
Являют перспективность терапии,  
А для врача – большую честь.  
Спасибо Вам за исцеленье звуком,  
Спасибо за Слова, что музыкой звучат,  
За цветоносность Вашей терапии,  
За солнечность первоапрельского луча.  
Пусть радость с юмором Вас не покинут,  
Не разлучат пространства и года,  
Здоровье нации наградой будет  
Целителю искусством навека!

**Члены Профессиональной Психотерапевтической Лиги, центральный Совет ОППЛ, Президент ОППЛ, друзья.**

**Справка:** ЭЛЬКИН ВЛАДИМИР МИХАЙЛОВИЧ – врач, кандидат медицинских наук, психотерапевт, арттерапевт,

музыкотерапевт, музыкант, действительный член ОППЛ. Автор 80 научных работ, 3 изобретений.

Образование: Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. акад. И. П. Павлова

Место работы, должность: Центр борьбы со СПИД, врач психотерапевт арттерапевт.

Автор книг:

- Целительная магия цвета и звука//Респект.– СПб, 2000
- Книга театр цвета и мелодии Ваших страстей//Петрополис.– СПб, 2005

Находится в переписке с М. Люшером, создателем цветового теста.

Преподает в ИМАТОН, в институте культуры, в Гуманитарном институте, за его плечами 14 лет работы врачом, психотерапевтом и музыкотерапевтом в клинике вирусных болезней (где помогал больным с наличием психологических проблем, добиваясь перелома в заболевании) и в психологическом центре (помощь детям с энурезом, заиканием, неврозом) дали знание, как с помощью музыки помочь людям с психологическими проблемами, снять болезненные симптомы, повлиять на выздоровление.

**Статью Владимира Михайловича «Возможности цветовой психологии и арттерапии шедеврами искусства» мы публикуем в № 5 журнала «Психотерапия». В ней кратко, емко, увлекательно, с выведением четких, практических закономерностей и наглядными таблицами обобщается 18-летний опыт его работы. Опыт, охватывающий более 40 000 (!) клинических случаев.**