



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

№ 2 (99) ФЕВРАЛЬ-2011 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

Ψ ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ГОРЯЧАЯ ДЕКАДА 2011 ГОДА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГЕ

Главное событие горячей декады

Международная конференция «ИНТЕГРАТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ В ПСИХОТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИИ. ПСИХОТЕРАПИЯ ЗДОРОВЫХ. МЕДИАЦИЯ»

В рамках горячей декады так же пройдут:

XIII съезд Профессиональной психотерапевтической лиги Российской Федерации	5 октября
V международная выставка «Вся практическая психология и психотерапия»	7–9 октября
Итоговый российский декадник по психотерапии и консультированию	10–16 октября

Основные темы конференции

1. Юридические и организационно-методические аспекты психотерапии
2. Интегративные процессы в психотерапии: цели, средства, способы
3. Языки и тенденции интеграции в психотерапии
4. Коррекционная и развивающая модели психотерапии: целевая аудитория, потребности, запросы и спрос
5. PR, пропаганда, реклама на рынке психотерапевтических услуг
6. Психотерапия здоровых: теория и практика, искусство и наука, мода и социальный запрос.
7. Медиация: новации, традиции, правовые основы.

Дополняемый перечень секций

- психотерапия здоровых
- Интегративные процессы в психотерапии и консультировании, полимодальная психотерапия
- Медиация
- Генеративная психология и психотерапия
- Дианализ
- Интегративно-диалоговая психотерапия
- Клиентцентрированная психотерапия
- Когнитивно-поведенческая терапия
- Нейролингвистическая психотерапия
- Перинатальная психотерапия
- Постнеклассические подходы в психотерапии
- Психоанализ.
- Психотерапия в наркологии
- Психокатализ
- Психотерапевтическая кинезиология
- Сексология и амурология

- Психотерапия в интернете и масс-медиа: новые информационные технологии
- Психотерапия и консультирование в условиях социальных кризисов
- Родология
- Семейная психотерапия и экология семьи и детства
- Система знаний экология мысли
- Системно-феноменологическая психотерапия и системные расстановки
- Социальная психотерапия
- Телесно-ориентированная психотерапия
- Терапия творческим самовыражением. Характерологическая креатология
- Целебная творческая психолингвистика
- Экзистенциальная психотерапия
- Эмоционально-образная терапия
- Эриксоновский гипноз

Сроки и порядок приема заявок на участие и материалов

Материалы конгресса публикуются в счёт организационного взноса в форме тезисов и статей (статьи – по выбору редакции) в специальном выпуске ежемесячного научно-практического журнала «Психотерапия». Избранные доклады по приглашению редакции – во всемирном журнале «Psychotherapy». Аннотации докладов публикуются в программе конгресса в «Профессиональной психотерапевтической газете» № 10, 2011.

Тезисы и статьи просим присылать Чегловой Ирине Алексеевне по эл. почте cheglova@list.ru до 20 августа 2011 года. После этого срока принимаются только статьи в журнал «Психотерапия» для публикации в плановом порядке.

Заявки на участие и аннотации докладов просим присылать Самошкиной Маргарите Александровне по эл. почте orpl.doc@gmail.com СТРОГО до 20 августа 2011 года.

Правила оформления материалов – см. ниже.

В заявке необходимо указать:

1. Фамилию, имя, отчество участника
2. Место работы, должность, ученое звание, степень
3. Количество мест и категорию номера для бронирования в гостинице
4. Название доклада или выступления
5. Секцию, на которую представляется доклад
6. Контактные телефоны, факсы, E-mail и почтовый адрес
7. **Для руководителей секций:** аннотация и аннотированная программа секции

Финансовые условия

Организационный взнос:

Полный за три дня конгресса: 4500 рублей.

За два дня конгресса: 3100 рублей

За один день конгресса: 1800 рублей

Скидки: 20% действительным членам ППЛ; 15% консультативным членам ППЛ; 10% наблюдательным; 5% членам организаций-партнёров конгресса, 15% студентам; 10% оплатившим до 3 сентября.

Все скидки суммируются и действительны при полном участии в конгрессе.

Подробности на сайте oppl.ru в разделе «Мероприятия»

Исполнительный комитет горячей декады

Президент Макаров Виктор Викторович

vikgal@oppl.ru, моб. +7 917-533-39-29, +7 985-925-90-36

Исполнительный директор Калмыкова Инга Юрьевна

center@oppl.ru, моб. +7 963-750-51-08, служ. +7 (495) 675-15-63

Ответственный секретарь ответственный за организацию декады Приходченко Ольга Анатольевна
8750@oppl.ru, моб. +7 (915) 129-87-50.

Ответственный за издания конгресса Чеглова Ирина Алексеевна
cheglova@list.ru, тел. моб. +7 916-547-90-01.

Ответственный за программу конгресса Ученый секретарь ППЛ Самошкина Маргарита Александровна
oppl.doc@gmail.com, моб. +7 916-062-00-26.

Главный бухгалтер ППЛ Симакова Галина Олеговна
dinabed15@mail.ru, служ.+7 (495) 676-75-16,
моб. +7 916-912-72-25.

Размещение в гостиницах, помещения, оборудование, выставки, музыкально-танцевальный вечер, фуршеты менеджера ЦС ППЛ Краля Анастасия Анатольевна +7 916-879-55-37
pplrf@yandex.ru.

Официальный WEB сайт: <http://www.oppl.ru>.

Ψ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА: МЕТОДЫ, МЕТОДИКИ, ТЕХНИКИ**ПРАКТИКА ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ, СОСРЕДОТОЧЕНИЯ И ПОГРУЖЕНИЯ «УЛИЦЫ МОЕЙ ЖИЗНИ»**

профессор В.В. Макаров, Москва, 9259036@gmail.com

В столичном издательстве «Академический проект» готовится в свет второе издание книги «Путешествия души». Если первое издание описывало четыре, то второе охватывает уже десять научно-практических психотерапевтических экспедиций ППЛ в Индию

Улицы, дома, квартиры, в которых мы жили и живём, зачастую имеют для нас особое значение. Когда-то в них было всё, что нам важно для нашей жизни. По мере того, как мы росли, наши горизонты раздвигались за пределы нашего дома, улицы, квартала, города, страны... Наши улицы – это прежде всего люди, которые нас окружали и окружают, события нашей жизни, связанные с этими местами. Может быть, ещё животные и растения.

Наши улицы – это ещё и энергия. Города бывают круглые – Москва, Париж, Рим... Они концентрируют энергию и направляют её в центр. Города бывают квадратные или иной не замкнутой формы, например Санкт-Петербург, Волгоград. Они рассеивают энергию.

Куда ведёт Ваша улица? Улица Вашей жизни? Моя улица сегодня – с Запада на Восток и с Востока на Запад. Я живу на этой улице. Она меня и радует, и лечит, и печалит.

Какие они, улицы Вашей жизни?

Улицы нашей жизни – это ещё и метафора. Ведь по нашим улицам мы перемещаемся в разном направлении множество раз. Можно и важно научиться перемещаться так и по всей нашей жизни.

Главный вопрос Практики, когда она проводится в курсе «Сценариев персонального будущего» «Кто я?», «Кто я на улицах моей жизни?»

1. Садимся в позу Будды. Ладони внизу живота. У мужчин правая ладонь на левой,

у женщин наоборот, левая на правой. Сосредотачиваемся на дыхании. Прикрываем глаза и откроем их после завершения всей Практики. Постоянно улыбаемся улыбкой Будды.

0. Задувание свечи. Глубокий вдох через нос, полностью наполняем грудь воздухом, разводим плечи, максимально запрокидываем голову вверх, выдох через трубочку из губ, шестью порциями; опускаем плечи, подбородок опускаем к груди. Принимаем позу для выполнения первой мудры – открытые ладони. Стопы стоят на земле или на полу параллельно друг другу. Пошевелим пальцами ног будто пускаем корни. Напряжём мышцы стоп. Пошевелим мышцами ягодиц. Подтянем и напряжём анус. Выпрямим позвоночник, так чтобы он был на одной прямой линии. Ладони опущенных рук, развернём вперёд. Почувствуем, как энергия идёт через наши открытые ладони.

2. Переключение. Дыхание глубокое и свободное через нос. Кисти внизу живота пальцы переплетены в замок. Сосредотачиваемся на дыхании. Подбородок расположен на середине пути между своим обычным положением и грудиной. Вдыхаем и выдыхаем через приоткрытую голосовую щель. При этом издаём звук, похожий на шелест морской волны.

0. Задувание свечи. Глубокий вдох через нос, полностью наполняем грудь воздухом, разводим плечи, запрокидываем голову, выдох через трубочку из губ, шестью порциями; опускаем плечи, подбородок опускаем к груди. Принимаем позу для выполнения первой мудры – открытые ладони. Стопы стоят на земле или на полу параллельно друг другу. Пошевелим пальцами ног будто пускаем корни. Напряжём мышцы стоп. Пошевелим мышцами ягодиц.

Подтянем и напряжём анус. Выпрямим позвоночник, так чтобы он был на одной прямой линии. Ладони опущенных рук, развернём вперёд. Почувствуем как энергия идёт через открытые ладони.

3. Глубокие вдохи и выдохи через нос: «Я есть!». Произносим на вдохе и выдохе.

0. Задувание свечи. Глубокий вдох через нос, полностью наполняем грудь воздухом, разводим плечи, запрокидываем голову, выдох через трубочку из губ, шестью порциями; опускаем плечи, подбородок опускаем к груди. Принимаем позу для выполнения первой мудры – открытые ладони. Стопы стоят на земле или на полу параллельно друг другу. Пошевелим пальцами ног будто пускаем корни. Напряжём мышцы стоп. Пошевелим мышцами ягодиц. Подтянем и напряжём анус. Выпрямим позвоночник, так чтобы он был на одной прямой линии. Ладони опущенных рук, развернём вперёд. Почувствуем как энергия идёт через открытые ладони.

4. Дыхание собаки. Делаем короткие вдохи и выдохи из солнечного сплетения через рот, можно высунуть язык.

0. Задувание свечи. Глубокий вдох через нос, полностью наполняем грудь воздухом, разводим плечи, запрокидываем голову, выдох через трубочку из губ, шестью порциями; опускаем плечи, подбородок опускаем к груди. Принимаем позу для выполнения первой мудры – открытые ладони. Стопы стоят на земле или на полу параллельно друг другу. Пошевелим пальцами ног будто пускаем корни. Напряжём мышцы стоп. Пошевелим мышцами ягодиц. Подтянем и напряжём анус. Выпрямим позвоночник, так чтобы он был на одной прямой линии. Ладони опущенных рук, развернём вперёд. Почувствуем как энергия идёт через открытые ладони.

5. Кузнечные меха-2. Руки со сжатыми кулаками согните в локтях и поставьте рядом с плечами. Вдохните и выдохните через нос полной грудью. Затем во время вдоха через нос резко выбросьте руки вверх, разожмите кулаки, ладони разверните вперед и поставьте напряженным веером. Во время выдоха резко верните в прежнее положение. И так продолжайте, ускоряя темп. После завершения упражнения, успокаиваем дыхание, оставаясь с закрытыми глазами.

Это упражнение с одной стороны позволяет избавиться от отрицательных чувств и переживаний, неприятных мыслей и воспоминаний, негативной энергии. С другой стороны, позволяет наполниться позитивной энергией и решимостью для новых свершений. Оно стимулирует и тонизирует наше тело и психику, разогревает его.

0. Задумывание свечи. Глубокий вдох через нос, полностью наполняем грудь воздухом, разводим плечи, запрокидываем голову, выдох через трубочку из губ, шестью порциями; опускаем плечи, подбородок опускаем к груди. Принимаем позу для выполнения первой мудры – открытые ладони. Стопы стоят на земле или на полу параллельно друг другу. Пошевелим пальцами ног будто пускаем корни. Напряжём мышцы стоп. Пошевелим мышцами ягодиц. Подтянем и напряжём анус. Выпрямим позвоночник, так чтобы он был на одной прямой линии. Ладони опущенных рук, развернём вперед. Почувствуем как энергия идёт через открытые ладони.

6. Альтернативное дыхание. Подушечки первого и четвёртого пальца правой руки устанавливаем на наши ноздри, второго и третьего пальцев – между бровями, на «точку третьего глаза». Подушечкой большого пальца правой руки передавливаем правый носовой ход, надавливая на ноздрю. Вдыхаем через левый на счёт 1-2-3-4-5-6. Останавливаем дыхание на счёт 1.2. Выдыхаем через левую ноздрю на счёт 1.2.3.4. Останавливаем дыхание – 1-2. Освобождаем правую ноздрю. Подушечкой четвёртого пальца передавливаем левую ноздрю. Повторяем дыхательный цикл. И так продолжаем. Цель это упражнения добиться того, чтобы мы дышали сразу через обе ноздри одинаково.

0. Задумывание свечи. Глубокий вдох через нос, полностью наполняем грудь воздухом, разводим плечи, запрокидываем голову, выдох через трубочку из губ, шестью порциями; опускаем плечи, подбородок опускаем к груди. Принимаем позу для выполнения первой мудры – открытые ладони. Стопы стоят на земле или на полу параллельно друг другу. Пошевелим пальцами ног будто пускаем корни. Напряжём мышцы стоп. Пошевелим мышцами ягодиц. Подтянем и напряжём анус. Выпрямим позвоночник, так чтобы он был на одной прямой линии. Ладони опущенных рук, развернём вперед. Почувствуем как энергия идёт через открытые ладони.

7. Полёт шмеля. В данном упражнении мы используем также и звук. Сначала мы

произносим его на выдохе. Затем звук теряет связь с дыханием. Он звучит уже внутри нас и в последующем растворяется в нашем психологическом пространстве. Это может быть просто жужжание или произнесение звука «О» – звука радости, удовольствия и удивления. Можно использовать слова, принятые народами и религиями: Аум – индуистский первоначальный звук. Все остальные от него. Иногда он звучит как – Ом. Есть сочетание звуков, принятые отдельными национальностями. Так Амен – традиционно произносили египтяне; Айвум – греки. Есть сочетание звуков, принятые в религиозных конфессиях. Так Аминь – произносят христиане; Аум – мусульмане; тогда как Омн – буддисты, Шелом – иудаисты. Для занимающихся Йогой часто «Со» – вдох – «Хам» – выдох. Или можно так же «Да» – вдох, «Нет» – выдох. Можно произносить слова актуальные для вас. Например: о здоровье – здоров, о свободе – свободен, о счастье – счастлив. Наконец, у вас может быть личная мантра. И так далее. Постепенно, по мере практики, данные слова трансформируются и преобразуются. Изменению может подвергнуться и их смысл. Вторым и третьим пальцем рук надавливаем на глазницы, до появления первых «светлячков», четвёртый палец располагаем на ноздрях, пятый кладём на четвёртый. Подушечками первых пальцев то закрываем, то открываем ушные проходы, надавливая на козелки ушных раковин.

Вдыхаем через нос свободно, полной грудью. Выдыхаем со звуком, передавливая носовые ходы четвёртым пальцем и затрудняя выдох. Покачиваем головой

0. Задумывание свечи. Глубокий вдох через нос, полностью наполняем грудь воздухом, разводим плечи, запрокидываем голову, выдох через трубочку из губ, шестью порциями; опускаем плечи, подбородок опускаем к груди. Принимаем позу для выполнения первой мудры – открытые ладони. Стопы стоят на земле или на полу параллельно друг другу. Пошевелим пальцами ног будто пускаем корни. Напряжём мышцы стоп. Пошевелим мышцами ягодиц. Подтянем и напряжём анус. Выпрямим позвоночник, так чтобы он был на одной прямой линии. Ладони опущенных рук, развернём вперед. Почувствуем как энергия идёт через открытые ладони.

После выполнения дыхательных упражнений переходим к медитации. В этой практике мы выполняем трансцендентальную медитацию, которой обучались семь лет.

Трансцендентальная медитация от гуру Джеси Панда из Дели, Индия, прямого ученика Прасада Махеш Варма (Махариши Махеш Йоги)

1. Садимся в удобную позу. Голени и бедра, бедра и спина под углом приближающимся к 90 градусам. Спина прямая. Расслабляем все мышцы.

Мудра 1 – открытые ладони. Принимаем позу для выполнения первой мудры – открытые ладони. Стопы стоят на земле или на полу параллельно друг другу. Пошевелим пальцами ног, будто пускаем корни. Напряжём мышцы стоп. Пошевелим мышцами ягодиц. Подтянем и напряжём анус. Выпрямим позвоночник, так чтобы он был на одной прямой линии. Ладони опущенных рук, развернём вперед. Почувствуем, как энергия идёт через открытые ладони.

2. Мягко прикрываем глаза. И остаёмся с закрытыми глазами на всём протяжении медитации. Все наши действия носят мягкий и нежный характер.

3. Ищем тишину и спокойствие. Ожидаем нашу мантру. В Мудру-2 переходим из Мудры-1, делая колечко из 1-2 пальцев, в остальном остаёмся в мудре 1..

4. Произносим мантру внутри себя. Сосредотачиваемся на мантре. Избегаем привлекать её к чему бы то ни было. Например – к дыханию.

5. Во время и на время медитации отказываемся от своего «Я», своей самости, становимся энергией, точкой в космосе, сливаемся с космической энергией, с высшей сущностью.

6. Отпускаем наши мысли, и они постепенно покидают нас. Чувствуем всё большую лёгкость и состояние полёта.

7. Теперь наступило время задать себе самый главный вопрос Практики: «Кто я?»; «Кто я на улицах моей жизни?». Мы находимся в состоянии медитативного погружения. Можно оставаться в нём, а можно пойти глубже...

Очень постепенно и мягко возвращаемся в пространство нашей обыденной жизни. Очень медленно и мягко открываем глаза. Проводим по лицу ладонями сверху вниз.

Трансцендентальная медитация позволяет восстановить наши силы, сосредоточиться на главном в жизни и, как говорят, «почистить наше внутреннее пространство».

Дальнейшие варианты практики переключения сосредоточения и погружения «Улицы моей жизни» разнообразны и соответствуют таковым в Практике ПСП «Океан». Выполняются они всё же по – другому. Она может выполняться в пяти основных вариантах:

- гармонизация тонуса человека
- медитативная практика
- практика самогипноза
- практика современного гипноза
- практика классического гипноза.

Мы дали описание двух Практик, использующих дыхание, медитации, гипноз. Эти интегративные подходы применяют достижения духовных практик Индии и современной психотерапии. В дальнейшем нами, нашими учениками и последователями, несомненно, будут разработаны и предложены для применения и другие практики, включающие как восточные, так и западные подходы в психотерапии и консультировании.

СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛА «ПСИХОТЕРАПИЯ» за 2010 г.

Аманова Ж. Ш. Психологические критерии формирования свойств антинаркотической устойчивости в подростковом возрасте № 10, с. 99–103.

Аннотации, тезисы докладов, краткие сообщения на I Всемирном конгрессе русскоязычных психотерапевтов «Языки психотерапии»: Агеева И. В., Азизов А. П., Романова И. В., Алексейчик А. Е., Аманова Ж. Ш., Бабаева С. В., Байкенов Е. Б., Баранников А. С., Бобкова М. Г., Гараева В. В., Бочарников В. Н., Будай Н. Н., Буданов В. Г., Салогуб Д. А., Бурикова И. С., Бурно А. М., Власова Ю. В., Гельд А. Л., Губина С. Т., Дмитриева Т. В., Доморацкий В. А., Дондик Л. П., Дюсметова Р. В., Ережепов Е. В., Еслук Р. П., Жидко М. Е., Жупиева Е. И., Захаревич А. С., Захаров Р., Иванова Г. Р., Санжеев А. Ц., Лоншаков Ф. Ф., Ефанова Т. С., Зеленцова Н. Н., Иванова Г. В., Иванова Н. В., Иманбеков К. О., Кантор А. М., Бороненкова Я. С., Катков А. Л., Климова Е. А., Коновалова М. А., Корженков Ю. А., Кочарян И. А., Кошанская А. Г., Красноштейн Е. А., Чеглова И. А., Кудеринов Т. К., Лавров В. В., Лаврова Н. М., Лавров Н. В., Макарова А. М., Максимова Е. В., Архипов Б. А., Семенова Н. Н., Манилов И. Ф., Мациевская Л. Л., Медик Я. В., Миккин Г. А., Мухаметзянова В. И., Нарицын Н. Н., Нарицына М. П., Пак Т. В., Патрикеева Е. С., Пацкань И. В., Печникова Е. Ю., Покатаева О. Г., Придатко О. Р., Риковская В. Б., Романин А. Н., Рубан О. И., Рябцев А. А., Салогуб Д. А., Светоч В. Е., Табидзе А. А., Востриков А. А., Тимашева М. Р., Ивушкина Н. Ю., Трушкина С. В., Трояновский Р. Р., Уманский С. В., Федорова Е. В., Хрипун Е. Ю., Федотова И. С., Филиппова Г. Г., Фурман Е. А., Харченко А. А., Хоруженко Т. Г., Чижова М. А., Чобану И. К., Шавернева Ю. Ю., Шаграева О. А., Шейнис О. Б., Шмаков В. М., Щербина Л. Ф., Юсупов О. Г. № 10, с. 3–53.

Анохин Д. Н. Тревожность и агрессивность у людей с разным уровнем переживания одиночества в общемедицинской практике № 5, с. 78

Архипов Б. А., Максимова Е. В., Семенова Н. Е. Уровень тонической регуляции, как основа формирования психики ребенка № 5, с. 24–33

Барабанова Л. В., Филозоф А. А. Профилактика дистрессовых эмоциональных расстройств творческим самовыражением в цифровой художественной фотографии № 11, с. 16–19

Баранников А. С. Вспоминая Сергея Леонидовича Рубинштейна № 4, с. 40–41

Баранников А. С. Духовная (персональная) депривация: феноменологическое содержание, последствия, особенности диагностики и помощи № 6, с. 11–24

Баранников А. С. Рецензия на книгу М. Е. Бурно «Клинический театр-сообщество в психиатрии» № 2, с. 74–75

Бегоян А. Н. Введение в концептуальную психотерапию № 6, с. 50–53

Бедненко Г. Б. Вызовы и ответы подросткового и юношеского периодов № 1, с. 74–85

Бедненко Г. Б. Дюймовочка или сказка о вечной невесте № 3, с. 41–50

Бедненко Г. Б. Еврейская мифологема православных христиан № 9, с. 43–50

Бедненко Г. Б. К вопросу о психологии и социальной функции молодежных субкультур № 4, с. 45–52

Бедненко Г. Б. Образы и сюжеты внутренней реальности как реконструкция личного мира: ловушка подхода № 6, с. 54–59

Беляева В. В. Анализ сказок как способ повышения осознания жизненного сценария № 11, с. 20–23

Бермант-Полякова О. В. Психоаналитическая сага. Интервью с комментарием № 7, с. 76–78

Бермант-Полякова О. В. Современные тенденции в психодиаг-

ностике на примере роршах-теста № 8, с. 16–25

Биркин А. А. Феномен А. М. Кашпировского № 1, с. 68–73

Биркин А. А., Эсауленко И. А. Технологии кода речи в аспекте психологической безопасности образовательного процесса № 5, с. 40–45

Богословская К. А. Эсален. Воспоминание о будущем № 1, с. 96–109

Бондаренко А. Ф. «И-Цзин» психотерапии № 9, с. 9–22

Бондаренко А. Ф. Методика оценки и прогнозирования психологического развития ситуаций межличностного взаимодействия № 7, с. 53–60

Броуде Л. Б. Транскультуральная психотерапия: психотерапевтический сеттинг в восточном (арабском) обществе № 11, с. 24–30

Бурно А. М. Метод инверсии возможностей. Опыт применения групповой когнитивной терапии в московской клинике неврозов № 11, с. 31–33

Бурно М. Е. Краткий обзор некоторых работ о терапии творческим самовыражением с июля 2008 г. № 2, с. 22–29

Бурно М. Е. О душевных свойствах пациентов, предрасположенных к самоубийственной русскоязычной (Русской) психотерапии № 10, с. 55–60

Веселаго Е. В. Системные расстановки по Берту Хеллингеру – история, философия, технология № 7, с. 61–69

Владыкина Л. Г. Опыт преодоления кризиса в семьях через развитие эмоционального интеллекта методами арт-терапии № 10, с. 104–106

Гаврик А. В., Аниканова М. С. Позитивный опыт психологической работы с инвалидами № 10, с. 107–115

Гатупов Р. Р. Русскоязычная психотерапия. Этническая идентичность психотерапевта и пациента № 10, с. 116–121

Гингер А., Гингер С. В процессе психотерапии № 9, с. 76–83

Гингер С., Гингер А. Изгоняем общепринятые истины № 7, с. 79–83

Гингер С., Гингер А. Психотерапия и общество № 8, с. 69–72

Голубев В. Г. Стратегический самоменеджмент как инструмент информационно – психологической безопасности человека в современных условиях № 8, с. 37–41

Готовцева Т. Г., Евтушенко Е. Г., Бочева Н. А., Проваторова М. А. «Лига-терапия» – вариант работы с родителями детей, наблюдающихся по поводу психических расстройств № 11, с. 75–81
Дмитриева Т. В. Применение синергетической интегративной модели группового процесса № 12, с. 8–14

Добролюбова Е. А. Студия «Художественное слово» клуба «Терапия творческим самовыражением» в ПКБ № 12 № 4, с. 35–39

Докучаев В. В., Докучаева Л. Н. Индивидуальное проявление родовых программ в открытой биосоциальной системе рода № 10, с. 122–125

Доронькина Н. А. Основные положения психологического консультирования семей, образованных в результате повторного брака № 10, с. 126–127

Материалы «Круглого стола» ДУХОВНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОТЕРАПИЯ ДУХОВНОСТЬЮ № 2, с. 53–61

Жидко М. Е. Отношения супружеской созависимости у мужчин: феноменология, структура, психологические механизмы, программа психотерапии № 11, с. 34–40

Зеленцова Н. Н. Использование мифов для оптимизации психических состояний в период беременности № 10, с. 128–138

Зубарев С. М. Матрифокальный эпос в песнях советской эпохи № 3, с. 54–64

Зубарев С. М. Сфера велиала № 5, с. 67–73

- Зубарев С. М.** Фальшивые отцы и ложные дети № 9 с. 71–75
- Иванов Д. А.** Особенности психотерапии при скрытой алкогольной зависимости № 11 с. 41–53
- Ижванова Е. М.** Аффективный гендерный выбор и разновозрастный брак № 4 с. 21–28
- Ижванова Е. М.** Личностные особенности младших подростков в неполных семьях № 6 с. 25–30
- Ижванова Е. М.** Использование семантического анализа В при полупроективных методах исследования № 10 с. 139–146
- Ижванова Е. М.** Особенности детско-родительских отношений в межгендерных парах отец – дочь и мать – сын № 3 с. 28–37
- Ижванова Е. М.** Особенности материнского воспитания как фактор успешности взаимоотношений младшего подростка со сверстниками № 7 с. 47–52
- Ижванова Е. М.** Психологические проблемы молодых пар, состоящих во внебрачном сожительстве № 9 с. 29–34
- Ижванова Е. М.** Факторы стабильности брака № 5 с. 46–52
- Ижванова Е. М.** Эмоциональные проблемы формирования брачных отношений у молодых людей № 8 с. 32–36
- Ижванова Е. М., Ратникова О. А.** Личностные особенности матерей и взрослых дочерей в созависимых детско-родительских отношениях № 1 с. 60–67
- Калмыкова И. Ю.** К терапии творческим самовыражением тягостных переживаний о перенесенном шизофреническом шубе (опыт работы) № 3 с. 51–53
- Караваева Л. П.** Психологическое консультирование и коучинг как факторы успешности субъекта профессиональной деятельности в условиях социально кризиса № 10 с. 147–149
- Катков А. Л., Макаров В. В.** Актуальные социальные контексты и условия формирования интегративного движения в психотерапии № 1 с. 8–37
- Катков А. Л., Макаров В. В.** Философские и научно-методологические основания интегративной психотерапии № 2 с. 8–21
- Катков А. Л.** Социальная психотерапия (концепция, метамодел, практика) № 10 с. 61–64
- Катков А. Л., Макаров В. В.** Интегративное движение в психотерапии (методология, достижения, перспективы) № 11 с. 3–15
- Киренская А. В., Мямлин В. В., Чистяков А. Н., Гальчина В. В., Звоников В. М. К вопросу о доказательной психотерапии. Психофизиологическая верификация работы с субмодальностями в группе высокогипнабельных лиц № 5 с. 34–39
- Кириллюк С. С.** Безумие. Состояние вопроса № 3 с. 22–27
- Кириллюк С. С.** Игры медицинского мира – 2 № 4 с. 10–15
- Климова Е. А.** Соединение современного опыта психотерапии и народных традиций № 12 с. 15–18
- Колов С. А.** Особенности динамики эмоциональных, личностных и поведенческих параметров в процессе психотерапии комбатантов № 8 с. 26–31
- Коновалова М. А.** Особенности современного клиента психологического консультирования № 12 с. 19–21
- Косорукова Ю. М.** Традиции иконографии и интерпретации карт таро как социально-психологический феномен № 8 с. 42–48
- Кочарян А. С.** Рефлексия клиентцентрированной психотерапии № 10 с. 76–80
- Кочарян И. А.** Особенности применения процессуальной провокации в психотерапии № 11 с. 54–60
- Красильников Г. Т.** Внутренний диалог: психологические свойства и психотерапевтическое значение № 1 с. 38–44
- Кречко Е. П.** Опыт организации службы психологического сопровождения беременных женщин и супружеских пар в центре психолого-педагогической помощи семье и детям ЮАО г. Москвы № 10 с. 150–153
- Круглов А. Г., Васильев А. Ю.** Интракраниальное венозное давление как возможная детерминанта психической регуляции № 12 с. 22–26
- Кудеринов Т. К.** Опыт применения технологий достижения ментального здоровья в высшей школе № 12 с. 27–29
- Лэнгле А.** Истерия: психопатология, психопатогенез и динамика. Попытка реабилитации концепции на основании экзистенциальной динамики и психодинамики № 7 с. 21–33
- Макаров В. А.** Индивидуация и интеграция: идеологическая парадигма новой школы № 8 с. 66–68
- Макаров В. А.** Телесная индивидуация в рамках фитнес-тренировки № 9 с. 39–42
- Макаров В. В.** Психотерапия и традиционные оздоровительные практики Востока – путь взаимодополнения № 3 с. 10–14
- Мак-Нили Д. Э.** Единство психики и тела № 1 с. 53–59
- Мацневская Л. Л.** Об опыте ведения Балинтовских групп № 12 с. 30–33
- Медведев С. Э.** Аналитико-системная семейная психотерапия при параноидной шизофрении № 9 с. 23–28
- Мельникова Е. Г.** коррекционно-развивающие музыкальные занятия с детьми, имеющими органические поражения ЦНС № 9 с. 68–70
- Мершавка В. К.** Метод количественного дискурса произведений художественной литературы № 6 с. 31–35
- Момот В. А.** Тренинг формирования навыков конструктивного взаимодействия у инвалидов по зрению № 9 с. 60–67
- Норамбуэна М. Д., Кузнецова О. Г., Любов Е. Б.** Метод групповой «Психосоциальной анимации» в комплексной терапии тяжело психически больных № 9 с. 35–38
- Ольшанский Д. А.** Функции означающего в психотическом дискурсе № 4 с. 53–56
- Пак Т. В.** Критерии эффективности психотерапии больных наркоманией № 7 с. 42–46
- Панюкова И. А.** Аддиктивные отношения и их психотерапевтическая коррекция № 1 с. 45–52
- Панюкова И. А.** Психотерапевтические ресурсы культуры Индии в профилактике супружеских дисгармоний № 9 с. 51–59
- Первый Всемирный конгресс русскоязычных психотерапевтов «Языки психотерапии».** Итоговый пресс-релиз и резолюция № 11 с. 82–84
- Пиркова О. Д.** Сравнительный контент-анализ этических кодексов психологов двадцати стран № 12 с. 34–40
- Погодин И. А.** Психическая травма и процесс переживания: к вопросу о психотравматическом генезе № 2 с. 30–36
- Пушкина М. А.** Понятия «Смысл жизни» и «Жизнеспособность» при массовом дистантном психологическом консультировании № 12 с. 41–45
- Решетников М. М.** Неочевидный образ будущего. Социальные процессы и терроризм № 6 с. 68–77
- Решетников М. М.** Нужна ли личная терапия будущему и действующему терапевту? № 8 с. 12–15
- Решетников М. М.** Посттравматическое стрессовое расстройство как частный случай психической травмы № 3 с. 65–79
- Решетников М. М.** Посттравматическое стрессовое расстройство. Социальная терапия и реабилитация. № 4 с. 57–68
- Решетников М. М.** Психическая травма. История вопроса № 1 с. 86–95
- Решетников М. М.** Психическая травма. Феноменология, диагностика, терапия № 2 с. 61–73
- Решетников М. М.** Психопатология героического прошлого № 5 с. 74–77
- Рубан О. И.** Брак и семья – тождество и различие. Дианалитический подход № 3 с. 38–40
- Рудина Л. М.** Психология управления здоровьем № 12 с. 46–56
- Руднев В. П.** Микроанализ № 6 с. 36–49
- Рябцев А. А.** Психологические дискурсы проблемы маргинальности № 12 с. 56–65
- Сакеллион Д. Н., Кадиров Б. Р.** Психофизиологические критерии гипнотической каталепсии № 2 с. 37–42
- Сандомирский М. Е.** Социомедийная психотерапия и феномен троллинга № 10 с. 154–157
- Сапогов Н. В.** Сохранение психофизиологических ресурсов человека в условиях социального кризиса № 10 с. 158–160
- Саяпин Е. В.** Огородная история или синхроничность жизни № 6 с. 60–67
- Саяпин Е. В.** Алкоголизм. Болезнь души и мыслей № 8 с. 59–65
- Сельская Е. Г.** Эрнст Кречмер о родных и родном крае № 5 с. 64–66

Силенок И. К. Состояние успеха как фактор генеративного расширения в работе с клиентом № 10 с. 161–173

Силенок П. Ф. Генеративная психотерапия № 10 с. 164–178

Соборникова Е. А. Психогенетическая теория личности Ю. В. Вальтерика – новый взгляд на проблему зависимости № 3 с. 15–21

Соколов Д. В. К вопросу о соотношении теории и практики психоанализа. Эдипов комплекс и психоанализ, проводимый двумя психоаналитиками № 7 с. 70–75

Табидзе А. А. О возможностях приборной психодиагностики № 4 с. 29–34

Тараканова Е. А. Социальная адаптация и реабилитация эндогенно-процессуальных больных № 7 с. 34–41

Тарасенко Л. А. Об особенностях применения терапии творческим самовыражением М. Бурно в случаях простой формы вялотекущей шизофрении (шизотипического расстройства) № 5 с. 53–63

Тарасенко Л. А. Случай психотерапии пациента с деперсонализационными расстройствами методом терапии творческим самовыражением Бурно № 8 с. 49–58

Титова В. В. Модель первичной психотерапевтической помощи с использованием телерадиокоммуникации № 11 с. 61–64

Тукаев Р. Д. Синтетическая модель личности в интегративно-диалоговой психотерапии № 7 с. 12–20

Уманский С. В. Клиническая психотерапия. 15-летний опыт работы психотерапевта в соматической БОЛЬНИЦЕ № 11 с. 65–74

Филозоф А. А. Не опустеет храм добра № 4 с. 42–44

Филозоф А. А. Терапия творческим общением с литературой и искусством как метод духовного развития личности № 2 с. 51–52

Хащанская М. К. Системный подход и принцип гармонии № 4 с. 16–20

Чеглова И. А. Язык судьбы. Некоторые аспекты психогенеза и терапии травмы поколений № 10 с. 169–179

Чобану И. К. Психотерапевтическая кинезиология: язык тела как зеркало души № 12 с. 66–72

Элькин В. М. Возможности цветовой психологии и арттерапии шедеврами искусства № 5 с. 10–23

Юрьев А. И. О психологии и психотерапии эпохи глобализации № 10 с. 81–98

Якимова Т. В. Феномен познавательной аддикции в развитии интеллектуально одаренных подростков № 2 с. 43–50

Ψ О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

ЗАРИСОВКИ ИЗ ЭКСПЕДИЦИИ В ГИМАЛАИ

В. Г. Киктенко, Москва, vk@ssrb.ru

В Индии детальные планы поездок «не работают»

На второй или на третий день пребывания в Индии вспомнился прошлогодний разговор, свидетелем которому я был. Одна из московских школ Цигун проводила клубную встречу, и участник рассказывал о своей поездке в Индию. Он отметил, что в поездке произошло много неожиданных и неплановых ситуаций. И что все оказалось очень интересно и кстати. На что председатель клуба сказал: «в Индии всегда так. Когда едешь в Индию познать духовное, всегда будет то, что не предполагал делать. Эти поездки и не нужно в деталях планировать. Жизнь сама все расставит на свои места». Мне почему-то запомнились эти слова, хоть я не любитель путешествовать и не предполагал посещать Индию в обозримом будущем.

Все шло так, как обсуждалось когда-то в клубе. В штат Джамма и Кашмир были введены войска в связи с неспокойной обстановкой, в Шринагаре действовал комендантский час, и никто не мог сказать, будет ли завтра открыт город, и как сложится наш маршрут. И все это воспринималось абсолютно нормально, спокойно. Внутри присутствовала уверенность в том, что все идет как надо и все – хорошо. Искреннее дружелюбное отношение к нам военных бальзамом питало эту уверенность.

Красоты Индии тоже играли свою роль. Как знать заранее, что именно тебя привлечет и удивит так, что ты захочешь остановиться и вжиться в прекрасное. Тем более, что словами и не передать разлитой в воздухе духовной теплоты, спокойной родной материнской теплоты, которая проявляется

во всем через красоту, искренность, открытость и естественность жизни.

Паломничество

В Гималаях на высоте около четырех тысяч метров расположена одна из величайших святынь Индии – пещера Амарнахт. К этой пещере постоянно идут паломники. Тот, кто хоть раз в жизни смог посетить ее, считается счастливым человеком. Это не просто слова. Перед возвращением в Москву мы делали покупки в одном из магазинчиков Дели, и кто-то сказал продавцу, что мы посещали Амарнахт. Надо было видеть его глаза, они сразу засияли. Он с восторгом посмотрел на нас и заявил: «не пройдет и года, как вы ощутите, что в вашей жизни начались положительные изменения». Именно так они и живут, искренне веря, ощущая, переживая и реагируя.

До пещеры можно было добраться поразному: вертолетом, на пони, с помощью носильщиков и пешком. Путь был немалый, считается, что он занимает 34 километра. Я никогда не был в горах, что такое высота в четыре километра не знал. Хорошо, что в группе были опытные люди, они все объяснили.

Очень хотелось ощутить во всей полноте особую духовность Амарнахта, силу и чистоту этого места. Поэтому колебаний не было. Надо идти пешком и постараться войти в состояние паломника. Настоящие паломники долгие годы мечтают о своем путешествии к святому месту, их намерения и желания набирают силу, зреют. Все это помогает духовному росту. Надеюсь, что общий настрой людского потока поможет ловить нужное состояние.

В путь вышли перед рассветом, еще в темноте. Восхождение начиналось в лагере паломников, Балтале. Весь лагерь уже гудел. Все вокруг двигалось, как в муравейнике. Понемногу светало, и было видно, что впереди нас – нескончаемая вереница паломников («неужели и ночью идут», – вертелась мысль). И мы шли в этой веренице, и за нами уже был поток. А вокруг были видны палатки, из них выходили люди, чистили зубы, умывались, готовились в путь. Время от времени встречались крытые пункты питания, в которых можно было бесплатно поесть.

Основу потока составляли пешие индусы, в этой же веренице двигались и те, кого несли носильщики и те, кто ехал на пони. Наша группа состояла из пеших, таких было пятеро, и всадников. Пони с погонщиками двигались немного быстрее, поэтому договорились, что будем собираться вместе на стоянках.

Самое трудное для пешего паломника – не впасть в автоматизм. Несколько раз впадал в такое состояние, ноги как бы сами начинают идти и ты, как в полудреме, двигаешься и двигаешься. Идти в таком состоянии легко, но тогда сам куда-то «выпадаешь». Кто же тогда идет к пещере? Предполагал, что может быть такое, ловил себя на этом и возвращался в состояние паломника. Старался идти, сознавая, что именно делаю, зачем иду, что в себе и своей жизни намерен укрепить и изменить трудными усилиями.

Каждый идет к святому месту со своими чаяниями, надеждами. Каждый прилагает усилия для изменения своей жизни. Паломники мечтают, чтобы их жизнь стала другой.

Пусть даже они надеются, что это сделает высшая сила, но они и сами стараются. Большинство из них долгими годами верили, что удастся достичь пещеры Шивы (это и есть Амарнахт), мечтали об этом, обдумывали просьбы, готовились к паломничеству, начали его когда-то, добрались до лагеря Балтал и теперь в общей веренице ищущих они шли к пещере. Именно так и может меняться человек и его жизнь. Желание изменений в жизни, вера, длительные трудные усилия. Все это не может не менять. И это меняет людей. В этом и есть суть «состояния паломника».

Просто посетить пещеру и посмотреть, что в ней, пусть даже с трудностями и опасностями – это еще не паломничество. Скорее экстрим и любопытство. Для паломничества нужна значимая и очень важная цель, та, что в обычных условиях кажется недостижимой. Нужна вера в то, что есть места, где эта цель может быть достигнута. И нужен сам путь к этой цели, который и проходит паломник. Трудности пути насыщают цель энергией, и она прорастает в новые качества человека. Путь до пещеры длителен и времени, чтобы не спеша думать об этих и многих других вопросах было достаточно.

Те, кто пробовал пройти часть пути пешком и потом ехал на пони, рассказывали, что езда на пони дала возможность увидеть красоты гор. Пешее движение по узкой опасной тропе приковывало взгляд к тропе. Наверное, многое я не увидел, но старался крутить головой по сторонам.

Старался прожить, а не перетерпеть, путь. Старался идти и видеть красоты гор, живые лица паломников, их мимику, выражения глаз, стили общения, реакции.

Идти было непросто. В первый час – полтора часто сбивалось дыхание. Как только стало светло, начали летать вертолеты. Не скрою, что-то внутри намекало: а там все комфортно, лететь недолго и видно все прекрасно... Но и это было ожидаемо. Все шло как должно.

Тропа шла по ущелью, изгибаясь серпантинном. Мы вереницей двигались по левой стороне ущелья вверх, справа от нас пролетали вертолеты, стремительно взмывая вверх и куда-то налево. Куда именно не было видно, закрывали утесы гор. Все было солнечно, красочно. Подумал, что как только доберемся до высот, и вертолеты будут пролетать наравне с нами, надо будет сделать снимок. И не представлял, что настанет время, и вертолеты будут подо мной, где то там внизу, маленькие, как мухи.

Отношение к нам было хорошим. Люди приветствовали словами, жестами, взглядами. Мы отвечали так же искренне. Это было легко, тропа сближала. Пропasti, толкотня, гам, крики, приветствия, радостные возгласы делали всех роднее.

Любой путь когда-то заканчивается. Перед глазами открылось снежное плато, лежащее в основании ущелья, и святая Пещера Амарнахт. Как громадный вход вглубь горы возвышалась она над снежным плато.

Видишь все это и представляешь, как столетиями люди идут в пещеру со своими желаниями, надеждами, стремятся к лучшему. И вся эта энергия, попадая в пещеру, усиливается потоком постоянно прибывающих людей и сама питает их.

Бесконечная цепь паломников вливалась в пещеру и одновременно истекала из нее. Перед пещерой – лагерь разноцветных ярких палаток. И везде жизнь, активность, стремление достичь и поделиться радостью достижения. И везде солдаты, и они не столько запрещают, сколько помогают.

Пещера поражала не формой и не внешними деталями. Внутри – особое состояние, его словами не передать. Мне оно отразилось особым внутренним светом. Который до сих пор ощущаю и знаю, что он не исчезнет, знаю, что вот именно это теплое светлое и есть из Амарнахта.

В пещере нельзя было останавливаться надолго, люди постоянно прибывали. И все же кто-то успевал молиться. Можно было заметить слезы на глазах. Вспомнились слова одного священнослужителя: «когда у человека во время молитвы появляются слезы на глазах – это его душа плачет, значит она смогла, наконец, пробиться через стену земных забот и дает знать о своем существовании».

Идти в горы трудно, но обратный путь труднее. Солнце так светит, что лицо обжигает отражения лучей даже от серой и темной одежды. Однако и обратно надо идти как должно паломнику, сохраняя полученное в пещере, ощущая наличие в мире прекрасного, высокого, духовного.

Пони не могут не пить и не есть. Раз это так, то им надо и все остальное делать. Туалетов для них, естественно, быть не может, так что тропа – это место особое. И когда солнце все высушило, тропа время от времени стала превращаться в облако пыли. Пыли, как понятно, не вполне обычной. Дома в Москве долго пытался отмыть свои сандалии. Так и не получилось. Прошло уже более месяца, и они все так же стойко пахнут «тропой».

Жара, пыль, усталость и бесконечная, бесконечная тропа. Держать себя в светлом состоянии паломника было еще труднее. Вот уж упражнение. Несколько раз накатывало раздражение на погонщиков, которые криками отгоняли пеших паломников в сторону. Свет внутри помогал.

Паломничество дало много полезного опыта. Показало, например, что от состояния моего духа на самом деле много зависит. Раньше я тоже так считал. Но более на словах. На третий час обратного пути у меня появились неприятные ощущения в колене. Сначала я просто зафиксировал их, отметив, что так и должно быть, ведь дорога трудная и напряжения большие. Где-то через час, когда усталость накопилась, я машинально принял боль колена: «наверняка перенапряг себя, вот и колено стало побаливать». Моментально раздался щелчок в этом колене и потом еще один – в другом и они ощутимо заболели. Проявил

слабость и получил результат! Пришлось изнутри наводить порядок: поднимать настроение, настраиваться на единство с горами, с природой-матушкой. Стал представлять, что это не колени держат тяжесть тела, а это все тело движется, переносит акцент с коленей на все тело. Как только смог ощутить себя цельным, стало легче. Затем стал стараться ощущать себя частью общего тела жизни, ощущать, что все вокруг заинтересовано во мне как в своей части, питает своими энергиями и ждет, что я и сам буду активной частью общей жизни. Стало еще легче.

Так вот и шел, упражняюсь то в изменении появляющихся негативных настроений на светлые радостные состояния, то в укреплении тела через единение с природой.

Интересно было уловить одновременное существование единства с миром и своей индивидуальности в нем. Я был частью общей Жизни, жил благодаря ее энергиям, был частью общего потока паломников. И в то же время я был самостоятельной, индивидуальной единицей Жизни и потока людей. У меня – своя жизнь, свои цели, усилия, своя ответственность. Шел и учился быть частью Жизни, стараясь брать все то, что она дает каждому, быть среди людей и в то же время не забывая крепить свет в себе (и в мире) собственными усилиями. У каждого – своя жизнь и право дерзать. В этом смысле – мы все паломники, если, конечно, помним обо всем этом. Когда осознаешь такое, ощущаешь и свое одиночество. Никто не может помочь тебе на твоём пути – ибо пройти его ты можешь только сам. Только твоё усилие продвигает тебя. Надо учиться быть капитаном своего корабля, уметь держать курс, преодолевать ураганы и штормы. Отдашь своё капитанское место другому, и твоё личное движение приостановится, станешь простым пассажиром.

Как только стал виден лагерь паломников (из которого мы вышли в путь рано утром), стало еще легче. Был уже седьмой час вечера. Радостные ожидания, правда, оказались преждевременными. Утром так хотелось попасть в горы, что лагерь паломников прошли быстро и его размеры не воспринялись. Показалось, что он небольшой. Теперь все встало на свои места. Лагерь оказался огромен. Чтобы дойти до въезда в лагерь, у которого была назначена встреча, пришлось пройти километра три. Рука тянется написать «четыре».

Такие размеры, такое количество паломников, которые постоянно убывают и прибывают, поражали сами по себе. Поражало все: горы, Пещера, лагерь, люди.

Поражало и то, что в лагере не было видно уставших и пыльных людей (кроме тех, кто возвращался с гор). Все, кого мы встречали, были радостны, приветливы, одеты в чистые одежды. Последнее было просто непонятно, – в лагере паломников, и такая чистая одежда.

Еще одно удивительное, на следующий день не болело ничего, ни одна мышца, ни один сустав...

Ψ ПО СЛЕДАМ КОНГРЕССА «ЯЗЫКИ ПСИХОТЕРАПИИ»

СМЫСЛОВЫЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И «ПОДМЕНЫ ПОНЯТИЙ»
В РУССКОМ ЯЗЫКЕ: СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ПСИХОТЕРАПЕВТА
С РУССКОЯЗЫЧНЫМ КЛИЕНТОМ*

Н. Н. Нарлицын, М. П. Нарлицына, ППЛ, Москва. mail@naritsyn.ru

«Слово одно и то же, а значение у него одновременно и одно и не одно. Оно, по нашему желанию, то как бы раздается вширь, то суживается, приобретая один, другой, третий нужный нам оттенок». Лев Успенский, «Слово о словах»

На практике довольно часто приходится наблюдать возникновение непонимания между людьми при употреблении вроде бы общеизвестных слов. Однако при достаточно определенном семантическом значении у того или иного слова или фразы «на неосознаваемом уровне», или как сейчас говорится – «на уровне понятий» образуется иной смысл, причем в каждом отдельном социуме – разный. И в результате часто не могут понять друг друга и партнеры по тому или иному делу (в том деле по браку), и – что уже ближе к тематике нашей сегодняшней работы – клиент и психотерапевт. Причем далеко не всегда участники такого диалога могут осознавать, что фактически говорят на разных русских языках. Более того, довольно часто клиенты демонстрируют такое явление, как «самообман», то есть в той или иной степени неосознаваемую «подмену понятий», при которой проблема как бы не имеет решения или обретает другие акценты и другой характер. Именно поэтому консультанту, работающему с клиентом на русском языке, чрезвычайно важно стремиться к взаимопониманию на семантическом уровне.

И если бессознательное человека достаточно конкретно, оно работает по принципу «здесь и сейчас»: когда человек говорит или слышит, к примеру, «стол», он имеет в виду совершенно определенный стол, который для него значим: с восприятием слова возникают совершенно конкретные образы и ассоциации. И другие столы в этой ассоциативной работе не участвуют, хотя их, как известно, достаточно много самых разных. То же самое происходит в каждом случае употребления словесных понятий: каждый клиент видит свой «образ» того или иного понятия, формирует в своем бессознательном свое понимание его. И довольно часто обижается на попытки уточнения и конкретизации со стороны психотерапевта: «Вы же сами знаете, что это такое!» Человек зачастую искренне не представляет, что то или иное сформировавшееся в его представлении понятие можно воспринимать как-то иначе.

Самый общеизвестный пример такой проблемы языковых неопределенностей, причем сегодня практически узаконенный в нашем обществе и даже в СМИ – это термин «гражданский брак». В реальности данный вид отношений часто не имеет ничего общего ни с брачными (накладывающими определенные взаимные обязательства), ни с гражданскими (регистрируемыми отделами записи актов гражданского состояния) отношениями. Здесь уже семантическая проблема выходит на уровень общественного масштаба. Безусловно, происхождение этого термина можно легко отследить, если вспомнить, почему понятие «брак гражданский» стало в свое время синонимом некачественных, ненадежных, не закреплённых отношений: когда-то надежным считался именно церковный брак, а зарегистрированный в ЗАГСе – нет. Но сейчас с распространённостью этого термина, применяемого к не зарегистрированным отношениям, происходит путаница иного рода: часто из двух человек, живущих «в таком браке», один слышит в данной фразе слово «гражданский» именно в значении «ненадежный, незафиксированный, свободный», а другой слышит слово «брак», то есть союз, налагающий на супругов определенные права и обязанности. И каждый в результате ведет себя в этом браке соответствующим образом, из-за чего происходят, мягко говоря, выраженные конфликты и недопонимание. Более того, расхождение в восприятии таких союзов идет тоже на уровне СМИ и общественной цензуры: что дополнительно вызывает напряженность и недопонимание между людьми.

Еще один пример из области личных взаимоотношений – всем известное выражение «Я тебя люблю». Обычно не принято уточнять – как? Но понимание «любви» одним человеком иногда разительно отличается от понимания этого слова другим. Любить = жалеть, любить = ласкать и баловать, любить = контролировать, и даже любить = «употреблять на десерт после ужина». А для кого-то любовь – это, наоборот, «самопожертвование и долг».

* Полностью статья опубликована в № 2 журнала «Психотерапия»

Ряд этих «расшифровок» можно продолжить, причем чем длиннее будет этот ряд, тем больше потенциальных разногласий возникает по результатам подобного признания. Однако зачастую люди не испытывают необходимости конкретизировать свое понимание любви, искренне полагая, что любовь – понятие однозначное и в пояснениях не нуждается. Точно так же недопонимание по этому вопросу легко возникает между психотерапевтом и клиентом, если оба точно так же полагают, что фраза «я его/ее люблю» не нуждается в смысловой конкретизации. Посему следует всегда уточнять, что имеет в виду клиент, упоминая «любовь», как он сам понимает это чувство и какой реакции ждет и от партнера, и от врача. Причем – не то чтобы «говорить на языке клиента»: иногда клиента, наоборот, нужно «оторвать» от его привычного языка и привычного понимания терминов, стимулировать задуматься, что именно он говорит, что при этом имеет в виду и какие образы и восприятия складываются при этом в его бессознательном).

Дополнительный пример на ту же тему – другая фраза, часто звучащая в кабинете: «Мы любим друг друга». Понятно, что психотерапевту часто приходится слышать эту фразу с продолжением: «мы любим друг друга, но...» И многие клиенты весьма удивляются, мягко говоря, когда предлагаешь после такой фразы анализировать: кто как любит в этой паре, и насколько совпадают эти два понятия. Тогда становится ясно, откуда возникает вот это самое «но».

В качестве еще одного примера приведем фразу «Я должен». Наша прошлая идеология достаточно активно выхолащивала смысл слова «долг», постепенно отрывая его от конкретных представлений. Однако даже тогда, когда идеология сменилась – мега семейно-иерархические принципы во многом остались. И нередко понятие «долга» вбивают детям на уровне внутренней цензуры, так, что это понятие оказывается как бы вне критики: логичный вроде бы вопрос «за что ты должен, кому, и как этот долг обеспечен и чем его можно выплатить?» – это уже епархия сознания и интеллекта, которое зачастую в отношении данного понятия не включается на уровне воспитания. «Долг» воспринимается как что-то безграничное, незыблемое и неподвластное никакому уточнению, из чего следует, что выплатить его по определению невозможно. И каждая мега семья (каждый родитель!) воспринимает этот «долг» по-своему, и конфликты в силу разного понимания возникают и там, где ребенок вроде бы согласен со своим «долгом» и даже готов его выплачивать, но так, как это понимает он сам, а не как требует родитель. А родитель предъявляет претензии, при этом не считая нужным пояснить свое понятие долга: мол, «ты и так должен знать». В результате клиент приходит в кабинет и описание проблемы начинается с фразы «Я же должен» – но не в состоянии конкретизировать, кому, что и за что.

А когда начинаешь уточнять – кому должен, на основании чего, и где его долговая расписка – в ответ нередко возникает выраженная негативная эмоциональная реакция. «Вы меня не понимаете!» Нередко, кстати, причины такой негативной реакции – в том, что если клиент задумается над анализом понятия «долг», которое ему навязывает активно, к примеру, его мега семья, то окажется, что с точки зрения логики этого «долга» либо не было изначально, либо он давно «выплачен», и тогда клиент длительное время совершенно зря провел под этим гнетом. Либо он изначально был убежден, что по поводу данного понятия просто не может быть двух мнений, а оказывается – вполне может, и даже больше двух.

Но без осознания сути цензурных понятий, с помощью которых довольно легко манипулировать людьми, объект манипуляции вряд ли вообще сможет из-под этого гнета выбраться. Посему будьте готовы пояснять клиенту причины такого вашего «непонимания» для эффективности вашей психотерапевтической работы.

Часто с клиентами происходит примерно такой диалог:

- Вы перечитайте такие-то материалы сайта и потом перезвоните.
- Хорошо. Значит, я должен вам перезвонить...
- Не должны, а имеете право.

В подобных случаях психотерапевту необходимо довольно настойчиво подчеркивать эту семантическую разницу, особенно если психотерапевт работает в консультативном ключе. К сожалению, многие клиенты между долгом и правом ставят в своем восприятии откровенный знак равенства, что в большинстве случаев означает, что клиент вообще не чувствует по жизни никаких прав, только обязанности.

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: 19002, Россия, Москва, ул. Арбат, д. 20, корп. 1, подъезд 4, студия 45

Отпечатано в типографии Sunprint. Тел.: 626 42 43.

Тираж 5000 экз.