



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА

№ 3 (112) МАРТ-2012 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Праздник – это, в первую очередь, традиции, то, что принято в обществе, это основания и поводы для того, чтобы совершить поступки, от которых обычно отвлекает повседневность. И этот день, 8 марта, Международный женский день, особенно важен для нас. У него в нашей жизни свое место и свое назначение, свое для каждого из нас...

Может быть, это повод и основание чтобы подумать о женщине и женственности, о том, как быть женщиной в этом мире, в нашей стране, в наше время, да и в нашей профессии... Для мужчин этот праздник – повод и время стряхнуть груз повседневности и взглянуть в глаза той, что рядом... Тем самым, первым, восхищенным взглядом... И, потом, вторым взглядом – долгим и нежным, и признательным. И вспомнить все счастливые моменты совместно пройденного пути... И повод позвонить той, что дала жизнь! И порадовать коллег, которые, что бы ни говорили об этом празднике вслух, будут рады и цветам, и стихам, и, просто, теплым словам.

А для женщин этот праздник... Впрочем, пусть это останется тайной... Пусть эта тайна лучится в уголках глаз, и в улыбке, и в тех мыслях, которые они смогут открыть лишь самым близким...

И среди наших коллег, психотерапевтов, практических психологов и психологов-консультантов, и в числе наших клиентов и пациентов, и среди наших читателей, безусловно, преобладают женщины – самые активные в своем развитии, стремящиеся преобразовать мир, свою судьбу и обрести новое качество жизни.

А ещё этот праздник – повод подумать об изменении роли женщины в обществе. Женщина всегда была «островом стабильности» в нашем несущемся в неизвестность мире, однако в последние десятилетия она всё больше и больше берёт на себя ответственность за весь наш мир, за всю жизнь.

С праздником всех вас, таких разных, таких, какие вы есть...

Счастья вам!

**Президент и Центральный Совет
Профессиональной психотерапевтической лиги**

Для Вас – маленький подарок. Миниатюра Эдварда Зигмунда, будущего юриста и уже состоявшегося поэта из Краснодара:

ТАИНСТВЕННАЯ НЕЗНАКОМКА

Она просыпалась вместе с восходом солнца. Она выходила в Город с первыми лучами утренней зари. После зимних морозов, она снова стала совершать свою ежедневную прогулку по улицам, дворам, скверам и бульварам. Ее походка сравнима лишь с ветром. Ее глаза – лазурь мартовского неба, которая иногда затуманена утренней дымкой. «Кто же эта таинственная незнакомка?» – спросите Вы. Ее зовут Весна!

Весна – Богиня Любви и свежести в мифологии моего южного Города. Весна – символ легкости и тепла. О ней не нужно слагать легенды! Она сама является автором тех легенд, которые принято называть сказками, а иногда просто добрыми историями. Что касается добрых весенних историй, то они хотя бы раз в жизни происходили с каждым, не так ли?

Но вернемся к нашей Красавице. Она уже не такая застенчивая и неуверенная, какой была в феврале – в ту пору, когда она совершала свои первые шаги. Она уверенно встает на ноги, улыбается горожанам бликами солнца. Ее крылатый оркестр уже заполонил все пространство между небом и землей. Тысячи разных птишек дни напролет исполняют Симфоническую поэму весны.

На небе аккуратно разбросаны тончайшие перья облаков, среди которых и летает «поющая армада». Утром небесные пушинки скрыты пеленой тумана, а вечером легко просвечиваются мириадами звезд. Видимо в душе у Таинственной Незнакомки царит романтика.

А как изменились люди! Старики покинули свои теплые уютные квартиры и вышли на прогулку: кто-то с внуками в парк аттракционов, кто-то с шахматами во двор. Менеджеры и прочие завсегдатаи бизнес-центров оставили свои машины на редких переполненных парковках, чтоб пройти к любимому кафе на бизнес-ланч пешком. Молодые пары встали с нагретых местечек в кофейнях Города и вышли на центральную аллею. Студенты нынешние и будущие – старшеклассники, которые отпросились у репетиторов, – тоже приняли участие в этих торжественных весенних гуляньях.

Весна – это прекрасная пора, которая приходит, чтоб озаглавить что-нибудь новое, яркое и доброе, а может быть сделать таковой саму жизнь. А, поскольку, все новое – это хорошо забытое старое, то и жизнь эту можно именовать красиво и звучно – Ренессанс! И это возрождение свойственно всем жителям моего мечтающего урбана: счастливым горожанам и любопытным туристам, столетним дубам и свежим цветам, воркующим голубям и бездомным собакам. Такое обновление ознаменует новую жизнь, которая будет лучше предыдущей, а продлится она всего один год. А потом ей на смену придет новая весна, а с ней новые эмоции и ощущения – очередной Ренессанс, символом которого будет все та же «Таинственная Незнакомка».

БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ ВПЕРЕДИ

ДОПОЛНЯЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ СОБЫТИЙ И СОБРАНИЙ ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ В 2012–2017 ГОДАХ¹

(Конгрессы, конференции, съезды, декадни, экспедиции, образовательные проекты)

| Форма | Место проведения | Даты |
|--|--|---------------------|
| 2012 год | | |
| 2 съезд психотерапевтов и консультантов Новосибирской области. ПСИ-ФЕСТ (новый Сибирский декадник «Психология будущего»). | Новосибирск | 27 марта – 1 апреля |
| Весенние недели психотерапии – это домашние конференции, конференции модальностей, тренинги, лекции, круглые столы, клубные и другие встречи. Конференция памяти профессора Рожнова В. Е. | Москва | 27 апреля – 31 мая |
| Традиционный Казахстанский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу | Казахстан, Кустанай | 26–30 мая |
| 4 декадник по психотерапии и психологии на Черноморском побережье Кавказа «Возвращение в пионерское прошлое» | Анапа | 2–9 мая |
| Конференция «Психофизиология, психотерапия и психологическое консультирование в программах активного долголетия и качества жизни» | Москва | 9 июня |
| 5 Международный декадник по психотерапии и консультированию | Байкал | 27 июня – 3 июля |
| 18 конгресс Европейской ассоциации психотерапии | Валенсия, Испания | 4–7 июля |
| 17 научно-практическая психотерапевтическая экспедиция в Индию. Медитации и духовность Гималаев-1 | Джамму и Кашмир (Шринагар, Сон-Марк, пещера Шивы, Амарнат) | 15–25 июля |
| 8 межрегиональный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования, медиации и коучинга в республике Горный Алтай. | Республика Алтай | 22–28 июля |
| Международный конгресс: «Психотерапия, практическая и консультативная психология – сплетение судеб» | Киев, Украина | 4–7 октября |
| Первый украинский декадник по психотерапии, практической психологии и психологическому консультированию | Киев, Украина | 8–14 октября |
| 14 съезд Профессиональной психотерапевтической лиги Российской Федерации | Москва | 19–20 октября |
| Итоговый декадник года по психотерапии, консультированию, медиации | Москва | 20–26 октября |
| ПСИ-ФЕСТ (новый Сибирский декадник «Психология будущего»). | Новосибирск | 2–7 ноября |
| 9 Международный декадник по психотерапии и психологическому консультированию | Екатеринбург | 3–10 ноября |
| 18 научно-практическая психотерапевтическая экспедиция в Индию. Медитации и духовность Гималаев-2 | Джамму и Кашмир (Шринагар, Сон-Марк, пещера Шивы, Амарнат) | 10–18 ноября |
| 3 съезд психологов и психотерапевтов ЮФО РФ Общероссийский конкурс студентов и молодых ученых и специалистов психологов и психотерапевтов | Краснодар | 23–25 ноября |
| Рождественские недели психотерапии | Москва | 17–29 декабря |
| 9 рождественский ужин психотерапевтов, психологов России и их друзей. Домашняя конференция Лиги | | |
| 1 научно-практическая психотерапевтическая экспедиция в Камбоджу | Забывтый Анхор | 30.12–08.01 |
| 2013 год | | |
| 12 декадник по психотерапии в Италии | Рим – Асколи-Пичено | 16–23 февраля |
| 19 научно-практическая психотерапевтическая экспедиция. Медитации и духовность Шри-Ланки | Шри-Ланка (Цейлон) | 7–17 марта |
| 5 декадник по психотерапии и психологии на Черноморском побережье Кавказа «Возвращение в пионерское прошлое» | Анапа | 2–10 мая |
| 1 Объединённый Евроазиатский декадник по психотерапии | Москва, Россия | 29 июня – 4 июля |
| 1 Объединённый Евроазиатский конгресс по психотерапии (19 конгресс Европейской ассоциации психотерапии и 7 Паназиатский конгресс по психотерапии) | Москва, Россия | 5–7 июля |
| 9 межрегиональный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в республике Горный Алтай. | Республика Алтай | 22–28 июля |
| Традиционный Казахстанский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу | Казахстан | 14–22 августа |
| 15 съезд Профессиональной психотерапевтической лиги Российской Федерации | Москва | 5–6 октября |
| Итоговый декадник года по психотерапии, консультированию, медиации | Москва | 7–14 октября |
| ПСИ-ФЕСТ (новый Сибирский декадник «Психология будущего»). | Новосибирск | 7–10 ноября |
| 3 Научно-практическая конференция памяти профессора Ю. В. Валентика | Москва | 24 октября |
| 10 Международный декадник по психотерапии и психологическому консультированию | Екатеринбург | 3–10 ноября |
| 14 Омский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и наркологии | Омск | 4–8 ноября |
| ПСИ-ФЕСТ (новый Сибирский декадник «Психология будущего»). | Новосибирск | 7 – 10 ноября |
| Межрегиональная научно-практическая конференция | Краснодар | 22–24 ноября |
| Рождественские недели психотерапии | Москва | 12–19 декабря |
| 10 рождественский ужин психотерапевтов, психологов России и их друзей. Конференция. | | |
| 2014 год | | |
| 13 декадник по психотерапии в Италии | Рим – Асколи-Пичено | 2–9 февраля |
| 3 съезд психологов и психотерапевтов СФО. ПСИ-ФЕСТ (новый Сибирский декадник «Психология будущего»). | Новосибирск | 26–31 марта |
| 6 декадник по психотерапии и психологии на Черноморском побережье Кавказа | Анапа | 2–10 мая |
| 7 Всемирный конгресс по психотерапии | Южно Африканская Республика, Дурбан | 25–29 августа |
| 10 межрегиональный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в республике Горный Алтай. | Республика Алтай | 22–28 июля |

¹ Длительные образовательные проекты проводятся по отдельному расписанию

| Форма | Место проведения | Даты |
|--|---------------------|---------------------|
| Традиционный Казахстанский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу | Казахстан | 14–22 июня |
| 16 съезд Профессиональной психотерапевтической лиги Российской Федерации | Москва | 2 октября |
| 2 Всемирный конгресс русскоязычных психотерапевтов и консультантов: «Языки психотерапии» | Москва | 3–5 октября |
| Итоговый декадник года по психотерапии, консультированию, медиации | Москва | 6–12 октября |
| ПСИ-ФЕСТ (новый Сибирский декадник «Психология будущего»). | Новосибирск | 6–10 ноября |
| 10 Международный декадник по психотерапии и психологическому консультированию | Екатеринбург | 3–10 ноября |
| 15 Омский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и наркологии | Омск | 4–8 ноября |
| 4 съезд психологов и психотерапевтов ЮФО РФ | Краснодар | 28–30 ноября |
| Рождественские недели психотерапии | Москва | 12–19 декабря |
| 11 рождественский ужин психотерапевтов, психологов России и их друзей. Конференция. | | |
| 2015 год | | |
| 14 декадник по психотерапии в Италии | Рим – Асколи-Пичено | 2–9 февраля |
| 3 съезд психотерапевтов и консультантов Новосибирской области. ПСИ-ФЕСТ (новый Сибирский декадник «Психология будущего»). | Новосибирск | 1–6 апреля |
| 7 декадник по психотерапии и психологии на Черноморском побережье Кавказа. | Анапа | 02–09 мая |
| 11 межрегиональный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в республике Горный Алтай. | Республика Алтай | 22–28 июля |
| Традиционный Казахстанский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу | Казахстан | 14–22 июня |
| 8 Конгресс Азиатской Федерации Психотерапии | Малазия, Кучум | 17–19 июля |
| 17 съезд Профессиональной психотерапевтической лиги | Москва | 1 октября |
| Международная конференция (тема будет заявлена позже) | Москва, Россия | 2–4 октября |
| 6 Научно-практическая конференция памяти профессора Ю. В. Валентика | Москва | 24 октября |
| Итоговый декадник года по психотерапии, консультированию, медиации | Москва | 5–11 октября |
| ПСИ-ФЕСТ (новый Сибирский декадник «Психология будущего»). | Новосибирск | 4–8 ноября |
| 11 Международный декадник по психотерапии и психологическому консультированию | Екатеринбург | 3–10 ноября |
| 16 Омский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и наркологии | Омск | 4–8 ноября |
| Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея | Краснодар | 27–29 ноября |
| Рождественские недели психотерапии | Москва | 12–19 декабря |
| 11 рождественский ужин психотерапевтов, психологов России и их друзей. Конференция. | | |
| 2016 год | | |
| ПСИ-ФЕСТ (новый Сибирский декадник «Психология будущего»). | Новосибирск | 31 марта – 6 апреля |
| 9 Конгресс Азиатской Федерации Психотерапии | Тегеран | 21–24 мая |
| 12 межрегиональный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в республике Горный Алтай. | Республика Алтай | 22–28 июля |
| 18 съезд Профессиональной психотерапевтической лиги | Москва | 2 октября |
| Международная конференция (тема будет заявлена позже) | Москва | 3–5 октября |
| Итоговый декадник года по психотерапии, консультированию, медиации | Москва | 6–11 октября |
| ПСИ-ФЕСТ (новый Сибирский декадник «Психология будущего»). | Новосибирск | 3–8 ноября |
| 12 Международный декадник по психотерапии и психологическому консультированию | Екатеринбург | 3–10 ноября |
| 17 Омский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и наркологии | Омск | 4–8 ноября |
| Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея | Краснодар | 27–29 ноября |
| Рождественские недели психотерапии | Москва | 12–19 декабря |
| 12 рождественский ужин психотерапевтов, психологов России и их друзей. Конференция | | |
| 2017 год | | |
| 5 Научно-практическая конференция памяти профессора Ю. В. Валентика | Новосибирск | 25 марта |
| 4 съезд психологов и психотерапевтов СФО. ПСИ-ФЕСТ (новый Сибирский декадник «Психология будущего»). | Новосибирск | 26–31 марта |
| 13 межрегиональный декадник восстановления ментальной экологии, отдыха, психотерапии, консультирования и коучинга в республике Горный Алтай. | Республика Алтай | 22–28 июля |
| 8 Всемирный конгресс по психотерапии | Париж | 26–29 августа |
| 19 съезд Профессиональной психотерапевтической лиги | Москва | 3 октября |
| Международная конференция (тема будет заявлена позже) | Москва | 4–6 октября |
| Итоговый декадник года по психотерапии, консультированию, медиации | Москва | 7–12 октября |
| ПСИ-ФЕСТ (новый Сибирский декадник «Психология будущего»). | Новосибирск | 1–7 ноября |
| 14 Международный декадник по психотерапии и психологическому консультированию | Екатеринбург | 3–10 ноября |
| 19 Омский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и наркологии | Омск | 4–8 ноября |
| Съезд психологов и психотерапевтов Краснодарского края и республики Адыгея | Краснодар | 27–29 ноября |
| Рождественские недели психотерапии | Москва | 12–19 декабря |
| 14 рождественский ужин психотерапевтов, психологов России и их друзей. Конференция. | | |

* Длительные образовательные проекты 2011–2012 гг. * (ПО ОТДЕЛЬНОМУ РАСПИСАНИЮ В МОСКВЕ И ДРУГИХ, УКАЗАННЫХ ГОРОДАХ)

Перечень событий в Лиге, длительных образовательных, супервизорских и терапевтических проектов будет постоянно пополняться!

Подробности на наших сайтах <http://www.oppl.ru/>, <http://www.travel.oppl.ru/>

БЛИЖАЙШИЕ Образовательные программы ППЛ.

Сценарии персонального будущего – Макаров Виктор Викторович, Макарова Галина Анатольевна

Международная программа по системной медиации – Родольфо де Бернант

Экспресс-психотерапия – Катков Александр Лазаревич

Системная семейная терапия – Лаврова Нина Михайловна

Психотерапевтическая сексология – Панюкова Ирина Анатольевна

Эриксоновская терапия и эриксоновский гипноз – Доморацкий Владимир Анатольевич

Театр архетипов – Чеглова Ирина Алексеевна

Программа подготовки по полимодальной супервизии – Лях Игорь Вячеславович

Запись и информация: Ответственный секретарь Центрального Совета Лиги Приходченко Ольга Анатольевна

8750@oppl.ru, тел. +7 (915) 129–87–50



ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ПРИЗНАНИЕ АВТОРСКИХ МЕТОДИК

(доказательная регистрация)

На соискание авторского свидетельства Профессиональной
психотерапевтической лиги

Название метода: Суггестия в состоянии концентрации внимания по Гребневу.

Автор методики: Сергей Андреевич Гребнев, врач – психотерапевт,
г. Екатеринбург.

1. Определение

Суггестия в состоянии концентрации внимания по Гребневу – недирижерный метод, позволяющий за счет специально структурированных вопросов, задаваемых клиенту, создавать максимальную концентрацию его внимания на заявленной проблеме и способствовать быстрому поиску оптимального решения.

Используется для индивидуальной краткосрочной терапии и коучинга.

2. Сущность методики

Основные процессы:

- анализ заявляемой проблемы с учетом структуры мышления клиента, его системы взглядов, видения проблемной ситуации;
- анализ убеждений клиента, удерживающих его в проблеме, и, при необходимости, замена убеждения на более адаптивные;
- структурирование вопросов таким образом, чтобы а) изменить стереотипное видение ситуации; б) сконцентрировать внимание на поиске решения проблемы; в) обеспечить возможность самостоятельно найти оптимальное решение;
- при необходимости – суггестия, подтверждающая новый взгляд, новое убеждение, новое решение;
- отслеживание по невербальным реакциям соответствия эмоционального и когнитивного восприятия принятого решения;
- при необходимости координация и коррекция проводимой работы.

Особенностями такого воздействия являются:

1. Подготовка к вхождению в транс в процессе общения на актуальную тему за счет специальной последовательности вопросов.
2. Спонтанное вхождение в транс в ходе обдумывания ключевого вопроса, формулируемого в результате прояснения проблемного поля.
3. Характеристики трансового состояния: сконцентрированный взгляд клиента, неподвижность тела, разнообразные вегетативные реакции, такие как покраснение или побледнение кожных покровов; изменение ритма и глубины дыхания. Клиенты в этом состоянии способны значительно быстрее обдумать и найти новое видение привычной ситуации, расширяя или трансформируя свои взгляды.
4. Продолжительность трансового состояния – от нескольких секунд до 5 минут. Возможно несколько раз в ходе сеанса. При этом важно обеспечить достаточную для клиента продолжительность этих краткосрочных трансов, не форсируя процесс дальнейшими вопросами.

Структура сессии в формате психотерапии/коучинга:

1. Уточнение проблемы.
2. Структурированные вопросы: уточняющие, направляющие, при необходимости провокационные, закрытые и другие.
3. Создается концентрация внимания на проблеме.
4. Следует ключевой вопрос, приводящий к состоянию транса (гипнотическому состоянию).
5. Предоставляется некоторое время для процесса обдумывания и поиска собственного решения. Обычно от нескольких секунд до 5 минут.
6. При необходимости проводится суггестия, подтверждающая и закрепляющая новое убеждение (новый взгляд).

3. Теоретические и методологические аспекты

- Метод основан на наблюдениях, исследованиях принципов интегративной деятельности мозга, принятия решений, исследованиях гипнотических эффектов, фаз сна и бодрствования.
- Замечено, что наилучшие идеи возникают в состоянии спокойствия, после длительного обдумывания в виде озарения (инсайта).
- Состояние легкого транса схоже с естественным состоянием перед засыпанием и непосредственно после просыпания, когда спонтанно приходят наилучшие решения.
- Наилучшим способом концентрации внимания на проблеме являются структурированные определенным образом вопросы. Задавание ключевого вопроса практически всегда вводит в состояние транса различной глубины.
- Суггестивные воздействия имеют наибольшую эффективность и устойчивость когда они подтверждают убеждения клиента.

4. Используемые психотерапевтические подходы (модальности психотерапии)

- традиционные формы гипнотерапии;
- эриксоновская терапия (недирижерные формы наведения транса, использование метафор);
- нейролингвистическое программирование (анализ модальностей восприятия клиентом существующей проблемы, метапрограммы клиента, отслеживание невербальных реакций клиента, анализ структуры речи, восстановление потерянной информации, выявление причинно – следственных подмен и др.)
- когнитивная психотерапия и клиническая психотерапия (основы процессов мышления, мотивация, основы поведенческих реакций человека);
- позитивная психотерапия (умение трансформировать негативные реакции в позитивный опыт, метафорическое мышление);
- коучинг (система структурированных вопросов).

5. Основные отличия от родственных методов

- **Погружение** в гипнотическое состояние осуществляется **за счет четких, ясных вопросов**, ведущие к инсайту, использования концентрации внимания на проблеме и ключевого (редко ключевых) вопроса. В традиционной гипнотерапии погружение происходит за счет концентрации внимания на визуальном объекте (любой блестящий предмет, представление какой-либо ситуации и т.д.), аудиальном (шум дождя, капли, монотонный голос и т.д.), за счет фиксации внимания на кинестетических ощущениях и соответствующих командах. В эриксоновской погружение осуществляется за счет двойного смысла высказываний, витиеватости или противоречивости скрытых команд. Язык эриксоновского подхода – это язык обобщений (номинализаций).
- **Продолжительность транса** составляет от нескольких секунд до 5 минут. Количество таких состояний может достигать до 5–7 раз за 50 минут работы. Продолжительность транса отслеживается специалистом по невербальным реакциям. При использовании других методов гипнотерапии погружение в состояние транса занимает в среднем от 3-х до 20 минут, а нахождение в этом состоянии обычно составляет от 20 минут до 1,5 часов.
- **Внушения** как таковые проводятся редко и только как закрепляющие или подтверждающие новые убеждения (взгляды) клиента, к которым он пришел сам, либо к которым подвел его специалист.

Они воспринимаются как личные открытия, а потому принимаются безоговорочно. **Наблюдаемые эффекты** гипнотического транса служат для специалиста ориентиром в ходе работы. В традиционной гипнотерапии на сам процесс внушений обычно отводится около 25–40 минут. Внушения не всегда совпадают с убеждениями клиента, даже если они желательны для него. Часто внушения проводятся на уровне формирования нового поведения (отказаться от наркотика, от алкоголя и так далее), что само по себе менее эффективно, чем работа с убеждениями.

• **Отсутствие сноподобного и постгипнотического состояния.**

При этом глаза остаются открытыми, человек не засыпает, а просто погружается в собственные размышления на короткий промежуток времени, делая для себя важные открытия. При традиционной форме гипнотерапии клиента часто просят закрыть глаза и по мере погружения в это состояние, клиент может слышать гипнотизера, а иногда «проваливаться» в сон. После выхода из гипнотического состояния 2–3 минуты человек находится в постгипнотическом состоянии, схожем с проночным.

• **Когнитивный метод** в большей степени ориентирован на разъяснения, а не на проведение суггестивного воздействия в гипнотическом состоянии. Инсайты возникают спонтанно и редко, а предлагаемый метод как раз ориентирован на их формирование, для более эффективного изменения убеждений.

• **Основные отличия от нейролингвистического программирования (модель постановки целей SCORE)** При формировании целей есть четкая структура вопросов, работа идет на уровне сознания. Работа начинается с вопроса: Какова твоя цель? Чего ты хочешь достичь? И т.д. Вторая группа вопросов: Что поможет тебе достичь этого? Каковы твои ресурсы? И т.д. Третья группа вопросов: Шаги по достижению цели. Все это прописывается и уточняется. **В методе суггестии по Гребневу ключевым являются поиск (кристаллизация) проблемы, либо поиск оптимального решения**, которые чаще всего есть в опыте клиента, но его система мышления, взглядов, убеждений не дают ему возможности найти проблему, найти решение. Цель метода – изменить взгляды или убеждения (при его системе мышления), дать «толчок», может быть «пинок», для возможности самому осознать новые подходы к решению своей проблемы. Этот метод использует инсайты, как инструмент. В постановке целей инсайты редки, не столь глубоки и не являются специальным инструментом.

• **Позитивная психотерапия.** В предлагаемом методе все из позитивной психотерапии взято только позитивное переформирование. Не толкование, а возможность использовать весь прошедший опыт, как позитивный, так и негативный. Признав этот опыт, в будущем можно использовать тот, который необходим и будет конструктивным в данной конкретной ситуации.

• **Коучинг**, несмотря на то, что использует систему вопросов, практически не использует гипнотическое состояние. Вся система вопросов обращена к когнитивной части мышления личности, а продолжительность работы над схожей проблемой занимает значительно больше времени.

6. Показания, противопоказания и границы применения методики

6.1. Показания:

В медицинской модели психотерапии:

По МКБ-10 позиции F10.1, F10.2; F11.1, F11.2; F12.1, F12.2; F13.1; F15.1; F19.1. в комплексной терапии.

1. Провести анализ личных убеждений клиента, удерживающих в проблеме зависимости, а затем изменить эти ложные убеждения на новые взгляды. Для пациента с зависимостью предоставляется возможность научиться осознавать источник влечения к психоактивному веществу, изменить восприятие этого вещества, научиться стабильному видению перспективы создаваемых им проблем.
2. Для постановки личных целей и повышения мотивации их достижения.
3. Развитие личных навыков: трудолюбия, настойчивости, ответственности других, утраченных в процессе приема наркотика.

Психологические трудности в пределах клинической нормы (консультирование):

1. Для пациента предоставляется возможность взглянуть на текущую ситуацию с разных точек зрения: на отношения со своей проблемой; отношения с окружающим миром и окружающими значимыми людьми; на возможность развития личных перспектив; поиск ресурсов в прошлом опыте.
2. Для улучшения адаптивных стратегий: проблемы с усвоением новых знаний, языков, волнение при собеседованиях и экзаменах, приспособление к новой должности.
3. Для преодоления личностных кризисов, коррекции профессиональной деформации личности.

В качестве развивающей практики (коучинг, тренинги):

1. Метод оптимален в поиске истинной проблемы (кристаллизация проблемы);
2. Метод используется в поиске оптимального решения (кристаллизация решения);
3. Используется для постановки личных целей и повышения мотивации на их достижения;
4. Способствует развитию личных навыков: трудолюбия, настойчивости, умения отвечать за свои слова и другие;
5. Способствует поиску ресурсов для достижения более высоких результатов;

В других сферах деятельности:

1. В семейном консультировании;
2. В конфликтологии;
3. В продажах, переговорах;
4. В дипломатической практике, медиации;
5. В научной деятельности для поиска оптимального решения;
6. В менеджменте, управлении предприятием.

6.2. Противопоказания:

Абсолютные:

- психотические расстройства с продуктивной симптоматикой;
 - умственная отсталость и деменция любого генеза;
 - психосоматические заболевания в стадии обострения, требующие немедленной медикаментозной коррекции.
 - ситуации, требующие других видов помощи (социальной, юридической и др.) по жизненным показаниям
- Относительными* противопоказаниями являются:
- отсутствие у клиента мотивации к решению каких-либо личных проблем, но возможно использование этого метода близкими, либо значимыми людьми.
 - возраст моложе 15 лет в связи с отсутствием у автора метода специализации по детской психотерапии.

6.3. Границы применения методики:

Метод: суггестия по Гребневу в состоянии концентрации внимания (гипнотическом состоянии) используется:

1. При затруднении понимания происходящих процессов как внутри личности, так и во взаимодействии между личностями, только при отсутствии явных патологических изменений в психике, либо наркотическом (алкогольном) опьянении. При отсутствии выраженного конфликта на национальной розни.
2. Для преодоления личностных ограничений в поиске какого-либо решения, включая научное, дипломатическое или семейное. Но затруднено при отсутствии подобного минимального опыта, либо знаний по этому вопросу. Например, в преодолении себя, или отсутствие опыта ведения переговоров.
3. В преодолении вредных привычек метод используется после устранения явлений абстинентного синдрома, либо острой интоксикации, при желании клиента.

7. Основные используемые труды

Медицинская литература.

1. Ахмедов Т. Практическая психотерапия. Внушение, гипноз, медиация – М.: АСТ; Харьков; Торсинг, 2005. – 447 с.
2. Аткинсон Р. Человеческая память и процесс обучения. М.: – Прогресс, 1980. – 528 с
3. Ахмедов, Т. И. Психотерапия в особых состояниях сознания: история, теория, практика/Т. И. Ахмедов, М. Е. Жидко. – М.: «Издательство АСТ»; Харьков: ...Проф.– М.: ООО «Издательство АСТ» и др., 2001. – 476 с.

4. Бехтерев В. М. Гипноз, внушение, телепатия переиздано М.: Мысль, 1994 г. – 364 с.
5. Буль П. И. Гипноз и внушение. – Л.: Медицина, 1975. – 88 с.
6. Бэндлер Р., Гриндер Дж. Наведение транса (использование методик гипноза в НЛП). М.: – Прозерпина, 1995. – 302 с.
7. Бэндлер Р., Гриндер Д. Трансформация. Нейролингвистическое программирование и структура гипноза. Пер. с англ. ...СПб.: Лань, СПб. 1995–208, с.
8. Бэндлер Р., Гриндер Д. Рефрейминг: ориентация личности с помощью речевых стратегий. Перев. с англ. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 256 с.
9. Евтушенко В. Г. Методы современной гипнотерапии – М.: Психотерапия, 2010. – 384 с.
10. Зинченко Т. Память в экспериментальной и когнитивной психологии. СПб. 2002.
11. Кандыба В. М. Техника гипноза наяву. В 2 Т. СПб. 2004
12. Ковалев С. Семь шагов от пропасти. НЛП – терапия наркотических зависимостей. – М.: КСП+, 2003, – 256 с.
13. Лобзан В. С., Решетников М. М. Аутогенная тренировка: Справочное пособие для врачей. Л. 1986–280 с.
14. Мелихов И. Н. Скрытый гипноз: Практическое пособие: Перемена; Волгоград; 2003
15. Пезешкиан Н. Позитивная семейная терапия. Семья как терапевт. Пер. с англ. Под ред. М. Дымшица, И. Леонтьева – М.: Смысл, 1993. – 332 с.
16. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: Семья, как психотерапевт. М. – 1993.
17. Рожнов В., Рожнова М. Гипноз от древности до наших дней. – М.: Советская Россия 1987. – 304 с. Ил.
18. Солсо Р. Л. Когнитивная психология М.: Тривола – 1996, с 28–36, 41–47
19. Эриксон М. Мой голос останется с вами. Обучающие истории Милтона Эриксона. Пер. с англ. – СПб., изд. Петербург – XXI век. 1995. – 256 с.

Личные статьи

1. Гребнев С. А., Решения в нашей жизни. //Журнал «Психотерапия» 2006 г. № 6, 23–28 стр.
2. Гребнев С. А., Вопросы, как инструмент принятия решения. // Журнал «Психотерапия» 2006 г. № 7, стр. 20–26
3. Гребнев С. А., Работа с убеждениями партнера. //Журнал «Психотерапия» 2006 г. № 8, 19–27 стр.
4. Гребнев С. А., Работа с возражениями. Концентрация внимания. // Журнал «Психотерапия» 2006 г. № 9, 11–20 стр.
5. Гребнев С. А., Решения в нашей жизни. //Журнал «Психотерапия» 2006 г. № 10, 21–28 стр.
6. Гребнев С. А., Первый и второй этапы кристаллизации решений. // Журнал «Психотерапия» 2006 г. № 11, 36–41 стр.
7. Гребнев С. А., Реализация решения. //Журнал «Психотерапия» 2006 г. № 12, 28–34 стр.
8. Гребнев С. А., Ретюнский К. Ю. О значении прогностической функции интеллекта при формировании наркотической зависимости. //Академический журнал Западной Сибири. /Материалы III научно-практической конференции с международным участием

- «Инновационные технологии в медицине» (г. Хургада, Египет, декабрь 2009 г.). – № ... – 2009. – С. ...
9. Гребнев С. А., Ретюнский К. Ю. Особенности применения налтрексона в терапии героиномании. //Академический журнал Западной Сибири. /Материалы III научно-практической конференции с международным участием «Инновационные технологии в медицине» (г. Хургада, Египет, декабрь 2009 г.). – № ... – 2009. – С. ...
 10. Гребнев С. А., Работа с наркотической и алкогольной зависимостями. //Журнал «Психотерапия» 2011 г. № 8, 37–49 стр.
 11. Гребнев С. А., Мультиmodalный подход в работе с наркотической зависимостью. //Журнал «Психотерапия» 2011 г. № 9, 46–49 стр.
 12. Патент № 2360662 от 10 июля 2009 г. Способ лечения наркотической зависимости пациентов с высокой мотивацией по Гребневу С. А.

Реквизиты для взаимодействия: Гребнев Сергей Андреевич, e-mail: dr.grebnev@mail.ru, тел. 8-912-24-24-142

Заключение регистрационной комиссии ППЛ от 1 марта 2012 г.:

Представленная С. А. Гребневым заявка с описанием методики, а также:

– рецензии от экспертов, уполномоченных комитетом по профессиональному признанию и наградам заведующего кафедрой психиатрии ГБОУ ВПО Уральская государственная медицинская академия Минздравсоцразвития России, доктора медицинских наук, профессора К. Ю. Ретюнского; кандидата филос. наук, доцента кафедры социальной психологии Гуманитарного университета г. Екатеринбурга, психотерапевта европейской регистрации, члена совета модальностей ППЛ (модальность «Психодрама») И. Е. Романова;

– публикации в журнале «Психотерапия» (Гребнев С. А., Решения в нашей жизни. //Журнал «Психотерапия» 2006 г. № 6, 23–28 стр.; Гребнев С. А., Вопросы, как инструмент принятия решения. //Журнал «Психотерапия» 2006 г. № 7, стр. 20–26; Гребнев С. А., Работа с убеждениями партнера. //Журнал «Психотерапия» 2006 г. № 8, 19–27 стр.; Гребнев С. А., Работа с возражениями. Концентрация внимания. //Журнал «Психотерапия» 2006 г. № 9, 11–20 стр.; Гребнев С. А., Первый и второй этапы кристаллизации решений. //Журнал «Психотерапия» 2006 г. № 11, 36–41 стр.; Гребнев С. А., Мультиmodalный подход в работе с наркотической зависимостью. //Журнал «Психотерапия» 2011 г. № 9, 46–49 стр. позволяют сделать вывод о соответствии методики «Суггестия в состоянии концентрации внимания по Гребневу» требованиям, предъявляемым Профессиональной психотерапевтической лигой к авторским программам.

По итогам обсуждения представленных документов и наблюдения работы с применением методики «Суггестия в состоянии концентрации внимания по Гребневу» принято решение выдать Гребневу Сергею Андреевичу Авторское свидетельство Профессиональной психотерапевтической лиги (доказательная регистрация).



ИНСТРУМЕНТЫ ПСИХОТЕРАПИИ

ПСИХОТЕРАПИЯ ХУДОЖЕСТВЕННЫМ КИНО

Крупецков Всеволод Викторович., врач психотерапевт, г. Москва

Кинотерапия входит в состав авторской методики краткосрочной контрактной психотерапии расстройств невротического круга, а также оказания помощи в разрешении трудных жизненных ситуаций здоровым людям с психологическими сложностями и включает в себя следующие этапы:

1. Передачу клиенту дисков с фильмами для просмотра (вначале – фильмы, избранные для обязательного просмотра и предлагаемые всем клиентам).

2. Домашний просмотр кинофильма клиентом.
3. Письменный анализ увиденного.
4. Разбор результатов анализа на последующей психотерапевтической сессии.
5. Повторение цикла при необходимости. При этом тематика фильмов подбирается в соответствии с тематикой конкретной психотерапевтической работы.

Важно отметить, что просмотр нового фильма дает клиенту азарт первооткрывателя, а знакомого и любимого – радость новой встречи. Таким образом, процесс кинотерапии проходит на положительном эмоциональном фоне, что представляется важным для следующих терапевтических процессов:

- снятия фиксации на проблемных переживаниях;
- создания модели желаемого психологического состояния;
- формирования системы ролевых моделей – образцов поведения в ситуациях, являющихся проблемными для клиента и актуальными для обучения постановке и эффективному решению жизненных задач;
- восстановления/формирования навыков наблюдения и идентификации эмоциональных состояний, тонких нюансов поведения и настроений, что способствует повышению точности эмоционального реагирования и, соответственно, успешной социальной адаптации клиента.

Немаловажным фактором успеха терапии я считаю дарение диска с тремя первыми, обязательными для просмотра фильмами. Акт дарения снимает первичное сопротивление клиента и мотивирует его на сотрудничество. При этом необходимо отметить, что условия использования фильмов (для домашнего просмотра) не нарушаются, прибыль при этом не извлекается, и терапевт таким образом практически не более чем облегчает клиенту доступ к ресурсам интернета, что никоим образом не ущемляет экономические интересы правообладателей киноматериала.

Передача клиенту диска с фильмами сопровождается просьбой смотреть их, целостно воспринимая сюжет как историю из жизни и при этом специально подмечая то, что, как правило, не замечается обычным человеческим восприятием. Делается это намеренно, с целью пробудить у клиента принципиально новую для него, исследовательскую позицию при просмотре киноматериала, на базе которой ему по аналогии несложно будет сформировать подобную позицию и в решении актуальных жизненных задач. При этом клиент ориентируется на отслеживание и проживание динамики эмоций и смыслов происходящего на экране и предупреждается о том, что важно не фиксировать внимание на намеренных идеологических акцентах, рекламных вкраплениях, киноляпах¹, не допускать использования профессиональных психологических трактовок, а придерживаться простого, человеческого, чисто личного восприятия происходящего на экране – т.е. смеяться и грустить, сопереживать и отстраняться, чутко прислушиваясь к своим мыслям и ощущениям и заносить их в специальный блокнот.

Кроме того, я выступаю категорическим противником фиксации клиента на клинических проявлениях того или иного симптома. Считаю необходимым в случае их демонстрации в фильме обсуждать их с клиентом вскользь, без углубления и детализации. Фиксировать его внимание на других вещах, гораздо более значимых для его жизни.

Итак, мною выбраны три обязательных фильма для просмотра с письменным анализом, который самостоятельно проделывает клиент, и последующим обсуждением результатов этого анализа на сессии. Остальные фильмы из коллекции назначаются по выбору в зависимости от динамики клиента. Меню фильмов постоянно пополняется и на данный момент насчитывает около 40 картин.

Обязательные фильмы и их целевая направленность

1. Форрест Гамп (1994). Фильм добрый, с юмором. В нем прослеживается жизнь главного героя – Форреста Гампа, который добивается серьезного жизненного успеха – и в личном плане, и в работе, и в финансовой сфере, несмотря на существенную задержку умственного развития. Если обратить внимание на качества характера героя (его целеустремленность,

твёрдость, умение добиваться цели, трудолюбие, умение любить, умение принимать любовь других, умение дружить, принимать дружбу, верность своему слову, умение ждать, щедрость и т.д. – рекорд выписанных клиентом качеств – 24), то можно увидеть, и как проявляются эти его качества, и как они работают, и какой результат приносят.

Особо важно отметить поведение матери Форреста: как она заботится о своём ребёнке и какие установки ему даёт. Например, «никогда никому не позволяй себя называть идиотом» является стойким блокиратором психоэмоционального посыла «Я – неблагополучен». Эта позитивная установка принимается ребёнком как аксиома и оказывается мощнейшим ресурсом и защитой человека с умственной отсталостью. Он чётко слышит и исполняет команды, направленные на его адаптивное поведение. «не позволяй!», «тренируйся!», «собирай/разбирай автомат!» и т.д. И, главное, он полностью отдаётся этим процессам. 100% его внутренних ресурсов, энергии и т.д. он вкладывает в то дело, которым занимается. Колоссальная самоотдача, трудолюбие – это всё не может не приносить результат.)

Эта же особенность психики позитивно проявляется и в ситуации «Форрест, беги!». Эмоционально сильно значимый человек – Джейн – своим отношением дал настолько сильный позитивный импульс ФГ, что тот сумел развить свое тело, избавился от инвалидности и состоялся как человек. Он многого достиг в жизни. Не говоря об эпизоде на Вьетнамской войне, когда именно его отменная физическая форма и добрая душа помогли ему и выжить самому, и совершить подвиг – спасти жизни сослуживцев.

Этот фильм позволяет со стороны наглядно наблюдать качества характера, приносящие жизненный успех.

Очевидно, что этот художественный фильм не может являться серьёзным академическим пособием, скорее, наглядной иллюстрацией того, как можно замечать и воплощать в своей жизни успешные поведенческие стратегии.

Главный посыл фильма – что такие качества характера, как открытость миру, трудолюбие, верность своему слову, умение дружить и принимать дружбу, умение любить самому и принимать любовь других, настойчивость в достижении целей, умение ждать может компенсировать любые трудности и горести в жизни.

2. Области тьмы (2011). Фильм демонстрирует клиенту потенциальные возможности мозга человека, иллюстрирует возможности изменения качества жизни при оптимизации интенсивности и эффективности интегративной деятельности мозга. На примере этого фильма клиенту предлагается понять и принять психотерапию вообще и гипнотерапию в частности как возможность внутренней работы с самим собой немедикаментозными средствами.

3. Трасса 60 (2002). С моей точки зрения существует три внешних фактора, меняющие жизнь людей – война, любовь и психотерапия. Три внутренних фактора – поставить цель и достичь её, дать слово и сдержать его, и волевым образом работать с собой в психотерапевтическом ключе в установке «Я – благополучен».

Итак, этот фильм – наглядная демонстрация того, что именно принимаемая вызовы судьбы и держа своё слово человек достигает поставленных целей и задач, и соответственно, «режиссирует» собственную судьбу. При этом обретает счастье. Как часто бывает в жизни, по ходу дела решаются масса больших и малых проблем. В итоге – выигрыш даже больше, чем ожидает сам человек.

Фильм является третьим из обоймы обязательных к просмотру. Если предыдущий фильм апеллировал к разуму клиента, то этот посыл – к его волевым качествам. Без этих составляющих успех в реальной жизни просто невозможен.

Итогом кинотерапии являются:

1. Расширение спектра рефлексивных и когнитивных стратегий клиента.
2. Обогащение персонального набора психологических состояний, ролей и поведенческих навыков.
3. Появление новых, более адаптивных, чем ранее, взглядов, целей и ценностей.
4. Совершенствование навыков получать и планировать удовольствие и приятно проводить время.

¹ Ляп в кинематографе (или киноляп) – техническая и логическая ошибка при съёмках или монтаже фильма или мультфильма, которая, будучи замечена, нарушает естественность происходящего на экране и так или иначе раскрывает зрителю некоторые детали производства картины. Ляпы могут быть допущены как случайно, так и намеренно. Слово «ляп» произошло от слова «ляпсус» (лат. lapsus – падение, ошибка), что означает «обмолвка, произвольное упущение, промах». – *Примеч. ред.*


ТВОРЧЕСТВО ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

Николай Линде

РЕКА
ВЕНОК СОНЕТОВ

Река течет, тяжелая как ртуть
Медлительно... С обрыва бросишь камень,
Но он в воде не сможет утонуть
И будет плыть, в закат и сталь оправлен.

Разрушен храм. На куполе его
Березки тянутся в задумчивую высь.
Их ветки тонкие прозрачно и легко
Возносят в небо таящую мысль.

Я бросил весла. Время и вода
Уносят лодку и уносят память...
Лишь волны за борт плещут иногда,
Как в душу прошлое, и прошлое не ранит...

Река течет. Куда? Куда-нибудь...
Не повторяя раз пройденный путь.

Не повторяя раз пройденный путь,
Мы каждый миг уже совсем другие.
Себя вчерашнего скорее позабудь,
Ошибки прошлого – советчики плохие.

Я – фокус переменчивых обличий,
Мерцающих при каждом плеске волн.
Я не один, меня – миллионы тысяч,
Живущих без сознания и имен.

В потока неподвижность руку свесив,
Лови прозрачный образ. В глубине
Мгновений, что прошли и не заметил,
Ты сам себя узнаешь ли вполне?

Мгновенья разбегутся словно ртуть,
Лишь будущему вечно верен будь.

Лишь будущему вечно верен будь.
Мерцающая на подвижной грани,
С обрыва прошлого бросайся снова в глубь
Своей судьбы. Не оставляй исканий.

Я вечно есть. Я – вечности раскол.
Меж будущим и прошлым миготом,
Как искра вольтова, сгорая, жизнь обрел,
И жизнь моя – пылающая книга.

Не успеваю разбирать слова,
И обжигая пальцы о страницы,
Читаю жадно – за главой глава,
Покуда в пепел все не обратится.

Две вечности в своем огне сожжет
Мгновение – великий мот.

Мгновение – великий мот,
Не знает отдыха, ни повторенья.
Мгновенье длится в вечность переход,
Мы умираем каждое мгновенье.

Есть ямы времени... Забудь.
И к новым ритмам приучи дыхание.
Так медленно и плавно дышит грудь
Земли, живой без цели и сознания.

Так медленно с коричневых ветвей
Слетают капли на мои ладони
И... разбиваются. Не в силах я нежней
Сверкающую влагу тронуть.

Я губы поднесу, и жадный рот
В себя по капле вечность соберет.

В себя по капле вечность соберет
Моя душа, как медленное небо,
Что кружится, а может быть течет
Через огромный, рваный звездный невод.

Как в кольцах радужных шлифованный агат,
Сияющий созданию любому,
Так виноградные созвездия горят,
Упавшие в прозрачный неба омут.

Нет больше прошлого, и будущее – ложь,
Есть звезды надо мной и подо мною,
Есть миг один, когда среди звезд плывешь,
Не зная ни движенья, ни покоя.

Летя среди звезд по вечному пути,
Сумей в движении покой найти.

Сумей в движении покой найти,
В конце пути сумей найти начало.
Пойми закономерность суеты
И докажи, что много – слишком мало!

Летя в покое, помни об одном,
Что нет для нас страдания и смерти.
Из смерти мы родились и живем,
Чтоб умерев, опять рождение встретить.

Своей орбите навсегда верна
Звезда и движется и все же неподвижна.
Жизнь возрождается, как колос из зерна,
Чтобы зерном ее свершилась тризна.

Зерно от смерти не стремись спасти -
Начала нет, как нет конца пути.

Начала нет, как нет конца пути,
И прошлое лишь в будущем начнется.
Конец – не смерть, а лишь пора цвести
Иль из зерна пробиться вверх, на солнце.

Вселенная, как веер расписной,
Сложилась вдруг и унесло с причала
Все звезды. Лишь один Покой
Остался царствовать, лишь Тишина настала.

Нет ни меня, ни звездного хорала,
Нет ничего. Во мраке растворяясь,
И став как мрак, без слова и начала,
Я только жду, с собой утратив связь.

Себя во тьме не различает крот -
Моя душа, что в вечности живет.

Моя душа, что в вечности живет,
Мне не видна. Так глаз себя не видит.
Нет ничего вокруг, и все же рядом тот,
Летающий по невидимой орбите.

Рожденный вне пространства и времен,
Своим путем без суеты идущий,
Он не спешит, всегда недвижим он
Средь дел любых или событий гуци.

Пускай приходится покою вопреки
Играть средь отражений и желаний,
Но будь спокоен, как вода реки,
Как бриллианта блещущие грани.

Кто суется и желает – тот
Себя средь отражений не найдет.

Себя средь отражений не найдет,
Дробясь о грани, множась в зеркалах,
Летающий луч. Хоть быстр его полет,
Но сам себя запутал он в сетях.

К себе стремиться, от себя бежать
Смешно и глупо. Скорость не поможет.
Свободному спокойствие под стать, –
Лишь пленник может рваться вон из кожи.

Так бьется птица в стекло переплет,
Рукам спасителя в безумии не веря.
Судьба ж сама к свободе нас ведет, –
Лети на зов в распахнутые двери!

И солнце вдоль реки зажжет кусты,
Рождаясь вновь из синей пустоты.

Продолжение в след. номере