



# ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА

№ 8 (117) АВГУСТ-2012 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

СРОЧНО В НОМЕР!

## ПСИХОЛОГИ В КРЫМСКЕ

И. К. Силенок

О страшной трагедии в Крымске я узнала днем 7 июля. В Центре шел семинар, я была занята приемом тренера, телевизор, конечно, не смотрела. Когда коллеги сказали, что затопило Новороссийск, Крымск и Геленджик, то в первую очередь я подумала о родителях. Но с папой я утром говорила по телефону, и он не говорил о том, что их затопило. Коллеги посмотрели информацию в Интернете, а там были страшные кадры и ужасающие новости.

У меня перед глазами сразу же всплыли картинки десятилетней давности, когда в августе 2002 года смерч бросил на берег волну, и волна смыла санатории, базы отдыха, дома, людей... Тогда вода прошла и через мой дом (я тогда жила в Новороссийске). У меня погибли почти все мои ткани, но это не было страшным для меня тогда, скорее досадным, – не более. А вот несколько страшных часов, когда мой муж был в волне в своей машине, и с ним не было связи, и я молилась, чтобы с ним все было хорошо, – эти часы казались вечностью. Я из-за всех сил держала себя в руках, старалась быть спокойной, вспоминая строчки Симонова. Привычка быть спокойной, держать себя в руках, молиться за здоровье близких и читать стихи осталась с Грозного. Тогда в 1991 и 1992 годах это тоже было нужно. Такие события не случайно ассоциируются с военным временем, – там действительно энергетика как на войне, – случайные смерти, железная воля, много горя и нельзя расслабляться. Петра тогда спасла бочка, которую прибило к выхлопной трубе нашей машины, и машина болталась на поверхности волны зажатая другими машинами и огромным камнем, который волна не могла сдвинуть.

Я думала о людях, о том, как им тяжело, и как им нужна помощь психологов. И понимала, что сил психологов МЧС не может быть достаточно в такой ситуации. Нужно было ехать, нужно было брать с собой людей. Был вечер 7 июля. Я понимала, что сейчас нас никуда не допустят, – ехать нужно на следующий день. Я не спала все ночь с 7 на 8 июля, – я думала, как там все организовать. Уже было известно, что больше всего пострадал Крымск. Я хорошо знала дорогу в Крымск, я по ней столько раз из Новороссийска в Краснодар и назад ездила. Я знала, что после дождя по трассе на Новороссийск не проехать, – нужно ехать через Славянск на Кубани. Я обратилась к коллегам на семинаре с предложением ехать в Крымск. Сразу же отозвались Олег Колмычок и Алексей Афанасьев. Я попросила у депутата городской думы города Краснодара Николая Павлова машину, он её выделил, и мы поехали. По дороге я звонила крымским психологам. Звонила и боялась, что у них совсем беда. Слава Богу, наши крымские коллеги живы, хотя их достаточно сильно затопило. Я спросила у них, где штаб ЧС, где МЧС и попросила их туда тоже подойти и присоединиться к нам. Подойти смогли Елена Дзюба и Елена Литвинова. Через въезд в Крымск со стороны Славянска мы въехали достаточно спокойно. Пробок еще не было. Было заметно, что народ в шоке, улицы были почти пусты. С той стороны было высоко, ту часть не затопило.

Мы приехали в штаб ЧС, нашли руководителя психологической службы МЧС – заместителя директора Южного Филиала Федерального казенного учреждения Центр экстренной психологической помощи МЧС России (ЮФ ФКУ ЦЭПП МЧС РОССИИ) Кучеренко И. В.. Я представилась, назвала все свои многочисленные регалии, понимая, что без этого могут не допустить к работе, – ведь туда поехали не только те, кто хочет помочь. Поехали провокаторы, поехали те, кому нужны

новости погорячее. Игорь Васильевич внимательно смотрел мне в глаза, сказал, что мы можем помочь пока в штабе, где принимают заявления от пострадавших. Это была привычная для меня работа, похожая на то, как я веду прием с главой администрации МО г Краснодар В. Л. Евлановым. Только в духоте и в палатках МЧС. Мы остались помогать на приеме заявлений. Через несколько часов я позвонила Кучеренко и спросила, нужны ли им еще в помощь психологи, члены ППЛ с опытом работы с психологической травмой. Игорь Васильевич сказал, чтобы я привезла завтра с утра 10 человек на целый день. Я понимала, что будут нужны специалисты не на один день, что нужно составлять списки, обзванивать. Нужно выбирать психологически устойчивых с сильной нервной системой, выносливых, хорошо управляющих своим состоянием. Тех, кто сможет поддерживать жесткую дисциплину, действовать по приказу, не задавать лишних вопросов, не проявлять инициативу. Тех, кто будет согласен на любую работу. Не только психологическую, но и социальную. Кто сможет быть в случае необходимости медсестрой или санитаркой, кто забудет о своем Эго и станет слушаться психологов МЧС, которые могут быть моложе по возрасту, и наверняка с меньшим стажем работы психологом, но с большим опытом работы в чрезвычайных ситуациях.

Я размышляла о требованиях к личности и профессионализму моих коллег – потенциальных претендентов на поездки в Крымск, и список тех, кому я могу позвонить становился все меньше. А если к этому добавить время отпусков, отсутствие гарантии, что всех отпустят с работы, отсутствие транспорта, и много других нюансов (это еще слухи не начались по поводу ситуации в Крымске), то он вообще оказывался очень маленьким. Становилось очевидным, что специалистами Краснодара, Новороссийска и Анапы мы не обойдемся. Нужно было обращаться в Центральный Совет ППЛ, просить поддержки, просить сделать рассылку. Все это нужно было решать прямо сейчас – в воскресенье поздно вечером 8 июля.

А завтра в 8 утра надо было вдесятером быть на совместной с психологами МЧС планерке в Крымске у кинотеатра «Русь». Я нашла еще девять кроме себя коллег, транспорт, и мы поехали в Крымск. В 8 утра мы были на планерке. Игорь Васильевич сказал, что нужно 16 человек и круглосуточно. На вопрос, на сколько дней, он не ответил. Ответ на подобные вопросы вообще ни разу не удалось получить. Я уже перестала их задавать. Стало понятным, что в режиме ЧС все решается «здесь и сейчас» и загадывать бесполезно. А еще нужна была форма для психологов, помогающих психологам МЧС. Так как под видом волонтеров в Крымске начались случаи мародерства, и нужно было содействовать их исключению. 9 июля связи в Крымске практически не было. Обзванивать коллег из Крымска не представлялось никакой возможности. Я поручила эту работу сотрудникам Центра «Логос». У нас в «Логосе» тоже стал работать штаб. Спасибо большое Президенту ОППЛ профессору В. В. Макарову и члену ЦС ОППЛ О. А. Приходченко за поддержку и оперативное реагирование на запрос. Рассылка ОППЛ позволила сформировать команду специалистов в короткие сроки.

Мне и моим приехавшим в Крымск коллегам поручили психологическую помощь пострадавшим в ПВР (пунктах временного расположения пострадавших). Пунктов на тот момент было 8. Это были детские сады, школы, социально-культурный центр, интернат. В ПВР работали

психологи МЧС и привезенные мной коллеги. Игорь Васильевич нас проинструктировал, что мы будем проводить работу трех видов:

индивидуальный психологический прием (когда мы проводим психотерапию, работая с состоянием человека);

групповая терапия (когда мы работаем с группой людей, используя наши методики);

психологическое информирование (когда мы, используя лингвистические приемы, информируем обратившегося пострадавшего о том, что происходит и произошло с ним, о ситуации в целом, и при этом сглаживаем его состояние, снимаем страх, агрессию).

И мы составляли отчеты о проделанной нами психологической работе в ПВР ежедневно и сдавали отчеты по результату суток в 18.00 на вечерней планерке Игорю Васильевичу.

Первые три дня работа днем была намного легче, чем ночью. Днем те люди, которые были в состоянии передвигаться, ходили по инстанциям, подавали заявления, пытались хоть как-то навести порядок в тех домах, из которых ушла вода, ждали у себя во дворах комиссию, ходили за гуманитарной помощью. С теми, кто оставался в ПВР, мы работали, и не только как психологи. Водили бабушек в туалет и многократно выслушивали, как бабушка тонула, и как её спасли. Носили плачущих детей на руках, и у нас дети успокаивались быстрее, чем у мамы, ведь у мамы им передавалось мамино состояние. Важно было дать людям отреагировать травму, которую они пережили. Многие так и ходили в шоке, заторможенные, говорили тихо, медленно, невпопад. Было ощущение, что они до сих пор не понимают, что произошло. Иногда они проявляли агрессию, и агрессию тоже нужно было давать выплеснуть, потом уже можно было включать рациональные аргументы. Мужчины начали уходить в запой. И уходить из разрушенного дома в неизвестном направлении, что являлось еще одним травмирующим фактором для их семьи.

А ночью начиналась самая нелегкая работа. Люди от перенапряжения не могли заснуть. Их охватывала паника, ведь потоп случился ночью. И теперь они боялись темноты, воды, их мучили кошмары, кто-то вскрикивал, другие пугались, и начиналась паника. У многих поднималась температура. Ночные приступы паники провоцировала целая системы слухов, которые распространялись с огромной скоростью не только по всему Крымску, но и по всему Краснодарскому краю. Сначала пустили слух, что будет вторая волна. В результате еще несколько сердечных приступов и массовые истерики в ПВР. Потом был слух, что на Крымск с самолетов будут сбрасывать дезинфицирующие средства, все отравятся и погибнут. Потом был слух, что Крымск закрыли, так как началась эпидемия. Никакой эпидемии не было (как и всего остального, о чем ходили слухи), но многие мои коллеги не поехали из-за слухов в Крымск работать. Казалось, что первая неделя будет самой трудной для нас. Самых смелых попросили поддержать родственников погибших на кладбищах во время захоронения. Нужно было работать с агрессией на пунктах выдачи гуманитарной помощи.

В конце первой недели Кучеренко поставил нам новую задачу. Нужно было ходить по домам и оказывать помощь пострадавшим на дому. Крымск был поделен на сорок частей, и каждая часть прикреплена к штабу одного из муниципальных образований Краснодарского края – к району или городу. Я обратилась к начальнику штаба ЧС Д. Х. Хатуову, и Джамбулат Хизирович поручил мне прикрепить к каждому штабу по психологу и обойти все дома. Теперь психологов было нужно еще больше. И я обратилась во все крупные психологические и психотерапевтические сообщества с просьбой о помощи, попросила приехать в Крымск, потому что с таким объемом работы 16 и даже 20 человек уже не могли справиться. И многие мои коллеги, работающие посменно в течение первой недели эмоционально выгорели, и уже не могли работать. Нужны были новые люди, много новых людей. Людям нужно было транспортировать, расселять. Удалось договориться с руководством авиакомпании S7 о бесплатном прилете специалистов из Иркутска с опытом работы с родственниками погибших на разбившемся самолете. (Спасибо Евгению Романенко – региональному представителю ОППЛ в Иркутске и сотрудникам Крымской районной администрации). Удалось привлечь несколько спонсоров, которые оплатили проезд специалистов из Москвы. Огромную помощь оказал и продолжает оказывать фонд «Женщины Дона» (руководитель Александра Штайерт), который оплатил дорогу и проживание специалистов – психологов в Крымске.

Сейчас нас работает 29-35 человек круглосуточно. Мы обошли почти все дома, и не только в районах затопления. Мы провели первичную работу с пострадавшими и составили график долгосрочной психо-

терапии до декабря 2012 года включительно. Мы составили список из более чем 300 клиентов и пациентов, нуждающихся в долгосрочной психотерапии, и будем продолжать работать в Крымске, пока там будет нужна наша помощь.

Мы работали и работаем со страхом воды у детей и взрослых, со страхом темноты, дождя, у пациентов, ранее состоящих на учете обострились депрессии, много пришлось работать с тревогами, паникой, утратой, потерей, обострением психосоматических заболеваний, страхом инфекций. Днем мы ходим по домам, реагируя на экстренные вызовы или собирая информацию и оказывая помощь, а ночью мы работаем в оставшихся на сегодня ПВР.

И все это время мы работали и работаем в команде с психологами МЧС, которые показали себя смелыми, трудолюбивыми, искренними, отзывчивыми, хочется сказать «настоящими». На них всегда можно положиться. Спасибо им! Спасибо огромное И. В. Кучеренко, начальнику группы психологического обеспечения южного регионального центра МЧС России, мастеру внутренней службы Кузнецовой Н. И. (ЮРЦ МЧС РОССИИ). Наталья Игоревна сменила И. В. Кучеренко, когда он получил приказ возвращаться в Ростов на Дону, и мы стали работать под её руководством, чувствуя её материнскую заботу. Хочется сказать спасибо команде психологов главного управления МЧС России по Краснодарскому краю: Крайновой Ирине (Анапа), Свердловой Елене (Туапсе), Радкович Татьяне (Сочи), Черненко Наталье (Павловская), Пузанковой Наталье (Лабинск), Павловской Марине (Кропоткин), Тапуновой Анне (Белореченск), Степанченковой Инне (Тихорецк), Корпусенко Анне (Тимашевск), Фадеевой Татьяне (Краснодар), Левченко Ольге (Динская). Хочется высказать слова благодарности психологам ГУ МЧС РОССИИ по республике Адыгея: Полозюк Наталье, Индрисовой Жанете (Майкоп), психологу ГУ МЧС РОССИИ по Ростовской Области Ладыгиной Юлии. Выражаю искреннюю признательность и благодарность Пыжьяновой Ларисе Григорьевне – начальнику отдела ДМПКиП ФКУ ЦЭПП МЧС РОССИИ, под руководством которой мы работали с 21 июля, а также психологам федеральной противопожарной службы по Краснодарскому краю Степаненковой Инне, Корпусенко Анне, Капустиной Ульяне, Тапуновой Анне, начальнику отдела психологической и психофизиологической диагностики Южного филиала ФКУ ЦЭПП МЧС РОССИИ Пароль Дарье Александровне, Кубелиной Ирине Анатольевне – ведущему психологу отдела экстренного реагирования Южного филиала ФКУ ЦЭПП МЧС РОССИИ, Бабкиной Екатерине Аркадьевне – психологу отдела экстренного реагирования Южного филиала ФКУ ЦЭПП МЧС РОССИИ, Азарко Елене Матвеевне – старшему научному сотруднику научно-исследовательского отдела медико-психологической реабилитации Южного филиала ФКУ ЦЭПП МЧС РОССИИ.

Все, кто работал в Крымске, многократно были проверены на умение работать в команде, на силу, смелость, самоотверженность и профессионализм. Нас объединяли не только любовь к профессии и желание помочь людям. Мы, в оранжевых или синих футболках членов ППЛ чувствовали и чувствуем себя отрядом быстрого реагирования на душевную боль, людьми, для которых главное – это качественно делать свою работу, не смотря на тяжелые условия и усталость. Мы получили и продолжаем получать бесценный опыт – опыт взаимопонимания, взаимовыручки, чувства «локтя», искренности и выносливости. Наверное, мы все стали немножко другими, – те, кто работал все это время в Крымске. И я назыву с уважением и благодарностью имена тех, кто работал все эти дни в Крымске, не перечисляя их многочисленные регалии (в Крымск поехали опытные специалисты, за плечами которых много лет работы и профессиональное признание коллег). Спасибо огромное моим заместителям по координированию работы психологов в Крымске Алексею Афанасьеву (Краснодар) и Елене Пономаренко (Новороссийск). А также хочу сказать: дорогие коллеги: Абрамова Наталья Викторовна, Алыхаова Саида, Бадарин Игорь Владимирович, Бородаенко Екатерина Александровна, Васильева Ирина Владимировна, Войнова Жанна, Головина Ольга Владимировна, Голубова Елена Геннадьевна, Горбачевская Марина Анатольевна, Горицкая Алевтина Викторовна, Григорьева Наталья Васильева, Дегтярева Наталья (Краснодар), Дзюба Елена Васильевна (Крымск), Дружинина Элла Леонидовна (Динская), Дьякова Ольга Александровна, Еремеев Павел Юрьевич, Заболотная Евгения, Забураная Ирина Александровна, Зарубина Людмила Павловна, Захарчук Татьяна Рудольфовна (Краснодар), Зиновьева Наталья Юрьевна (Новороссийск), Игумнов Сергей Анатольевич (Краснодар), Ионов Юрий Анатольевич (Туапсе), Исаченко Андрей Юрьевич (Сочи), Каминская Татьяна Павловна, Кисленко Татьяна Дмитриевна, Колесников Евгений, Комлацкая Арина

Васильевна, Коренева Елена Вячеславовна, Кучма Елена, Левченко Ольга Николаевна, Левченко Татьяна Александровна, Леонова Татьяна Владимировна, Любченков Петр, Маркарова Лариса Георгиевна (Краснодар), Мельчукова Марина Викторовна и Бабанская Татьяна (Геленджик), Мосян Наталья Васильевна (Анапа), Мотренко Светлана Николаевна (Новороссийск), Мурадова Галина (Усть-Лабинск), Надточий Светлана Викторовна (Краснодар), Налабардина Светлана, Петроченко Светлана Павловна и Никифорова Эльвира (Новороссийск), Ольшанская Светлана Алексеевна и Попова Екатерина Павловна (Краснодар), Сорокина Татьяна Николаевна и Килиджан Тамара Анатольевна (Анапа), Стрижко Елена Суменовна, Тищенко Татьяна Владимировна, Детистова Мария и Тишунец Анна Станиславовна (Краснодар), Торлокий Любовь Суменовна (Сочи), Трофименко Елена Викторовна, Туголукова Любовь Владимировна, Усач Юлия, Усова Галина Александровна, Хилкова Елена Артуровна, Черганова Оксана Алексеевна, Шахмарзян Анна Олеговна, Абрамова Светлана Викторовна, Полярко Ольга Викторовна, Польская Людмила Владимировна, Фунтиков Юрий (Краснодар), Руденко Зоя, Григорашенко Надежда Максумовна (Сочи), Гудимов Вениамин Витальевич, Югай Ирина, Марачева Светлана, Разанова Ольга, Эдуард Губин, Юрова Арина, Зайцева Наталья Анатольевна, Масловский Сергей

Иванович и Холондович Александр (Москва), Мещеряков Лаура Вячеславовна и Расулова Мадина Магомедрасуловна (Махачкала), Воробей Светлана, Рузина Мария Стпниславовна (Санкт – Петербург), Давлетова Анна Ивановна (Славянск на Кубани), Домашенко Людмила (Ростов на Дону), Мысловская Елена Валерьевна, Марчукова Светлана, Баранова Вера Глиннянков Юрий Геннадиевич Раздобреева Елена Сергеевна Фурцев Иван Сергеевич (Иркутск), Салаватова Лэйла Таймасхановна, Файзуллина Евгения Владимировна, Афанасьева Елена! Спасибо Вам огромное за Ваш труд, силу и терпение. Я знаю, что кого-то пропустила. А еще в этом списке нет тех, кто прямо сейчас работает в Крымске, в то время, как наши читатели читают мою статью. Здесь те, кто был в Крымске до 26 июля. Я буду продолжать писать о нашей работе в Крымске и не раз еще скажу слова благодарности моим коллегам, на волонтерской основе работающим с людьми, пострадавшими во время затопления в Крымске. Продолжение следует.

**Координатор психологической помощи в Крымске  
Официальный представитель ЦС ППЛ в ЮФО РФ (Краснодар)  
Вице-президент Совета по психотерапии  
и консультированию РФ  
Инна Силенок**

## ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ!

Трагедия, которая случилась в Крымске, еще не закончилась. Крымчане разного возраста, в том числе дети, переживают психическую травму, боятся воды и дождя. Они нуждаются в поддержке, выслушивании, утешении и, конечно, в профессиональной психологической помощи.

Наши коллеги на добровольных началах посменно дежурят в лагере, активно сотрудничают со штабом МЧС, делают все, что требуется и что могут!

**Сейчас пострадавшим от ЧС в городе Крымске требуется профессиональная высококвалифицированная психоло-**

**гическая помощь! Нужны специалисты, имеющие опыт работы с травмой.**

Психотерапевтов и психологов, имеющих опыт работы и готовых работать в зоне стихийных бедствий в Краснодарском крае (город Крымск) в качестве добровольцев просим обращаться к официальному представителю ЦС ППЛ в Южном федеральном округе Силенок Инне Казимировне.

Тел +7 (918) 439-06-67, адрес электронной почты: psilenok@mail.ru



**КОМИТЕТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПРИЗНАНИЯ И НАГРАД ППЛ**

# ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ПРИЗНАНИЕ АВТОРСКИХ МЕТОДИК

**(ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ РЕГИСТРАЦИЯ)**

**На соискание авторского свидетельства Профессиональной психотерапевтической лиги**

## Название методики: Интегративно-метафорическая терапия

**Авторы методики:** Илона Евгеньевна Романова, канд. филос. наук, доцент кафедры социальной психологии Гуманитарного Университета, Екатеринбург, Психотерапевт Единого Европейского Реестра, национальный лидер модальности «Психодрама»; Екатерина Александровна Климова, психолог, действительный член ППЛ

### 1. Определение

Интегративно-метафорическая терапия – полимодальный метод групповой и индивидуальной терапии, соединивший в себе основы современных направлений психотерапии и накопленный веками опыт традиций разных народов. Это очень гибкий и экологичный метод работы с состояниями, внутренними образами, актуальными вопросами и проблемами клиента. Данный метод включает в себя рукодельные традиционные техники, при применении которых используются натуральные материалы, что позволяет клиенту заземлиться, переключиться на ощущения и своими руками мате-

риализовать продукт собственного творчества. В данном методе применяются инициационные традиционные практики и ритуалы, основывающиеся на конкретных значениях и способствующих аккомодации и ассимиляции нового опыта в меняющихся условиях жизни. Метод интегративно-метафорической терапии применим во многих сферах деятельности психолога – как в групповой работе, так и в индивидуальном консультировании, и в работе с детьми, и в семейной терапии. Хорошо зарекомендовала данная терапия себя в работе с клиентами, проживающими возрастные кризисные состояния. Также она хорошо применима для коррекции внутренних образов различных аспектов жизни клиента. Благодаря своей экологичности, описываемая методика практически не имеет противопоказаний и может иметь широкое распространение.

### 2. Сущность методики

#### Основные процессы:

- Выявление проблемных зон и внутренних образов – повышения уровня осознанности, соединение измерений чувств, ощущений и мыслей;

- Взаимодействие с внутренними образами через различные направления психотерапевтических методов;
- Развитие творческого восприятия и новых способов проживания жизненных ситуаций;
- Раскрытие творческого потенциала, развитие творческих способностей через взаимодействие с различного рода натуральными материалами – тканями, деревом, травами, лыком, непрямым льном и пр.;
- Ритуалы и инициации как часть терапевтического процесса – создание ситуации, в которой участниками проживается новый опыт, и они получают возможность ассимилировать его в свою жизнь, укрепляя полоролевую и социальную идентичность.
- Освоение навыков саморегуляции эмоциональных состояний.

#### **Структура сессии в формате психотерапии/консультирования/ групповой работы:**

1. Диагностический этап;
2. Индивидуальные терапевтические интервенции и психологические методы разогрева и настроя;
3. Терапия с применением техник классических модальностей;
4. Работа с использованием народных рукодельных техник (традиционных кукол, писанок, вышивки и др.);
5. Обратная связь.
6. Завершающая медитация.

#### **Этапы формирования психотерапевтического процесса:**

1. Формирование представления о себе через метафорическую модель. Представление и материализация метафорической модели – в виде куклы, расписного яйца, вышивки, рисунка и т. д. Идентификация частей личности через метафорический образ.
2. Этап символизации. Наделение материализованного метафорического образа значением и символом, извлечение из него смыслового содержания.
3. Этап трансформации материализованного метафорического образа. Происходит благодаря фокусировке внимания на процессе материализации образа и сопровождающих его феноменах.
4. Перенос опыта в реальную жизнь.

### **3. Теоретические и методологические аспекты**

Обобщение накопленного нами и коллегами опыта дало нам возможность интегрировать современные психотерапевтические технологии, такие как психодрама, системные расстановки, арт-терапия, сказкотерапия, а так же фольклорные практики и народное творчество в мультимодальную авторскую психотерапевтическую программу, позволяющую на символическом уровне проживать важные личностные трансформации. Изучение народных традиций ритуализации возрастных и социальных переходов, прежде всего русской традиции женского ручного творчества в изготовлении одежды, кукол, предметов быта, позволили дополнить и обогатить это направление приемами работы с метафорическими образами через изготовление традиционной народной куклы, писанки, вышивки и пр.. Создание «материализованной» метафоры, связанной с определенным образом, ритуалом, задачами позволяет как достаточно точно диагностировать проблему клиентки, так и откорректировать ее, изменяя образ и внутреннее состояние. Символический язык, в том числе язык сказки или куклы наиболее адекватен для доступа как к личному бессознательному, так и к коллективному. Коллективное или индивидуальное творчество способствует не только самовыражению и повышению самооценки, но и более глубокому пониманию себя, ощущению внутреннего спокойствия, целостности, а соприкосновение с многовековыми традициями позволяет почувствовать глубинную взаимосвязь с женским в себе, ощутить внутреннюю женскую силу и связь с женщинами своего рода, получить внутреннее «материнское разрешение и благословение» быть женщиной и быть счастливой.

Работа на метафорическом уровне позволяет мягко и экологично устранить сопротивление рационального мышления, открыть доступ к подсознанию, наладить связь телесного и духовного, помочь клиенту глубоко проработать личностные проблемы, содействовать процессам трансформации, «мягко» изменить нерациональные убеждения.

Сочетание ручного творчества с другими классическими психотерапевтическими технологиями позволяет эффективно структурировать сессию и удерживать клиентов в контакте с реальностью.

Терапевтический эффект достигается с помощью удержания фокуса внимания на процессе творения и сопровождающих его феноменах

(чувства, мысли, телесные ощущения, ассоциации, воспоминания и т. д.) и выхода на уровень осознанности происходящих процессов.

Интегративно-метафорическая терапия не имеет ограничений по полу и возрасту.

### **4. Используемые психотерапевтические подходы (модальности психотерапии)**

- Психодрама (принципы ролевой организации личности и творческой спонтанности);
- Глубинная психология (архетипический анализ);
- Системно-феноменологический подход (положение о принадлежности каждого человека к своей системе);
- Арт-терапия (принципы самовыражения и коррекции внутренних образов через творческие приемы и методы);
- Сказкотерапия (работа с метафорами и образами при прохождении инициационных ритуалов);
- Гештальт-терапия (положение о единстве рационального, аффективного, социального, физического и духовного измерений);
- Инициационная терапия (принцип индивидуального и группового проживания мужских и женских инициаций)

### **5. Основные отличия от родственных методов**

- создание материализованных метафорических образов, с опорой на традиционные народные практики рукоделия и обрядов.
- сочетание различных техник классических психотерапевтических направлений в структуре одной сессии, что позволяет эффективно интегрировать изменение образа «Я».
- сама структура сессии, позволяющая обеспечить психологическую безопасность клиента и комфортное пространство для изменений и контакта с реальностью.

### **6. Показания и противопоказания применения методики**

#### **Показания:**

1. Проблемы идентификации, работа с архетипами женского и мужского, повышение и укрепление самооценки.
2. Улучшение адаптивных стратегий.
3. Преодоление личностных кризисов, в том числе и возрастных.
4. Повышение уровня качества межличностных отношений: проблемы взаимопонимания полов, воспитания детей, улучшение супружеских отношений и отношений между поколениями.
5. Поиск ресурсов для решения жизненных задач, повышение мотивации, развитие творческого потенциала.
6. Расширение границ осознания и освоение нового поведенческого репертуара.
7. Работа с травмами (в том числе с детскими травмами и травмами потери).
8. Психосоматические расстройства.

#### **Противопоказания:**

- острые психотические состояния.
  - ситуации, требующие других видов помощи (социальной, юридической и др.) по жизненным показаниям
  - отсутствие у клиента мотивации.
- Методика не имеет противопоказаний по полу и возрасту.

### **7. Основные используемые труды**

1. Абрамян Л. А. Первобытный праздник и мифология. – Ереван, изд-во АН Армянской ССР, 1983
2. Афанасьев А. Русские заветные сказки. – М.: Эксмо. 2009.
3. Берстенева Е., Догаева Н. Кукольный сундучок. – М.: Белый город, 2010.
4. Василец Т. Б. Мужчина и женщина: тайна сакрального брака. СПб.: Речь, 2010
5. Вебер Г. Два рода счастья: системно-феноменологическая психотерапия Берта Хеллингера. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2007.
6. Вознесенская Е. Л. Инициационная арт-терапия как отклик на потребности современного клиента // Простір арт-терапії: Разом з вами: Збірник наукових статей / За науковою ред. А. П. Чуприкова, О. А. Бреусенка-Кузнецова, О. Л. Вознесенської. – К., 2006. – С. 13-23.

7. Дайн Г.Л., Дайн М. Б. Русская тряпичная кукла. – М.: Культура и традиции, 2008.
8. Ефимкина Р. Три инициации в «женских» волшебных сказках. Сборник «Российский гештальт». – вып.4. – М., Новосибирск: 2003. – с. 18-37.
9. Забылин М. М. Праздники, обряды и обычаи русского народа / Забылин М. М. – М.: Эксмо, 2008. – 608с.
10. Климова Е. А. Соединение современного опыта психотерапии и народных традиций. Психотерапия, 2010 г. № 12 (96) страница 15-18.
11. Кон И. С. Сексуальная культура России. – М., ОГИ, 1997
12. Короткова М. Традиции русского народа /Короткова М. – М.: Дрофа-Плюс, 2008. – 96с.
13. Котова И.Н., Котова А. С. Русские обряды и традиции. Народная кукла. – С-П.: Паритет, 2003.
14. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000
15. Кулагина И. Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. –464с
16. Мазалова Н.Е. «Состав человеческого»: Человек в традиционных соматических представлениях русских. СПб.: Изд-во «Петербургское Востоковедение», 2001
17. Михайлова Е.Л. «Я у себя одна», или Веретено Василисы. – М.: Независимая фирма «Класс», 2008.
18. Пигарева С. И. Деевская свадьба.//Морфология обряда. Сборник докладов научно-практической конференции Заповедника народного быта. – Иваново: издательское товарищество «Роща Академии», 2008
19. Пропп В. Я. Морфология волшебной сказки. Исторические корни волшебной сказки. Издательство «Лабиринт», М., 1998.
20. Романова И. Е. Женские кризисы: Инициационная терапия.//Профессиональная психотерапевтическая газета № 11, 2010, Материалы Всемирного конгресса русскоязычных психотерапевтов «Языки психотерапии» (Москва, 8–10 октября 2010)
21. Романова И. Е. Инициационная терапия как интегративный подход в коррекции нарушений женской идентичности.// «Российский человек в разломе эпох: Q-vadis?» Материалы XV Международной научно-практической конференции Гуманитарного университета. 26–27 апреля 2012 г. Т. 1. стр. 501-505
22. Романова И. Е. Свадебный портрет в интерьере. Психодрама и современная психотерапия. Киев, 2007 № 2, стр. 26-32
23. Романова И. Е. Семья и брак: тенденции и противоречия.// Между прошлым и будущим: социальные отношения, ценности и институты в изменяющейся России. VIII научно-практическая конференция, проведенная Гуманитарным Университетом (г. Екатеринбург) и фондом Фридриха Науманна (ФРГ) 17–18 мая 2005 года. Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2005. Т. 2 –стр.139-143
24. Хеллингс Б. И в середине тебе станет легко. 3-е изд-е. – М.: Психотерапия, 2008.
25. Шангина И. И. Русские девушки. – СПб.: Азбука-классика, 2007, 352 с.
26. Шутценбергер А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование генограммы. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.
27. Элиаде М. Аспекты мифа / Пер. с фр. – М.: Академический Проект, 2000. – 222с.
28. Юнг К.Г. и др. Человек и его символы / Юнг К. Г., фон Франц М. – Л., Хендерсон Дж.Л., Якоби И., Яффе А. – М.: Серебряные нити, 1998.
- 29.

### Реквизиты для взаимодействия:

Романова Илона Евгеньевна – e-mail: dialog@pisem.net, тел. 8-904-989-7313

Климова Екатерина Александровна – e-mail: kalya8@inbox.ru, тел. 8-961-771-2780

## СТАТЬЯ НОМЕРА

# НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНОЙ ТЕРАПИИ И ЛИЧНОСТНОГО ТРЕНИНГА ВРАЧЕЙ ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

И. С. Павлов, к. м.н., доцент, кафедра психотерапии и сексологии РМАПО

Личная терапия врача психотерапевта с одной стороны дает ему осознание и коррекцию личностных проблем. С другой стороны – способствует приобретению личного опыта, адекватного восприятия внутреннего мира пациента, его реакции на психотерапевтические воздействия, предоставляет возможность предположительно моделировать состояние пациента в психотерапии.

Много лет на нашей кафедре проф. В. В. Макаров на цикле профессиональной переподготовки по психотерапии проводит по средам с 13 до 18 часов личную терапию слушателей цикла в рамках транзактного анализа с использованием элементов психоанализа и клинического подхода. При этом есть случаи избегания личностной терапии теми слушателями, которым она особенно нужна.

М. М. Решетников пишет: «Наша профессия принадлежит к одним из самых трудных, и риск развития тех или иных расстройств в ней очень велик – ежедневное погружение в психопатологическую среду не проходит бесследно». С другой стороны, он констатирует, что «наша профессия во многих случаях формируется из числа людей психически уязвимых, с более тонкой, чем у большинства других, психической организацией личности».

Это заставляет нас предложить для обозначения личностной подготовки будущих психотерапевтов термины **профессиональная личностная терапия и тренинг** и разрабатывать дополнительные подходы вовлечения слушателей в этот процесс, который включает в первую очередь аспекты формирования профессиональной идентичности, личной психической устойчивости, стабильности, а также навыки моделирования состояния пациентов и обеспечения поступательной динамики психотерапевтического процесса.

Проработка личностной и профессиональной идентичности придает психотерапевтам при их подготовке внутреннюю стабильность, целеустремленность, позволяет сохранять собственное «Я» в ходе работы с пациентом, эффективно управляя процессом психотерапии.

Э. Эриксон определил идентичность как «внутреннюю непрерывность и тождественность личности». Идентичность проявляется в двух основных аспектах:

- 1) чувство идентичности – это чувство личностного тождества и непрерывности личности во времени и пространстве;
- 2) признание другими людьми тождества и непрерывности личности.

Стабильность, чувство своего тождества придает психотерапевту устойчивость, отделяет его личное «Я» от рабочей среды.

Доверие, сочувствие, эмпатия возникает на почве идентификации с другим лицом по каким-то параметрам, но это функциональная идентификация, носящая временный характер, и является почвой эмоционально-чувственных связей, почвой чувства общности. Психотерапевту важно помнить, что понимание пациента возникает только из идентификации с ним. Тренировка этой способности является важнейшим фактором его деятельности.

В сознании «Я», своей сущности, идентичности, К. Ясперс выделяет четыре признака:

1. Чувство деятельности – осознание себя в качестве активного существа;
2. Осознание собственного единства в каждый данный момент;
3. Осознание собственной идентичности («я остаюсь тем, кем был всегда»);

4. Осознание отличия «Я» от остального мира, от всего, что не является «Я».

На группе каждому слушателю дается задание проработать, проанализировать эти вопросы.

Чувство идентичности, самоидентификация, порожденная самосознанием, степень его развитости формирует понятия «силы Я», введенное З. Фрейдом. «Я» служит посредником между неосознанными влечениями и внешней средой, осуществляет «синтез» подсознательных влечений с высшими требованиями.

Понимание этих механизмов способствует формированию у психотерапевтов способности временно, ситуационно включаться в психическую реальность пациента, при этом соблюдая свою сущностную идентичность, своё собственное «Я», сохраняя в неприкосновенности собственную психическую реальность.

Другая составная часть профессиональной личностной терапии повышает квалификационный уровень специалиста путём обучения моделированию психопатологических феноменов. При этом обучающимся задается вопрос, какие феномены им лучше всего удается ощутить, в роль пациента с такими расстройствами, проблемами войти.

Так, например, выясняется, что обучающемуся легче всего воспроизвести у себя состояние тревоги, предчувствия опасности, состояние постоянного ожидания неприятностей, ощущение беспричинного страха.

Затем данная проблематика обсуждается на группе, исследуются пути помощи таким пациентам. Так происходит обучение базовому процессу психотерапии – моделированию состояния пациента на фоне устойчивой психики терапевта, его глубокой толерантности к влиянию соответствующих симптомов и переживаний, на фоне незыблемой самоидентичности специалиста.

Это дает возможность терапевту понять состояние пациента и в кратчайшие сроки найти способы его эффективной коррекции, а также стать эффективной ролевой моделью для пациента. А пациент при этом испытывает чувство глубокого доверия к врачу, единения с ним на личностном уровне и приобретает таким образом ресурсы, позволяющие успешно противостоять своей болезни и преодолевать ее.

Фактор самосознания является одним из важнейших определяющих сущности человека. Тонко и глубоко к проблеме самосознания подошел Гегель в своем труде «Феноменология духа». В процессе самосознания он видел не просто непосредственное восприятие себя, а сложный процесс, включающий сначала восприятие себя как Другого (как бы со стороны), а потом восприятие этого Другого как себя (удвоение самосознания). Таким образом, человек как бы абстрагируется от себя, видит себя со стороны, а затем опирается на этот образ как на реальность.

В процессе профессиональной личностной терапии обучающимся дается задание в своем воображении посмотреть на себя как на Другого, не «Я». То есть посмотреть со стороны на себя, своё состояние, переживания, желания и стремления, поступки, отношения с другими людьми, направленность своей активности, осмыслить и воспринять как свою реальность.

Следующее упражнение – восприятие пациента как себя. Со всеми особенностями характера, свойствами личности, проявлениями психопатологии. Такая способность была свойственна, например, Оноре де Бальзаку, который, глядя на проходящего по улице нищего, чувствовал на себе не только его состояние, заботы, но и его рваную одежду...

В процессе подготовки психотерапевтов таким образом осуществляется тренировка навыка входить в состояние, переживания, проблематику пациента, а потом это состояние, ставшее «своим» в процессе эмпатии, вновь «возвращать» пациенту, апеллируя к этому состоянию, индуцируя, актуализируя таким способом в процессе терапии, в психологически безопасной атмосфере, его переживания в реальной жизни, в жизненных будничных состояниях, заботах, проблемах. Знания о психопатологических состояниях, особенностях характера помогают психотерапевту это осуществить.

Умение моделировать основные характеристики наиболее часто встречающихся расстройств создает ресурсные состояния у врача, расширяет его профессиональный диапазон и глубину постижения состояния пациента, создавая виртуальную идентичность с ним, повышая степень доверия пациента и эффективность психотерапии в целом.

В деле познания внутреннего состояния пациента, понимания нозологически обусловленных изменений личности и характера, определенной роль может сыграть феноменологический подход. Ясперс выделяет здесь два взаимодополняющих аспекта:

Ясперс предлагает:

1. Трансформация переживаний терапевта в соответствии с переживаниями клиента (то есть переживания врача становятся похожими на переживания пациента).
2. Непосредственное наблюдение переживаний пациента (то есть врач наблюдает за переживаниями пациента так, как будто ему эти переживания даны ему непосредственно).

При этом психотерапевту важно иметь в своем арсенале представления о психических состояниях пациентов не только в кабинете врача, но и в психотравмирующих для них жизненных ситуациях. Необходимо отметить, что речь здесь идет не о знании психопатологии, что само собой разумеется, а об умении представлять себе, как эта патология сказывается на обыденной жизни человека, обуславливая конкретные жизненные сложности и проблемы с тем, чтобы помочь эффективно эти проблемы и сложности преодолевать.

Так, например, работая с пациентом с эндогенным депрессивным состоянием, терапевт ощущает его пессимизм, чувство беспросветности – «все плохо, все в сером цвете, вся жизнь – одно сплошное страдание».

Если пациент находится в реактивной депрессии – доминируют тоска, горечь утраты, чувство потерянности, опустошенности, часто утрата смысла жизни.

В субманиакальном состоянии – эйфория, иллюзорное ощущение всемогущества, слабый контакт с реальностью.

В случае пациента с огромной «Я» – ощущение полноты жизни, реализации своего глубинного «Я» только в состоянии игры, а вне игры – состояния, близкие к депрессивным.

Состояние пациента с алкогольной зависимостью – человек, который живет значимой, полноценной жизнью, реализует себя лишь в состоянии опьянения, в трезвом состоянии жизнь бесцветная, пресная.

Пациентка с нервной анорексией – установка на избегание еды с ее структурой (познавательной, эмоциональной, поведенческой), тревога по поводу возникновения булимии при употреблении пищи.

У пациентов с эндогенным радикалом – отсутствие противоречия, семантической нестыковки между противоположными чувствами, желаниями, состояние самопогружения, из которого могут вывести только прямые вопросы окружающих. Агрессивность как гиперкомпенсация личной незащищенности, беспомощности, тревоги, раздраженности.

Будущему психотерапевту важно также представлять себе и преморбидные характеристики пациентов, типы их природных, конституциональных психологических защит. Например, задаться вопросом, как бы он жил, имея свойства астенического типа личности. Стеснительность, мнительность среди малознакомых людей в непривычной ситуации. Мысли о том, что другие люди плохо подумают о нём. Проявления робости, застенчивости, конфузливости, чувства неловкости и неудобство спросить о чём-то у прохожих. Ощутить, как первосигнальный, чувственный тип декомпенсируется в психотравмирующей для него обстановке по типу фобий.

Психастеник – второсигнальный, мыслительный, нерешительный тип с вечными сомнениями даже в очевидных, совершенно однозначных ситуациях, и негибкая твердость, если затронуты его морально-этические принципы, его представления о справедливости. Декомпенсация ипохондричностью, навязчивостями.

Ананкаст – доминируют идеи должествования, понуждения к чему-либо, тяжелый внутренний дискомфорт, если это не реализовано.

Неустойчиво-инфантильный (ювенильный) тип личности – непостоянство во всех жизненных проявлениях, отсутствие сформированных волевых задержек (трудно, практически не возможно делать то, что не хочется, но нужно), выюкая внушаемость, но ещё большая самовнушаемость, что приводит к твердой вере в собственные фантазии, эмоционально-фантазийное мышление.

Истерический тип личности – эгоцентризм, повышенное эмоциональное реагирование, желание постоянно быть в центре всеобщего внимания, стервозность, стремление показать себя с лучшей стороны, много деятельностей, умных, талантливых чем на самом деле есть.

Эпилептоид – человек сильных страстей, педантичный, любящий порядок и крайне болезненно переносящий его отсутствие, долго помнящий обиду, внутренне напряжен нередко дисфоричен, декомпенсируется злобным напряжением, агрессией, сверхценными идеями. Для него характерна аккумулярованное-аффективная пропорция.

Синтонный, сангвинический, циклотимический тип – диатетическая пропорция (беспричинная смена настроения, в каждом плохом самочувствии есть уже доля веселья, а в веселье есть доля печали),

сангвиничность, активность. Э. Кречмер выделил 2 типа сангвиников – деловые практики и беспечные любители жизни.

Шизоид – мотивы и умозаключения формируются из собственных внутренних представлений, понятий, научных взглядов. Присутствует психэстетическая пропорция, то есть повышенная чувствительность к тому, что связано с красотой, и холодная незаинтересованность ко всему остальному.

Мы остановились в первую очередь на типах личности так, как наиболее частые проблемы на группы ситуационных акцентуаций личности.

Следующим аспектом личностного тренинга терапевтов является навык обеспечения поступательной динамики терапевтического процесса. С этой целью осуществляется постепенный переход от моделирования болезненного состояния к моделированию здорового состояния пациента с учетом его характерологических особенностей, ценностей и убеждений.

Еще один важный момент, как в плане формирования профессиональной квалификации, так и в плане профилактики синдрома профессионального выгорания – тренировка умения переключаться – способности легко «приходить» в ситуацию, проблему, состояние и так же легко «уходить» из них, отстраиваться, сохраняя в неприкосновенности собственную сущность. При этом одновременно происходит оптимизация способности переключения и между другими жизненными состояниями – «Я работаю» и «Я отдыхаю», «Я с семьей» и «Я с друзьями», «Я учусь» и «Я передаю свои знания» и т.д., и наиболее полного проживания этих состояний. Тренировка навыков переключения и сосредоточения внимания способствует профилактике «растворения» терапевта в переживаниях пациента,

в его психологическом пространстве, обеспечивает необходимую поведенческую гибкость и сохраняет ментальную экологию специалиста, его способность чувствовать себя комфортно в профессиональной позиции, уверенно направляя процесс психотерапии.

Тренировка переключения и сосредоточения внимания существенно облегчается при усвоении навыков аутотренинга, занятиях медитацией, йогой и другими сходными практиками.

Кроме ухода из рабочих ситуаций, функциональной идентичности в рабочих ситуациях, переключения на другие свои идентичности, особенно базисные, отражающие личностную сущность психотерапевта, важно умение жить своей жизнью, сосредоточенность на том, как я живу как просто человек, чем я живу, какие проблемы решаю, качество моей жизни в временном факторе жизни (как прожил день, неделю, месяц), на что трачу свою жизнь.

Проработка личной проблематика будущего специалиста может осуществляться как в личном, так и в групповом формате. Что, в частности, успешно делает В. В. Макаров. При этом в терапевтической группе выделяется два круга. Участники первого, или внутреннего круга, участвуют в нем по желанию, и более активны в ходе терапии, у них больше возможностей в плане личностной проработки. Остальные обязательно присутствуют во втором, внешнем, круге, и также участвуют в терапевтическом процессе через идентификацию и рефлексю происходящего в первом круге.

Таким образом, описанная выше система профессиональной личностной терапии и тренинга способствует формированию профессиональной компетентности психотерапевта, поддержанию его ментальной экологии и обеспечению успешной многолетней практики.

## Межрегиональная общественная организация по содействию развитию кинезиологии «Ассоциация профессиональных кинезиологов»

### Общероссийская Профессиональная Психотерапевтическая Лига

#### НОУ Московский финансово-промышленный университет «Синергия»

#### Кафедра психологии НОУ МФПУ «Синергия»

#### РУДН ФПК МР кафедра психиатрии, психотерапии и психосоматической патологии

Уважаемые коллеги,

Приглашаем вас на Первую конференцию Ассоциации профессиональных кинезиологов, которая состоится 15 сентября 2012 г в г. Москве.

Основная задача конференции – предоставить пространство для знакомства и обмена опытом отечественных кинезиологов. Российская школа кинезиологии самостоятельно росла и развивалась на просторах нашей страны в течение последних двадцати лет. Наши специалисты адаптировали к российской действительности освоенные в начале девяностых годов методы и накопили огромный опыт работы. Наша история, культура, менталитет значительно отличаются от западных, поэтому простое копирование технологий не дает высоких результатов. На конференции вы сможете познакомиться с ведущими специалистами кинезиологами, их разработками, подкрепленными годами практики. Так же Вы сможете представить свое видение данной проблемы и свой опыт работы кинезиологией.

В России в 2004 г. был создан отечественный подход - психотерапевтическая кинезиология, не имеющий аналогов за рубежом. Он официально признан Профессиональной Психотерапевтической Лигой, защищен патентом на изобретение Российской Федерации в 2006г. На конференции будет представлен наш опыт, результаты работы российских кинезиологов в сфере образования, здравоохранения, практической психологии и простой жизни.

Кинезиология – удивительный подход! С ее помощью можно решить жизненные затруднения, найти новые варианты движения вперед, избавиться от хронических недугов, восстановить здоровье, стать успешным! Все это благодаря тому, что работа опирается на естественные законы физиологии и неврологии! Мы идем за телом человека, и оно само помогает выбрать пути своего оздоровления!

Мы с душевным трепетом приглашаем вас к участию в конференции!

#### Расписание конференции:

9.00-10.00 – регистрация участников  
10.00-13.00 – конференция членов Ассоциации  
13.00- 14.00 – обед  
14.00- 15.30- пленарное заседание  
15.30- 16.00 – кофе-брейк  
16.00-17.30- пленарное заседание  
17.30- 18.00 – кофе-брейк  
18.00- 19.30 – пленарное заседание  
19.30- 20.00 – подведение итогов конференции  
20.00- праздничный фуршет

#### Стоимость участия:

С 01.07 до 31.07 – 1100р  
С 01.08 до 31.08 – 1300р  
С 01.09 – 1500р

#### Скидки:

наблюдательные члены МОО АПК – 5%  
Консультативные члены – 10%  
Действительные члены – 15%  
Фуршет оплачивается отдельно.

Заявки на доклады и публикацию тезисов принимаются до 15.07 2012г. (обязательно заполнить и отправить в оргкомитет заявку на участие). Стоимость публикации 1 страницы 500р (для членов Ассоциации – 400р)

**Конференция пройдет по адресу г. Москва, ул. Измайловский Вал, д. 2, (здание Московского финансово-промышленного университета «Синергия»).**

Контактные телефоны организаторов: 8-916-629-8036 Ирина Чобану, 8-916-727-0307 Елена Куроедова, 8-916-263-8064 Елена Данилова

Сайт [www.anti-stress.ru](http://www.anti-stress.ru) почта [antistress1@mail.ru](mailto:antistress1@mail.ru)

## МЫСЛИ!

## «МАКСИМЫ» ФРАНСУА ДЕ ЛАРОШФУКО

Герцог Франсуа IV де Ларошфуко (1613–1680) – французский писатель-моралист, принадлежал к одной из самых знатных семей Франции.

**«Максимы» были впервые опубликованы в 1665 г. В предисловии Ларошфуко написал: «Я представляю на суд читателей это изображение человеческого сердца, носящее название «Максимы и моральные размышления». Оно, может статься, не всем понравится, ибо кое-кто, вероятно, сочтет, что в нем слишком много сходства с оригиналом и слишком мало лести. Пусть читатель помнит, что предубеждение против «Максим» как раз и подтверждает их, пусть проникнется сознанием, что чем запальчивее и хитроумнее он с ними спорит, тем непреложнее доказывает их правоту.»**

Страсти – это единственные ораторы, доводы которых всегда убедительны; их искусство рождено как бы самой природой и зиждется на непреложных законах. Поэтому человек бесхитростный, но увлеченный страстью, может убедить скорее, чем красноречивый, но равнодушный.

Наши страсти часто являются порождением других страстей, прямо им противоположных: скупость порой ведет к расточительности, а расточительность – к скупости; люди нередко стойки по слабости характера и отважны из трусости.

Достоинство вести себя, когда судьба благоприятствует, труднее, чем когда она враждебна.

Кто слишком усерден в малом, тот обычно становится неспособным к великому.

Человеку нередко кажется, что он владеет собой, тогда как на самом деле что-то владеет им; пока разумом он стремится к одной цели, сердце незаметно увлекает его к другой.

Все, что посылает нам судьба, мы оцениваем в зависимости от расположения духа.

Нам дарует радость не то, что нас окружает, а наше отношение к окружающему, и мы бываем счастливы, обладая тем, что любим, а не тем, что другие считают достойным любви.

Люди, верящие в свои достоинства, считают долгом быть несчастными, дабы убедить таким образом и других и себя в том, что судьба еще не воздала им по заслугам.

Не бывает обстоятельств столь несчастных, чтобы умный человек не мог извлечь из них какую-нибудь выгоду, но не бывает и столь счастливых, чтобы безрассудный не мог обратить их против себя.

Счастье и несчастье человека в такой, же степени зависят от его нрава, как от судьбы.

Не так благотворна истина, как зловредна ее видимость.

Дальновидный человек должен определить место для каждого из своих желаний и затем осуществлять их по порядку. Наша жадность часто нарушает этот порядок и заставляет нас преследовать одновременно такое множество целей, что в погоне за пустяками мы упускаем существенное.

Тому, кто не доверяет себе, разумнее всего молчать.

Своим недоверием мы оправдываем чужой обман.

В повседневной жизни наши недостатки кажутся порою более привлекательными, чем наши достоинства.

Вывести из заблуждения человека, убежденного в собственных достоинствах, значит оказать ему такую же дурную услугу, какую некогда оказали тому афинскому безумцу, который считал себя владельцем всех кораблей, прибывающих в гавань.

Старики потому так любят давать хорошие советы, что уже не способны подавать дурные примеры.

Громкое имя не возвеличивает, а лишь унижает того, кто не умеет носить его с честью.

Поистине необычайными достоинствами обладает тот, кто сумел заслужить похвалу своих завистников.

Неправ, тот, кто считает, будто ум и проницательность – различные качества. Проницательность – это просто особенная ясность ума, благодаря которой он добирается до сути вещей, отмечает все, достойное внимания, и видит невидимое другим. Таким образом, все, приписываемое проницательности, является лишь следствием необычайной ясности ума.

Порою в нашем уме рождаются мысли в форме уже такой отточенной, какую он никогда не смог бы придать им, сколько бы ни ухищрялся.

На каждого человека, как и на каждый поступок, следует смотреть с определенного расстояния. Иных можно понять, рассматривая их вблизи, другие же становятся понятными только издали.

Умен не тот, кого случай делает умным, а тот, кто понимает, что такое ум, умеет его распознать и любит его.

Чтобы постичь окружающий нас мир, нужно знать его во всех подробностях, а так как этих подробностей почти бесчисленное множество, то и знания наши всегда поверхностны и несовершенны.

Уму не под силу долго разыгрывать роль сердца.

Юность меняет свои вкусы из-за пылкости чувств, а старость сохраняет их неизменными по привычке.

Мы ничего не раздаем с такой щедростью, как советы.

Люди безутешны, когда их обманывают враги или предают друзья, но они нередко испытывают удовольствие, когда обманывают или предают себя сами.

Так же легко обмануть себя и не заметить этого, как трудно обмануть другого и не быть избалованным.

Мы так привыкли притворяться перед другими, что под конец начинаем притворяться перед собой.

Предательства совершаются чаще всего не по обдуманному намерению, а по слабости характера.

Хитрость и предательство свидетельствуют лишь о недостатках ловкости.

Вернейший способ быть обманутым – это считать себя хитрее других.