



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

№ 8 (129) АВГУСТ-2013 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

С ДНЕМ ЗНАНИЙ!

Дорогие коллеги!

Для многих из нас жизнь с самого детства структурирована больше не календарными годами, а учебными. И вот начинается новый учебный год. И многие из нас хорошо отдохнули, наполнились свежими силами и свежими идеями, которые пришла пора воплощать в жизнь. Это лето стало для нашего сообщества особенным, во многом судьбоносным – состоялся Первый объединенный Евроазиатский конгресс, ставший новой вехой в развитии нашей профессии. И новая программа ОППЛ «Путь на Восток», объединившая работу на развитие нашего общего дела с отдыхом, с радостными встречами и незабываемыми впечатлениями, которые может подарить только путешествие.

Впереди у нас – плодотворная осень, наполненная планами и делами зима и творческая весна. А День знаний начинает этот прекрасный период времени.

День Знаний – это наш праздник! Мы учимся каждый день и каждый час нашей жизни. Ведь свежесть восприятия, творческое мышление и открытость новому – важнейшие факторы успеха в нашей работе.

Успехов вам в нашей любимой профессии, благополучия и счастья в жизни вам и вашим семьям!

Редакция Профессиональной психотерапевтической газеты

БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ

ПУТЬ НА ВОСТОК!

Пресс-релиз Декадника «Место силы – озеро Байкал 2013»

Утром 22 июля 2013 года участники декадника отправились к месту проведения декадника – пос. Листвянка, что всего в 70 км от города Иркутска, по живописному шоссе, проходящему вдоль берега убегающей от озера реки Ангары.

«Северной Ялтой» называл Листвянку А. П. Чехов, путешествуя по Байкалу. С этого поселка для многих начинается первое знакомство с великим озером. Здесь, от истока Ангары, вдоль берега Байкала вытянулся поселок Листвянка. Белоголовые хребты Хамар-Дабана, даже летом покрытые снегами, просвечивающие в дымке с противоположного берега, зеленая тайга прибрежных сопков, витающий в воздухе аромат копченого байкальского омуля и изумрудно-синее полотно Байкала.

Гостиница Прибайкальская, в которой проводился декадник – достаточно комфортабельный отель у истока реки Ангары. Так что участники смогли наслаждаться природой и свежим байкальским воздухом без отрыва от цивилизации. Расселившись по уютным номерам, участники собрались на презентацию тренеров и вечер знакомства друг с другом, который затянулся до поздней ночи. Презентация тренеров проходила в прекрасном зале ресторана, на 6 этаже гостиницы, где через огромные окна нашему взору предстал красавец-Байкал и исток реки Ангары. В ознаменование открытия декадника прозвучал «Гимн психотерапевтов», написанный Олегом Колмычком и Инной Силенок (г. Краснодар). Живой интерес вызвали у участников декадника тренинги, заявленные мастерами. Программа обещала быть насыщенной и очень интересной! Расписание декадника включало запланированные экскурсии в архитектурно-этнографический музей под открытым небом «Тальцы» и Байкальский лимнологический музей ИНЦ СО РАН.

По уже сложившейся традиции, участники в первый же вечер отправились «бурханить». Что это такое? По-русски и коротко это «задобрить Дух Байкала». Это особый ритуал местных бурят, без

которого, местное население, независимо от вероисповедания и национальности не обходится. Инициатором и координатором этого ритуала, как обычно была психолог из г. Братска (Ирк. обл.) Ирина Юрьевна Вязантийская, уроженка г. Улан-Удэ (Бурятия).

В этом году Байкал встретил нас теплой солнечной погодой, которая радовала нас в течение всего пребывания на этом чистейшем озере. Между лентами тренингов, участники могли искупаться в бассейне с байкальской водой, чтоб затем с новыми силами продолжить занятия.

География участников, как обычно, была разнообразна: Москва, Калининград, Чебоксары, Кисловодск, Сыктывкар, Красноярск, Новосибирск, Челябинск, Улан-Уде, Чита, Иркутск.

Каждое утро декадника начиналось с традиционных медитаций, которые стали неотъемлемой частью подобных мероприятий благодаря руководителю программы декадников Виктору Викторовичу Макарову (г. Москва). Виктор Викторович в этом году представил на декаднике свои тренинги: «Счастье» и «Пространство любви».

Галина Анатольевна Макарова (г. Москва) передала участникам своего тренинга «Контракт – психологическая техника достижения цели» понимание контракта, как психологической техники, помогающей достижению цели быстро и эффективно, а так же, что не мало важно, с разделением ответственности за результат терапии. Ее тренинг «Сценарии персонального будущего. Учение о пяти элементах у-син. Сакральные путешествия» помог всем желающим увидеть новые грани транзактного анализа, а так же открыл возможность самостоятельного построения собственного Сценария Персонального Будущего в специально созданных условиях Сакральных путешествий, позволяющих пережить личный духовный опыт в местах силы, таких, как Байкал.

Вадим Михайлович Шмаков (г. Челябинск), как обычно предложил всем желающим пройти по горящим углям и оценить тем самым свои внутренние ресурсы на своем тренинге «Огне-

хождение». А так же познакомил всех с новым экстремальным микро-тренингом **«Согни ложку»**, который очередной раз помог участникам осознать свои нереализованные ресурсы и возможности. А все прошедшие этот тренинг увезли с собой с декадника сувенир – согнутую в спираль ложку. (P.S. в ходе тренинга ни одна ложка из ресторана гостиницы не пострадала). Вадим Михайлович провел так же **«Мультимодальную супервизионную группу»**, которая очень значима для практикующих специалистов.

Инна Геннадьевна Наталуха (г. Кисловодск) впервые приехала в Сибирь и представила свой необычно красивый и грациозный мастер-класс по танцевально-двигательной терапии – **«Танец Мандала»**, а так же тренинг **«Целостность личности... загадки и реальность»**, который дал возможность задуматься каждому о своих целях и задачах в собственной жизни.

Евгения Юрьевна Романенко (г. Иркутск) познакомила специалистов с возможностью использования в своей работе арт-терапевтического инструмента **«Мандалы»** и **«Методик краткосрочной психотерапии»** (техники «Синквейн», «Мир-Жизнь-Я», «Четыре списка», «Изменение жизни»). Участники тренинга «Мандала – инструмент психотерапии» создали традиционную «Мандалу декадника 2013».

Тимофей Александрович Аксаев (г. Улан-Удэ, Бурятия) представил участникам свой специально разработанный тренинг **«Методы освобождения от тревоги и депрессии. Путь к радости»**.

Алексей Сергеевич Джурук (г. Иркутск) заинтересовал участников авторским тренингом **«Вперед к цели»**. Верим в то, что каждый прошедший тренинг достигнет поставленных целей и задач в своей собственной жизни!

Маргарита Эдвиновна Лисанова (г. Иркутск) традиционно продолжает удивлять участников декадника глубиной и всеобъемлющей мощью холодинамики на своем тренинге **«Управление собственной жизнью»**.

Иван Сергеевич Фурцев (г. Чита) многим помог найти ключ к своим сновидениям на тренинге **«Практика психологического толкования сновидений»**.

В рамках декадника состоялась секция кинезиологов, где проводились следующие тренинги:

- **«Коррекция семейных отношений методами кинезиологии».** Тренер Галина Яковлевна Кудрина.
- **«Система целостного волонового движения как метод психосоматической саморегуляции».** Тренер Виктор Федорович Луценко.
- **«Возвращение в прошлое – путь в успешное будущее».** Тренер Людмила Семеновна Машкова.
- **«Рисование психотерапевтических портретов с помощью методов кинезиологии».** Тренер Светлана Сергеевна Смирнова. Завершающим «аккордом» декадника стал мастер-класс по художественной живописи **«Этюд: мой Байкал»**, проведенный **Сергеем Ивановичем Казанцевым** (г. Иркутск) – заслуженным художником РФ, преподавателем Иркутского художественного

училища, членом союза художников России. Каждый пришедший на этот мастер-класс смог почувствовать себя настоящим художником! Это был замечательный тренинг, подводящий черту, всему многообразию, полученному за неделю пребывания в этих удивительных и, воистину святых местах!

Последний вечер на берегу Байкала закончился **«Психотерапевтическим костром»** с песнями. Это еще одна традиция Байкальских декадников. Вот уже несколько лет наш ППЛ-овский аккордеонист **Геннадий Владимирович Самарин** (г. Братск, Иркутская обл.) привозит с собой аккордеон. В этом году звучали песни не только под аккордеон, но и под гитару. Аккомпанировали на ней Тимофей Аксаев, Алексей Джурук и Юрий Глинянников.

Уже 28 июля участники декадника отправились в Большое психотерапевтическое путешествие **«К истокам Байкальского буддизма»** на катере вдоль Кругобайкальской железной дороги, на Аршан и на остров Ольхон.

Кругобайкальская железная дорога – это неотъемлемая часть туристических ресурсов Байкальского региона, своей необычностью она привлекает все большее количество туристов как российских, так и зарубежных. Участники посетили системы горных укреплений: тоннели, виадуки, подпорные стенки и галереи, вобравшие в себя фундаментальную прочность и необыкновенное изящество.

Поселок Аршан расположен у подножья Восточных Саян. Согласно красивой легенде, когда-то старик-охотник, преследуя в этих местах раненую лань, увидел, как животное, повалявшись в горном источнике, чудесным образом исцелилось и бодро от него ускакало. Тогда охотник так же умылся водой, а когда вернулся домой, старуха его не узнала, потому что он помолодел на несколько лет. С тех пор на берегу этой реки поселились люди. Участники путешествия искупались в омолаживающих теплых источниках, посетили красивейшие водопады, отведали национальный бурятский обед.

Легендарный остров Ольхон – единственный байкальский остров, где постоянно живут люди. Самый большой остров среди бескрайнего Байкала, Ольхон – мир контрастов. Над ним всегда ярко светит солнце, пусть даже где-то поблизости гремят грозы и идут дожди. Ольхон окружен пятой частью пресных вод планеты, но стоит немного отойти от берега, и вы вряд ли найдете даже слабенький ручеек. Потому и назван остров так: «Ольхан» на языке коренных жителей, бурят, значит «сухой». По мнению местных жителей, кроме них здесь постоянно живут древние духи.

Декадник 2013 года был насыщен интересными тренингами и большой экскурсионной программой. Участники так подружились, что слезы прощания никого не удивили. Спасибо всем!частливого пути! И до новых встреч на берегах чистейшего озера Байкал!!!

Романенко Евгения Юрьевна (г. Иркутск),
руководитель Восточно-Сибирского регионального
отделения ОППЛ.



КОМИТЕТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПРИЗНАНИЯ

На соискание авторского свидетельства ОППЛ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОКТАВА ТАТЬЯНЫ ПЕРЦ

(Размышления о психологической гармонизации)

Татьяна Геннадьевна Перц, г. Трир, Германия

Введение

Душевная гармония и дисгармония – на чём базируются эти понятия, как можно их использовать в психотерапии?

Желание найти ответ на эти вопросы привело к написанию данной работы. Она построена на вольном объединении логики музыкальной культуры и психологии, с использованием

содержательно-понятийного аппарата из обеих предметных областей.

Для методологической опоры в осмыслении и описании опыта своей психологической практики привлечена терминология музыкальной культуры, так как она, по мнению автора, содержит наилучшие коды и алгоритмы для понимания и оптимизации

процессов гармонизации психики человека, его душевного состояния.

Возможно, данные размышления будут способствовать пониманию коллегами авторского подхода к работе: методики и техник, и/или их дальнейшему развитию.

Гармония против хаоса

Мы живём во власти Закономерности и Случая. Созидание и разрушение не так далеки друг от друга: они взаимозависимы и даже взаимообусловлены. Гармония и хаос – две стороны мироздания.

Философско-эстетическое понятие гармонии рождено в глубокой древности. У греков оно отразилось в мифах о космосе, хаосе и гармонии сфер. Впоследствии понятие гармонии было применено в специальном музыкально-теоретическом смысле. Оно употребляется в самых различных контекстах: цветовая гармония, гармония речи, гармония души.

Человек стремится к ладу с самим собой и миром, но если этот человек случайно оказался «не в том месте и не в то время» – в зоне террористического акта, например, или же случайная генная мутация привела к рождению больного ребёнка, то такие «обстоятельства непреодолимой силы» (юр.) – силы Хаоса, могут нарушить внутреннюю гармонию человека. Разрушаются его гармоничные отношения с окружающими, наступает *разлад* в семье.

Когда мы имеем дело с развитым здоровым человеком, его психика находится в устойчивом равновесии. Для него посилено балансировать свое состояние, намечать цели для изменения обстоятельств своей жизни, искать формы и способы увеличения своего личного ресурса. Саморазвитие и саморегуляция поведения такого человека опираются на зрелый механизм рефлексии: способность осмысливать собственные мысли, чувства, деятельность, выявлять зоны относительного дефицита, оценивать проекты личностных изменений и совместимость «новоприобретений». (9)

Критерием оценки является субъективное ощущение соответствия/несоответствия всему своему существу. Оно выражается простыми фразами, – «это мне подходит/не подходит», «это моё/не моё...». Развиваясь в активном взаимодействии с миром, здоровый человек продолжает сохранять идентичность.

Мы имеем системы успешной защиты от разрушительного воздействия хаоса, которое обрушивается на нас в виде несчастного случая, травмы или потери кого-то из близких. Благодаря духовно-культурным традициям перерабатывается горе с использованием соответствующих обрядов. Здоровый человек спокойно использует систему социальной помощи и медицинского страхования – он обращается к врачам, чтобы наложить гипс на сломанную в случайной аварии ногу и заполняет необходимые документы для подтверждения временной нетрудоспособности. Для этого, как правило, не нужна помощь психолога. Появление проблем приводит к постановке и решению задач здоровым и внутренне крепким человеком. Поисковая активность такого человека не ослабевает, если время от времени происходит что-то, не соответствующее его представлениям или убеждениям. Его личность открыта новым смыслам, формам поведения, эмоциональному многоцветию восприятия жизни.

За помощью обращается человек, который не имеет развитой способности к рефлексии и навыка внутренней гармонизации, или же он просто внутренне ослаб. Его психологические структуры могут быть настолько повреждены в результате серьёзной психологической или физической травмы, что взглянуть на себя «со стороны» не получается. Взгляд слишком уж односторонний, – часто с мольбой о чуде, обращённый в небо, или с упреком – в себя.

Напрашивается образ разноцветной пёстрой мозаики, из которой выкрошилось большое количество кусочков – почти целые

фрагменты. Не так просто поставить мелкие кусочки смальты на свои места и воссоздать фрагмент, так как не с чем соотнести форму и цвет каждого кусочка в отдельности. В процессе восстановления целостности придётся изучить логику построения орнамента, отследить направление линии рисунка и ритмику цвета в мозаике, чтобы «дорисовать» пострадавший фрагмент, постоянно сравнивая его с соседними. Тогда, утерянные или повреждённые кусочки могут быть успешно заменены на новые.

В результате мы снова увидим ту целую мозаичную картину, но уже и не совсем ту: её же, – но в новом состоянии. Кусочки будут те же – и одновременно уже не те. Звук «ре» следующего регистра, это тоже «ре», но отличающееся от прежнего по высоте и отстоящее от более низкого звука на целую октаву. Что является идентичным и истинным в целом, восстановленном путём поэлементарной замены частей – об этом философы будут спорить и дальше. Нам важно, чтобы человек почувствовал себя в хорошо в соответствующей картине своего «Я».

Способность к целостному восприятию, анализу и синтезу информации у клиентов различна. Многим из них время от времени нужен кто-то, кто умеет «думать по-другому». Кому-то нужно, чтобы «разложили ситуацию по – полочкам», а кому-то, – чтобы помогли всё «собрать по-кусочкам». (11)

Сочетание развитой способности к анализу и синтезу в одном человеке нередко среди психологов. Многие клиенты также обладает и поэлементарными, и целостными способами интеллектуальной переработки событий внешнего и внутреннего мира, – с хорошей творческой составляющей. Но даже у самых одарённых из них в результате переживания острого горя – например, из-за неожиданной потери близкого человека или иной психотравмирующей ситуации, восприятие может сузиться до «коридорного мышления». Это приводит к нарастанию внутренних противоречий, затруднениям в выражении эмоций, спутанности мыслей, чувству неудовлетворённости собой и своими отношениям с окружающими или даже с целым миром.

Специалист и / или методика, сочетающие аналитические и синтетические функции с ре-креативными возможностями полезны и иногда необходимы для восстановления целостности психологического состояния и его гармонизации.

Интервал задаёт гармонию. Осмысление понятия

Понятие психологической гармонии является обиходным.

Основой гармонии в музыке является октава (муз.мат.тех). Предположим, что основой психологической гармонии является психологическая октава и попробуем сформировать определение данного понятия.

Некоторые (из многих) существующих определений: в информатике октавой называют 8 двоичных разрядов (байт), а в литературе – это строфа из 8 стихов с твёрдой схемой рифмовки.

Октавой (от лат. *octāva* «восьмая») в акустике и оптике считается *внесистемная безразмерная единица частотного интервала* между двумя частотами (f_1 и f_2), отношение которых выглядит как $f_2/f_1 = 2$ (27).

В музыке октава – интервал, в котором соотношение частот между звуками составляет 1 к 2. Частота более высокого звука в 2 раза больше предыдущего-низкого).

Интервал октавы охватывает восемь ступеней диатонического звукоряда – от «до» до следующего «до» или от «ре» до следующего «ре» и т. д. Два последовательных звука, отстоящие на октаву, воспринимаются очень похожими друг на друга, хотя явно различаются по высоте. Октава является, по сути, звуковым аналогом визуального образа эволюционного развития – спирали. Будучи основой музыкальной гармонии, она представляется таким образом звучащим символом гармонического развития.

Но нас, в первую очередь, интересует то, что относится к душевной гармонии и гармоническому развитию психики.

Октава в музыке гармонизирует звуки, выстраивая их в мелодии и превращая в музыку. Психологическая октава гармонизирует душевное состояние человека, способствуя достижению чувства полноты жизни и счастья.

Психологический интервал. Психологическая октава

Если использовать прямую аналогию с понятием из музыкальной культуры, то ключевым в нашей «психологической октаве» будет понятие интервала – расстояния между частями, например, между составляющими психологического состояния человека или условными частями его «Я».

Эта идея давно используется в представлении о психическом здоровье и его нарушениях. Карен Хорни сконцентрировала внимание на степени расхождения между частями наших «Я»: подлинное (или возможное) я, идеальное (или невозможное) я, презренное я и наличное я. «... При неблагоприятных условиях соприкосновение с подлинным я утрачивается и разрастается идеальный образ себя... Дистанция между наличным и подлинным я зависит от того, насколько наше развитие было самоосуществлением, и насколько – самоотчуждением.» (17)

В построении методики *гармонизации психологического состояния* выделим в нём восемь условных частей, при этом одна из них должна повторяться – на уровне, максимально приближенном к подлинному Я. Восемь составляющих: семь актуальных и восьмая – как возможность выхода на новый уровень самоосознания/ саморазвития, – определены автором как «психологическая октава». Все они находятся в непосредственной и/или опосредованной связи друг с другом. Эта связь проявляется через субъективное ощущение гармонии – их соотнесения друг другу.

Восемь частей «психологической октавы», по авторскому замыслу и опыту практической работы представляют собой систему с положительной обратной связью. При этом изменение в одной части влияет на состояние всех остальных. Сохранные, устойчивые компоненты системы – взятые отдельно или в комбинации, регулируют состояние других – тех, которые оказались дистанцированы и перестали соответствовать ощущению гармонии и целостности.

Нарушение связей и соответствующего взаимовлияния составляющих психологического состояния обуславливает дисфункциональное состояние человека. Оно обозначается клиентом как плохое самочувствие и/или неудовлетворённость собой и качеством своей жизни. Иногда обозначается как потерянности, нарушение внутренней целостности. Ощущение психологической гармонии в этом случае отсутствует. (3)

На основе технологичной работы психолога при «настройке» психики клиента возможно активное содействие поэтапному восстановлению ощущения гармонии и целостности самовосприятия. Это создаёт возможность комплексной психологической помощи и способствует закреплению положительного результата в работе с клиентом.

«Психологическая октава», по мнению автора, представляет собой следующий набор компонентов:

1. Состояние нервной и эндокринной систем.
2. Ощущения.
3. Эмоции.
4. Образы.
5. Когниции – мысли, умозаключения, убеждения
6. Деятельность
7. Социальное взаимодействие, коммуникация.
8. Один из семи вышеуказанных компонентов – в проекте, (в данном примере – состояние нервной и эндокринной систем).

Порядок компонентов в применении методики может быть любым. Это зависит от того, с чем работаем, на что именно рабо-

таем, – и через что работаем. Но все восемь компонентов должны быть задействованы для устойчивого положительного результата.

Вероятно, можно было бы дифференцировать эти восемь составляющих по степени близости друг другу, определить их «соседство» или упорядочить данные компоненты психологической октавы по возможности влияния на поведение человека или на его общее самочувствие. Вполне вероятно возможность их проранжировать и выстроить иерархию, например – по степени влияния на то же состояние регуляторных систем организма. (2)

Одна из клиенток в ответ на просьбу проассоциировать с диатоническим звукорядом предложенную автором «психологическую октаву» заявила: «Организм и тело – это однозначно «до»!, а мысли, по-моему – это «си»... или? Хотя, впрочем, бывают ТАКИЕ уж мысли, что потянут аж на целое «ДО»!»

Эмоции любви/ ненависти, ощущение приятной (или парализующей) дрожи в теле, образ «мотыльков в животе» (или «ножа в сердце»), вероятно, теснее связаны состоянием регуляторных систем организма человека, чем, например, просто решение подарить букет при предстоящем свидании. Факт вежливого обращения- вопроса к прохожему: «Извините, может Вы знаете, где тут поблизости цветы продают?», – находится субъективно «дальше» от факта учащенного сердцебиения, вегетососудистых и гормональных реакций, связанных с образами нежного свидания (или разрыва отношений). Хотя само обращение-вопрос к прохожему непосредственно вызвано мысленным решением – намерением использовать цветы как символ выражения чувств.

Было бы вполне вероятно измерить условное «расстояние» в ряду между составляющими психологического состояния, которое самим человеком и большинством окружающих людей оценивается как гармоничное. Усреднённые показатели большого количества подобных измерений может быть дали бы определённые корреляции. Данные могли бы быть даже статистически значимыми. Дистанция между составляющими психологического состояния при этом выразилась бы в процентилях, «сырых» баллах, Т-значениях...

Но с точки зрения интересов клиента, можно и «в поугаях мерить». В конце концов в России расстояние вполне успешно определяют через меру времени («два дня на поезде и полчаса на автобусе» – вполне понятно), в отличие от Германии, где для измерения расстояния используют километры.

Для клиента важно заметить значимую дистанцию, оценить её гармоничность и использовать оценку для самонастройки.

Характер внутрисистемных связей «психологической октавы» может быть нелинейным, – в условно «свёрнутом» виде она представляется октаэдром, в центре которого как проекция всех восьми граней возможно и находится наша душа (*форму октаэдра имеют межатомные пустоты (поры) в плотноупакованных структурах многих чистых металлов – например, в титане*).

Неизвестно, удастся ли вычислить и определить в психологии «внесистемную безразмерную единицу» гармонического психологического интервала – подобно интервалу в музыкальной октаве, но у человека уже есть некая система датчиков и критерий оценки душевной гармонии/дисгармонии – субъективное восприятие как чувства внутреннего согласия/рассогласованности. Однозначно, что объяснения через субъективное восприятие и описания его через синонимичные ряды (*лад-разлад-налаживание, глас-согласование-рассогласование, гармония-дисгармония, строй-расстройство-настройка*) недостаточно для полноты научного обоснования, но этим вполне можно пользоваться в практике психологической помощи.

Психологическая дисгармония

Утрата или критическое ослабление связи между эмоциями и мыслями, между жестикуляцией-мимикой и речью, между реакциями регуляторных систем тела и действиями человека: всё

это рассматривается как нефункциональное – дисгармоничное состояние.

Обертоны (нем. *Oberton* – «верхний тон») в акустике – призвуки, входящие в спектр музыкального звука; высота обертонов выше основного тона (отсюда название).

Обертоны бывают гармоническими и негармоническими... (26)

Люди, захваченные сильными переживаниями, часто отмечают, что их собственная речь в такие моменты воспринимается как нечто отдалённое и даже чуждое. Они мучительно ищут слова, чтобы выразить сложные или необычно яркие переживания и состояния. Их речь теряет ритмичность и образное выражение «музыка речи» в состоянии «разорванной» психики уже не применимо – речь становится «рваной».

Клиенты могут страдать от непонимания того, что с ними происходит, если на когнитивном уровне нет адекватного ответа тому, что воспринимается в ощущениях и отражается в эмоциональных переживаниях – или наоборот. Такая же ситуация, когда собственное поведение выходит из-под контроля: планы не реализуются, поступки противоречат собственным принципам и намерениям. В этом случае клиенты говорят о *диссонансе* или *душевном разладе*.

Системы регуляции человеческого организма могут давать неадекватный ответ на тот или иной образ, выбрасывая, например, такое количество адреналина, которое соответствует смертельной опасности. Тогда человек впадает в панику там, где ситуация предполагает просто небольшое опасение или осторожность в поведении. Он с криком ужаса убегает от собеседника там, где достаточно просто молча отойти в сторону или увеличить социальную дистанцию за счёт безразличия в мимике и холодности в интонации.

Ослабление или даже разрыв внутрисистемных связей превышает критические значения. В этом случае человек выходит за пределы широкой «ничейной полосы», которая отграничивает психическое здоровье от нездоровья. В этом случае его состояние уже описывают различные диагнозы. Эти диагнозы снимаются, если состояние пациента было обратимо, целостность системы восстановлена, – и он «де-факто» и «де-юре» возвращается в общество здоровых. (1)

Психологическая октава Татьяны Перц

В построении и формулировке названия методики были использованы три части.

1) Слово «октава» заимствовано и применено в психологической практике в связи со следующим:

- отражением в понятии «октава» логики и динамики изменения психологического состояния и постепенного (эволюционного) перехода на новый уровень,
- аналогичностью сути музыкального интервала и дистанции частей «Я», задающими гармонию мелодии и гармонию души;
- аналогичностью построения октавы из семи компонентов с повтором начального на новом уровне и структуры методики: наличие семи блоков работы с включением восьмого – изменяемого

2) слово «психологическая» использовано на основании следующего:

- для улучшения психологического состояния клиента;
- влияние каждого из этих элементов и их комбинаций на психологическое состояние человека;
- соответствием принципу «семь – плюс/минус два», количеству элементов, которые человек в состоянии удерживать в кратковременной памяти одновременно;

3) включение имени автора в название методики обусловлено следующим:

- эмпирическим подходом к построению методики на основе систематизации личного практического опыта работы;

- применению широкого спектра инструментария, – из различных направлений практической психологии и при его обновлении и пересмотре по решению автора;
- специфическим алгоритмом работы.
- эклектическим подходом в описании методики и техник; Полезными в работе психолога/психотерапевта, по мнению автора, являются следующие смыслы исходного понятия октавы:
- динамика изменения частоты звуковой волны и постепенный *переход на новый уровень*,
- чёткость в определении компонентов и возможность воспринимать их одновременно – в комплексе;
- субъективная распознаваемость дисгармоничных соотношений;
- возможности гармонизации.

Гармонизация психологического состояния

Первичным объектом музыкальной гармонии являются музыкальные интервалы. «Согласное» звучание отдельных звуков даёт первую категорию гармонии – консонанс, противопоставляемый диссонансу. (28)

Фиксация внимания на соотношении составляющих «психологической октавы» и совместная деятельность клиента с психотерапевтом по *обнаружению консонансных и диссонансных соотношений* являются основой гармонизации психологического состояния клиента. Решения по принятию тех или иных соотношений восьми составляющих в качестве релевантных и значимых, – прерогатива самого клиента.

Любая из семи составляющих может стать восьмой – желательной для изменения и существующей в проекте, (либо – потенциально, в месте для такого проекта).

Рассмотрим один из вариантов в качестве примера. Мужчина 42 лет обратился с жалобой на приступы клаустрофобии и невозможность оставаться дома в одном в квартире. Клиент – сотрудник службы охраны, который провёл девять лет жизни в действующей армии – в «горячих точках».

Чувство страха и ощущения зажатости, оставшиеся после участия в военном конфликте «зашкаливаю» и не устраивают клиента, вернувшегося в мирные условия. Это чувство воспринимается диссонансным по отношению к мыслям и образам из реальной ситуации – теперь уже стабильно-безопасной.

То чувство страха было когда-то полезно – консонансно спасительному бегству в укрытие во время военных событий, мыслям о том, что надо надёжнее спрятаться во время обстрела. Оно соответствовало образам грозящей опасности, было гармонично напряжению всех систем организма для самосохранения, заставляло своевременно переходить в нападение – фактически спасало жизнь.

Теперь новые мысли и образы противоречат тому страху – остаточному, компоненту прошлого психологического состояния. В совместной работе с психологом предстоит найти чувства, *созвучные* характеру мирной деятельности, пониманию стабильности своего положения и ощущению безопасности обстановки.

Существуют такие ситуации выраженного диссонанса – война давно закончилась, но «мирную» деятельность клиент воспринимает как дисгармоничную своему психологическому состоянию. Воин – оно фиксировано в целом комплексе: в мыслях, поведении, чувствах. Несмотря на то, что человек работает в офисе, – он чувствует, думает и общается, – как Воин, как *тогда и там* – в составе группы быстрого реагирования, при условиях военного конфликта. Эта роль с её симптомокомплексом противоречит малоподвижности клиента на новой – мирной работе, а необходимость сдерживать свои чувства в рамках конвенционального поведения увеличивает внутреннее напряжение. Его регуляторные системы реагируют на сигналы, как на той войне – выбросом адреналина, скачком артериального давления, активизируется

страх (смерти, закрытых помещений, одиночества или контактов с незнакомыми людьми).

В процессе психологической коррекции состояния клиент гармонизировал – привёл в относительное соответствие, деятельностный компонент «психологической октавы»: возобновил регулярные активные тренировки в спортивном зале. На вопрос психолога: – «...А в каком состоянии сейчас Ваша деятельность: двигательная активность, какие-то личные мероприятия итд.. занимаетесь ли спортом..?, была отчётливая реакция понимания: «Точно!!! Я ведь перестал в зал ходить, когда первый раз тогда на работе подрался!... В процессе коррекции были пересмотрены и когнитивные и социально-ролевые конструкции. В результате прошли приступы клаустрофобии в лифте, прекратились немотивированные агрессивные выпады в сторону коллег, улучшились отношения в семье.

Спортивная активность клиента после гармонизации отличалась от прежней – привычных служебных тренировок. Физическая нагрузка осталась (договорились, что она останется такой как минимум 8 лет – сколько проведено при исполнении так называемого «интернационального долга»). Изменилась её когнитивно-смысловая часть: тренировки перестали быть подготовкой к поединку с противником, а стали оздоровительными. Они стали борьбой за семью и личное счастье. Все стало согласованным – консонансным остальным составляющим «психологической октавы», обсуждённым и также последовательно скорректированным в процессе гармонизации психологического состояния этого клиента.

Таких же изменений можно было бы добиться, например, через введение в работу архетипического анализатора (18). Роль «Воина» могла бы быть скорректирована и поставлена на «свое место», уступив трон законному «Королю» с его стремлением к сохранности и накоплению ресурсов. В этом случае гармонизация была бы проведена с применением комплексного эффективного метода – «Театр архетипов».

Набор психокоррекционных техник определяется в соответствии с конкретикой терапевтической ситуации.

Использование методики. Настройка «по камертону» и «аккорду»

Часто клиент, обратившийся для психологической консультации не может чётко сформулировать и описать желательное для себя состояние. Тогда последовательное проявление и обозначение имеющихся у него психологических ресурсов – сохраненных свойств психики и функционально эффективных психологических процессов, позволяет обозначить контуры желательного будущего самочувствия. Вместо жалоб и доминирующих неудовлетворительных характеристик «здесь и теперь» появляется проект желательного состояния. Этот проект можно «проверить» на гармоничность индивидуальным характеристикам клиента в соответствии с принципом работы камертона.

Камертон (нем. *Kammerton*, «комнатный звук») – небольшой портативный прибор, точно и ясно издающий звук определённой высоты. Стандартный камертон издаёт звук 1-й октавы частотой 440 Гц. (29)

Некоторые из восьми составляющих сложной картины психологического состояния – выраженные и ясные по содержанию, могут служить камертоном для другой – желательной. Возможности тяготения человека к внутренней гармонии и к согласию с самим собой настолько велики, что часто достаточно нескольких сохраненных и успешно функционирующих условных «частей», чтобы человек мог по ним понять смысл своих переживаний (или дать себе доступ переживаниям случившегося).

Клиент может достроить проект своего желательного состояния – с детализацией желательных эмоций, поведения, общения итд. Имеющийся чёткий контур желательной составля-

ющей (например, активизация личных желаний или понимание своих потребностей) может стать камертоном и определить изменения.

Как в составляемом паззле можно увидеть очертания детали, недостающей для картины, как на участке земли в жилом комплексе можно предположить типовое здание следующей постройке архитектурного ансамбля, так восьмая – желательная составляющая уже задана наличной структурой психики человека. Эта структура позволяет определять контуры частей. Чем более сохранна данная структура, чем более она обозрима для клиента за счёт его способности к рефлексии, тем быстрее «проявляется» искомая часть – эмоция, мотив, поведение итд., требуемые для новых условий жизни. Это справедливо и для обнаружения «морально устаревшей» части – например эмоциональных фиксаций, связанных с давними переживаниями, и проявляющимися на уровне ощущений. Иногда нужно применить коррекционные методы, чтобы «отвязать» и освободить эмоции безопасным для клиента и психотерапевта способом. (23) «Свято место пусто не бывает», – и на смену «отвязанным» эмоциям приходит прекрасное чувство благополучия – *лада* с собой и миром: гармония воцаряется в душе.

Процесс восстановления психологической гармонии может быть направлен на коррекцию когнитивных установок – иррациональных убеждений человека. В этом случае восьмой составляющей будут версии новых когнитивных структур: другие – более рациональные рациональные мысли и установки должны заменить прежние. При такой комбинации компонентов психологической октавы в терапевтическом процессе определяются желательные – конструктивные мысли, умозаключения, убеждения, соответствующие «ситуации-плюс» и соотносятся их с определёнными эмоциями – с одной стороны, и с соответствующими образами – с другой стороны. Те, в свою очередь, задают проекты гармоничных форм деятельности, поведения- коммуникации в обществе

Расстроенный «клавир» расстроенного человека, давно забывшего чувство душевного благополучия, нуждается в «настройке» для восстановления гармонии с собой и миром. В условной «психологической октаве» становится ясно, например, что иррациональными когниции – мысли, умозаключения, убеждения, несоответствуют реальному образу «Я». Они продуцируют саморазрушающее поведение, а также лишают возможности достигать своих целей или радоваться достижениям. Клиент может проследить связь иррациональных мыслей с негативными эмоциями, пугающими или ослабляющими образами, дискомфортными ощущениями и также со своими коммуникативными стратегиями. Связь эта взаимна – всё перечисленное равным образом проясняет иррациональные когнитивные конструкции человека и может конструктивно влиять на их изменения.

Итак, в качестве «психологического камертона» в рамках описываемого подхода можно использовать и чувства, и образы, и формы коммуникации итд. – см. психологическая октава, а также их проекты.

Как гармонический аккорд «до»-«ми» – предполагает звук «соль», а начало трезвучия «ре»-«фа» ведёт к закономерному «ля», опора на легкодоступную часть психики помогает выявить, а затем согласовать с целым какую-либо составляющую психологического состояния – будь оно «минорным» или «мажорным». Знак при этом неважен – важно ощущение гармонии частей.

Комбинации могут быть разными. Мы работаем с любой из 7 составляющих, для того, чтобы она перешла на новый – желательный для клиента уровень или восстановила желательные параметры, если актуальное состояние воспринимается клиентом как деградация.

Культура человечества содержит огромное количество образов – описаний чувств, мыслей, ролей, форм поведения – от архе-

типичных до технократичных. Есть в распоряжении ничем не ограниченная База данных коллективного сознания и коллективного бессознательного, которые содержат образцы всех типовых форм поведения и множество архетипических символов.

В музыкальной индустрии используются электронные программы – тюнеры, с помощью которых можно настроить любой звук любого инструмента, подобно гигантскому тюнеру коллективный человеческий опыт даёт подобную возможность. (24)

Литература

1. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства: Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 2000. – 496 с.
2. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и применение – М: Институт Общегуманитарных Исследований, 2009–320 с.
3. Ассаджиоли. Р. Психосинтез. Теория и практика. сост. – пер. Данченко В., изд. 2 испр., доп. К.: PSYLIB, 2002
4. Баркер Ф. Использование метафор в психотерапии /Пер. с англ. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 224 с.
5. Барц. Э. Игра в глубокое: Введение в психодраму /Пер. с нем. К. Б. Кузьминой. – М.: Независимая фирма «Класс» (Библиотека психологии и психотерапии
6. Бек А. Когнитивная терапия. / Эволюция психотерапии. Том. 2., М., 1998, с. 304–330
7. Бек, Д. С. Когнитивная терапия: полное руководство: Пер. с англ. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006. – 400 с.
8. Бердяев Н. А. «О рабстве и свободе человека. Опыт персоналистической метафизики», Париж: YMCA-Press, s. d. [1939], 224 стр. (Клепинина, № 36) 2-е изд. там же, 1972. Переиздано: Царство Духа и Царство Кесаря. М.: Республика, 1995. 375 с.
9. Григорьева Т. Г., Линская Л. В., Усольцева Т. П. Основы конструктивного общения: методическое пособие для преподавателей / Т. Г. Григорьева. – Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та, 1997. – 171 с.
10. Друкер, Питер, Ф. Эффективный руководитель пер. с англ.: Уч. пос. – М.: «И.Д. Вильямс», 2007–244с.
11. Завьялов В. Ю. Элементарный учебник дианализа. – Новосибирск: Издательство Сибирского отделения Российской академии медицинских наук, 2004. – 416 с.
12. Залевский Г. В. Основы современной бихевиорально-когнитивной терапии и консультирования. – Томск, ЦПКЖК, 2002. – 112 с.
13. Ермошин А. Ф. Геометрия переживаний: конструктивный рисунок человека в психотерапевтической практике. – М.: «Форум», 2008. – 285 с.: ил.
14. Ермошин А. Ф. Фобии, утраты, разочарования: саморегуляция после травм. – М.: «Форум», 2010. – 272 с.
15. Изард К. Э. Психология эмоций./Пер. С англ. – СПб.: Питер, 2000, 464 с.
16. Франкл В. Теория и терапия неврозов. Спб.: Речь, 2001. 234 с.
17. Хорни К. Невроз и личностный рост. Пер. Е. И. Замфир, СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа и БСК, 1997 К.: PSYLIB, 2006
18. Чеглова И. А., Красноштейн Е. «Принц, Маг, Король, Воин, Шут – архетипы и ролевые модели в консультировании успешных людей» Психотерапия: ежемесячный рецензируемый научно-практический журнал. – М.: Литера-2000, 2007. – N 7. – С. 12–19
19. Beer U. Lebenskraft aus Lebenskrisen: Würzburg: Echter, 2000 343 S.
20. Britton R. Glaube, Phantasie und psychische Realität. Stuttgart: Klett-Cotta, 2001 286 S.
21. Drees A. Gespräche mit deutungsfreien Phantasien und bindungsfreien Emotionen um Leiden zu entlasten – das Ich zu stärken. Pro Business; 2011–432с.
22. Drees, A., Drees, H.: Prismatische Balintgruppen. Ein methodischer Ansatz für Beratung, Therapie, Supervision und Unterricht. Jahrg. 23, 1–2/1997 S. 60–84 Junfermann, Paderborn.
23. Drees A. Das befreite Ich: ermöglicht die Entlastung von Leidenszuständen und Konflikten, 2012–82 с.
24. Jung, Carl Gustav: Grundwerk C. G. Jung: in 9 Bd. Olten: Walter-Verl., 1990. 303 S.
25. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BD>
26. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/bse/115967/%D0%9E%D0%BA%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%B0>
27. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D1%81>

На соискание авторского свидетельства ОППД

ТВОРЧЕСТВО КАК РЕСУРС

Мария Карловна Хащанская,
преподаватель кафедры культурологии СПб АППО, действительный член ОППД,
г. Санкт-Петербург

1. Интерес и вдохновение

Рассматривая социокультурные процессы с позиций системного подхода, мы имеем возможность понимать причины настоящих процессов и проектировать будущее, меняя свое отношение к прошлому, тем самым выходя на новый уровень степеней свободы. Свобода эта является для нас возможностью делать то, что нам действительно интересно, действительно нравится и хочется делать. Свобода жить с огнем, с желанием, энтузиазмом и творческим вдохновением. Казалось бы, что такой образ жизни естественно привлекателен для человека. Однако практика работы с арт-психологическими и арт-педагогическими группами свидетельствует об ином. В Лаборатории Творчества (Санкт-Петербург) разработано и проводится ресурсное занятие «Врата вдохновения». Суть упражнения в том, чтобы показать участникам, что они могут сами в любой момент и в любом месте создавать свое собственное пространство вдохновения, черпая из него силу и свободу. Чтобы упражнение получилось, необходимо сначала настроить аудиторию на предстоящую

работу. Это делается с помощью обсуждения понятия вдохновения по определенному алгоритму. Тема вдохновения обычно интересна всем; редко находится человек, который бы не имел опыта переживания вдохновения. Почти каждый знает, что это за состояние, и с удовольствием позитивно описывает его. Однако на вопрос – Хотели бы Вы находиться в состоянии вдохновения постоянно, около 80% опрошенных отвечают отрицательно. Парадоксально, но факт – люди предпочитают находиться в привычном рутинном состоянии, мотивируя свой ответ тем, что пребывание в состоянии вдохновения для них крайне утомительно. Или тем, что постоянное пребывание в состоянии вдохновения сотрет грань с обыденностью, и чувство свободы притупится, а им бы хотелось испытывать вдохновение редко, но остро. В этом примере мы оказываемся лицом к лицу с тем фактом, что люди, на словах мечтающие о свободе, на деле не хотят иметь вдохновенную свободу быть самими собой. Ведь вдохновение – это всего лишь показатель того, что мы живем, чувствуем, думаем, переживаем, двигаемся, исходя из своей аутентичной глубинной сущности.

А значит, имеем возможность пользоваться богатством своего жизненного ресурса, который в обычном повседневном состоянии оказывается связанным, блокированным теми вынужденными действиями, которые нам приходится совершать, потому что надо, потому что должны, обязаны, вынуждены. Вынужденные действия обычно вызывают отрицательные эмоции, и мы выполняем их с неохотой, они напрягают нас, лишая сил. Те же действия, которые интересны нам, исходят из средоточия нашего сердца, желаний, побуждений, становятся для нас источником радости, позитива, могущества, уверенности и внутреннего покоя. Вместе с тем, без многих вынужденных действий наша жизнь не сможет продолжаться. Значит нам следует поменять к ним отношение – наполнить вынужденные действия собственным интересом. Откуда же взять этот самый интерес? Ведь так же, как состояние вдохновения является показателем наличия у человека хорошего жизненного ресурса, так и интерес, особенно подкрепленный действиями по его насыщению, тоже свидетельствует о хорошем энергетическом потенциале. Чувство интереса подобно голоду, оно возникает, когда мы испытываем потребность в новых впечатлениях разного рода. Если нам что-то интересно, мы вдохновенно реализуем действия по насыщению этого интереса. Иногда наш интерес ограничен фокусом определенных целей. Тогда человек испытывает узконаправленное вдохновение на их достижение. Но бывает, что интерес проявляет себя как интерес ко всему, что нас окружает, как интерес к жизни вообще. Именно такой интерес является показателем ресурсного состояния, в котором человек может успешно выстраивать свою жизнь – учиться и развиваться, расти профессионально, общаться с другими людьми, создавать семью, заниматься творчеством.

Что же делать, если нет интереса, или он ограничен, если нет вдохновения? Вспомнить о том, что весь наш ресурс принадлежит нам и находится внутри нас. Активизировать его можно, обращая человека к самому себе, к своей индивидуальности, преломляя окружающую реальность через призму собственного субъективного восприятия. На это направлены методы и технологии арт-педагогика и арт-психологии, позволяющие сделать обучение и развитие в интересным и захватывающим.

Впечатления направленной визуализации упражнения «Врата вдохновения»

... Я стояла на поляне перед старинным порталом, напоминающим римскую триумфальную арку. Позади и вокруг меня был лес, и я не знаю, что было за ним. Я смотрела в проем древней, позеленевшей от времени арки, ощущая только твердую сухую землю под ногами. В проеме вился перламутровый туман. Больше ничего не было видно, но меня тянуло туда неудержимо. Я медленно двигалась по направлению к portalу, испытывая непреодолимое желание познать самую сущность Вдохновения, которое было создано моим воображением. Несмотря на полную неизвестность, не было ни страха, ни тревоги, только влечение, которое двигало мною. Вот я вхожу в проем арки, испытывая особое состояние **п р е д о с х и щ е н и я...**, задерживаюсь в здесь, чтобы почувствовать, осознать, прожить это удивительное состояние и полностью насладиться им..., и делаю шаг в клубящийся туман. Конечно, мне следовало бы ожидать, что в пространстве вдохновения нет твердой опоры, и поэтому я лечу, распластавшись в потоках перламутрового тумана. Это довольно приятно и любопытно, тем более, что туман постепенно рассеивается, и я все более отчетливо вижу землю под собой. Как здорово смотреть на нее сверху, ощущая потоки воздуха на коже! Однако хоть я и нахожусь очень высоко, и лететь вниз мне еще долго, все же лечу я именно вниз. И, рано или поздно, должна буду упасть на эту прекрасную землю, что может закончиться для меня весьма печально. Я немного обеспокоена этой перспективой, но в глубине души знаю, что все со мной в порядке, и где-то рядом есть замечательный выход

из положения. Несмотря на это внутреннее знание, я продолжаю пребывать в свободном падении, неуклонно приближаясь к земле. Что же делать? – восклицаю я, скорее в недоумении от того, что земля приближается, а решение не приходит, чем в отчаянии от своего безвыходного положения... и неожиданно для себя ясно слышу голос... совсем рядом, из-за плеча, тихий, искренний, удивленный: **ЧТО ЖЕ ТЫ? У ТЕБЯ ЖЕ ЕСТЬ КРЫЛЬЯ!** Как я могла забыть??? У меня же действительно есть крылья! Они сложены в пространстве лопаток и давно ждут своего часа, чтобы свободно развернуться в полете). Я с наслаждением, словно потягиваясь от сладкого сна, разворачиваю крылья и начинаю свободно парить, свободно выбирая направление движения и высоту, то приближаясь к земле, то поднимаясь вверх. Теперь, спокойно осматривая простирающийся внизу ландшафт, я вижу древнюю римскую арку, которая стала для меня ключом к новой свободе. Я думаю, что хотела бы остаться в этой реальности навсегда, что мне вовсе не хочется возвращаться назад. И в этот момент понимаю, что теперь, когда я могу управлять своим полетом, мое реальное пространство и мое пространство вдохновения стали одним целым безграничным небом...

2. Арт-педагогика и арт-психология

Термин арт-педагогика появился сравнительно недавно – в середине прошлого века. Педагоги и психологи вкладывают в него различный смысл. Для психологов арт-педагогика часто является синонимом арт-терапии и используется в контексте работы с детьми с ограниченными возможностями. Однако в последнее время педагоги все больше обращаются к методам и технологиям арт-педагогика для повышения эффективности работы с нормальными и одаренными детьми^{**}. Н. Ю. Сергеева^{**} проанализировала содержание понятия арт-педагогика. Она разводит понятие арт-педагогика с понятием арт-терапия, обращая внимание на то, что эти направления, пользуясь одними средствами, имеют разные цели. Арт-терапия направлена на психологическую коррекцию и лечение, в то время, как арт-педагогика способствует достижению целей и решению задач образования. Единого мнения относительно определения арт-педагогика к настоящему времени не сложилось. Сергеева предлагает рассматривать арт-педагогика как «современное, формирующееся практикоориентированное направление педагогической науки, изучающее природу, закономерности, принципы, механизмы привлечения искусства и художественной деятельности для решения профессиональных педагогических задач»^{***}.

Однако, корень арт- говорит не только об использовании средств искусства (как творческого отражения действительности и воспроизведение ее в художественных образах) для решения педагогических задач. Арт переводится еще и как мастерство. Педагогика является не только наукой, но и искусством, то есть, мастерством. Мастерством образовывать не насильственным вдалбливанием программного материала, но искусством обучать самостоятельной исследовательско-поисковой работе, мотивировать к познанию и обучению, воспитывать личностные качества, способствующие успешной социализации и самореализации.

Обучение в рамках традиционной классно-урочной системы воспринимается сегодня как насаждение извне жестких рамок, приучение действовать по определенным правилам, в соответствии с инструкциями. Это вызывает протест и способствует внутреннему конфликту, дестабилизирующему психику человека. Процесс обучения становится более качественным

^{*} Т.А.Соколова. Научно-методические подходы к выявлению одаренных детей и решение их проблем с использованием артпедагогических технологий. Рукопись, 2011.

^{**} Сергеева, Н.Ю. К вопросу о содержании понятия арт-педагогика / Н. Ю. Сергеева // Вестник докторантов, аспирантов, студентов: ЧГПУ – 2008. – № 1 (11). – Т. 2. – с. 114–120.

^{***} Там же.

и эффективным, когда человек, чувствует внутреннюю потребность в освоении знаний, умений, навыков, приобретении мастерства, профессионализма в тех областях, к которым у него есть склонность, «сродство», как писал Г. Скворода, который сам был талантливым педагогом*. Из этого следует, что для успешного обучения с последующей успешной реализацией в социуме важно помочь ученику понять и познать себя, чтобы самоопределиться относительно направления своей деятельности. Кроме того, для успешного обучения важно держать цель на результат – самореализацию.

Исходя из этого, цели арт-педагогике можно определить как создание условий, при которых обучение становится важнейшей ценностью и потребностью человека.

Задачи арт-педагогике можно разделить на стратегические и тактические.

Стратегические:

- сделать образовательный процесс позитивным и мотивированным,
- создать условия для личностного развития, при котором образование станет важнейшей ценностью и потребностью человека.

Тактические:

- поиск, осознание и активизация жизненных ресурсов;
- развитие и активизация творческого потенциала;
- обучение навыкам саморегуляции;
- обучение коммуникативным навыкам;
- развитие сферы восприятия.

С помощью каких средств можно решить поставленные задачи? Тех, которые способствуют познанию себя и окружающей действительности, поскольку интерес к самому себе и к тому, что непосредственно окружает, является одним из самых мощным фактором мотивации.

Среди них можно назвать средства:

- психологии, в частности практической психологии. Именно психология направленно занимается вопросами самопознания и отношений с миром;
- средства самой педагогики, которая на протяжении столетий выработала методики оптимального обучения определенным умениям и навыкам, и приемы фокусирования учеников на конкретных вещах с целью их всестороннего познания. В том числе, это средства развивающего обучения и принцип обучения в живой реальной среде, или максимально к ней приближенной. Использование внеаудиторных форм обучения;
- искусства – изобразительного, литературы, музыки, танца и движения, театра, архитектуры и др. для развития эмоциональной сферы, нравственного самоопределения, активизации творческого потенциала как внутреннего жизненного ресурса, самореализации в творческой деятельности и др.;
- философии, такие, например, как сократова майевтика;
- экологического образования, помогающего почувствовать себя частью живой природы, научиться в полной мере наслаждаться ее красотой;

Эти средства используются для того, чтобы сделать процесс обучения и развития интересным, привлекательным, доставляющим удовольствие как от познания, исследования, научения, так и от общения с учителями и другими учениками. Для того, чтобы пробудить и развить в учениках внутреннюю потребность в обучении.

Арт-психология – это направление практической психологии, которое эффективно решает разнообразные проблемы человека с помощью творчества. Это психологическое направление активно использует проективные методики и метафорические практики для личностного роста и развития, гармонизации эмоционального состояния, самопознания.

3. Обучающие арт-педагогические и арт-психологические методики. Методы и технологии арт-педагогике в обучении языку изобразительного искусства

Обучающий курс повышения квалификации педагогов «Методы и технологии арт-педагогике в обучении языку изобразительного искусства» (72 часа) разработан и реализуется с 2011 года на кафедре культурологического образования Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования, а также проводится с пожилыми людьми в рамках программ университета «Серебряный возраст» (Санкт-Петербург).

Обучение языку изобразительного искусства способствует повышению культурного уровня, а значит и личностному развитию, поэтому курс может быть полезен специалистам помогающих профессий – педагогам любых предметных областей, учителям начальных классов, воспитателям, психологам, социальным работникам и, кроме того, всем, кто заинтересован в развитии своего творческого потенциала.

Обучение позволяет за счет активизации жизненного ресурса в короткий срок овладеть языком изобразительного искусства как инструментом творческого самовыражения. Результат достигается благодаря интеграции методов практической психологии и образовательных методик обучения языку изобразительного искусства.

Обучающий курс может быть использован для личностного развития, профилактики профессионального выгорания, для повышения мотивации к обучению, как детей, так и взрослых, включая людей пожилого возраста.

Курс построен в виде цикла обучающих семинаров и может проводиться в разных форматах. Варианты форматов:

- интенсив 9–12 дней по 6–8 учебных часов в день;
- 2–3-месячное обучение 1–2 раза в неделю по 4–8 часов в день.

Обучение осуществляется в соответствии со следующими основными принципами:

- создание ресурсного пространства, работающего как резонатор усиления способностей участников обучения;
- использование смысловых тем, как фокуса внутреннего мира и окружающей реальности для психологической коррекции и активизации творческого восприятия и самовыражения. Использование системного подхода, для выявления подобия системы 4 (или 5) первоэлементов, или природных стихий и внутреннего мира человека как системы характеристик психотипа;
- интеграция методов практической психологии с обучающими методами и технологиями;
- использование произведений искусства для решения обучающих и развивающих задач. Работа с метафорическими картами как с произведениями искусства**;
- Творческое взаимодействие участников курса, основанное на сотрудничестве, взаимопомощи, взаимоподдержке и взаимообучении.

Программа включает теорию и практику обучения законам цветового круга в интеграции с методами практической психологии. Занятия объединены основной смысловой темой «Природные стихии».

Участниками обучения создаются творческие работы в различных изобразительных техниках, которые становятся для них ресурсными якорями.

По окончании курса проводятся выставки. Так, две выставки учителей прошли в Академии в 2012 и 2013 годах; весной 2011 и весной 2013 года итоги курса для пожилых людей экспонировались в выставочных залах ЛЕНЭКСПО.

** «Произведение искусства как метафорическая карта». Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции «Культуроориентированные модели образования: теория и практика». СПб АППО, 2012.

* Скворода Г. Соч.: в 2 т. М., 1973. Т. 2.

Данная методика может быть реализована в виде программы арт-психологических семинаров, «Творчество как ресурс», каждый из которых рассчитан на 6–8 учебных часов и может проводиться автономно.

Арт-психологический семинар – это обучение изобразительному искусству как средству самопознания и творческого самовыражения, достижения внутренней гармонии и решения проблемных жизненных ситуаций, что способствует

- социальной и личностной адаптации,
- повышению устойчивости психики в условиях стрессовых нагрузок,
- предупреждению профессионального выгорания,
- личностному росту,
- улучшению качества жизни.

Результатом обучения станет:

- раскрытие творческого потенциала и активизация жизненных ресурсов,
- знание законов цветовой гармонии и практические умения работы с цветом в различных живописных техниках,
- освоение приемов саморегуляции: релаксации и концентрации,
- создание творческих изобразительных работ, которые станут для Вас ресурсными якорями,

Важным достижением результата является внутренняя работа самого человека, его желание стать сотворцом своей жизни, открывая в себе неисчерпаемый источник творческой энергии.

Источник жизни – вдохновенье –
 На крыльях творчества влечет,
 Тебя туда, где нет сомнений,
 Что мы способны на полет.
 И ты внезапно ощущаешь,
 Дыханье крыльев за спиной
 И с удивленьем расправляешь
 Их паруса над головой.
 Пари над миром, пролетая
 Над всем, что вызывало страх,
 И боль, и горечь, и печали –
 Черпай уверенность в крылах.
 Они присущи до рожденья
 Тем, кто в себе преодолел
 Ограниченье вдохновенья
 Свободы творчества предел.
 Кто не боится напряженья
 Душевных и духовных сил,
 Тем, кто еще до сотворенья
 О муках творчества просил.
 В тебе растут и зреют крылья,
 Способные всегда поднять -
 Как плод духовного усилья
 Как вдохновения печать.



ТОЧКА ЗРЕНИЯ

О ТЕРПЕНИИ ФРУСТРАЦИИ И ТЕРПЕНИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Толчинский А. А., МРPsy

Университет Джорджа Вашингтона

В когнитивно-поведенческой терапии есть два понятия “frustration tolerance” и “uncertainty tolerance,” которые принято относить к ресурсам. Одна из идей терапии – это повышение “ресурсности” клиента и, как следствие, повышение психической устойчивости. Не смотря на то, что понятия близкие, теоретически можно редуцировать терпение неопределенности к терпению фрустрации. Тем не менее, я думаю, что в каждом из этих явлений есть свои уникальные свойства и своя нейробиология, что важно клинически. Эта короткая статья – попытка разобраться в разнице между терпением фрустрации и терпением неопределенности с точки зрения нейропсихологического анализа.

С чем связана фрустрация нейробиологически?

Начать можно с того, что у человека есть какое-то желание. В этом состоянии активизируется нейроаффективная система **ПОИСК** (Panksepp, as cited in Solms & Turnbull, 2002, p.115), которая сама по себе представляет состояние возбужденного любопытства и неопределенного аппетита. В сочетании с работой датчиков конкретных потребностей и работой систем **ПАМЯТИ** (Solms & Turnbull, 2002, p.133–135) желание человека становится конкретным и определенным. Например, человек хочет съесть яблоко. Система **ПОИСК** “ведет” человека к цели – яблоку и позитивно мотивирует. Допустим, что на пути исполнения этого желания появляется препятствие. Например, другой человек, который тоже хочет это самое яблоко и берет его первым. Желание первого человека при этом фрустрируется; он не получает желаемого. Появление препятствия на пути исполнения желания активизирует нейробиологическую систему **ЯРОСТЬ** (Panksepp, as cited in Solms & Turnbull, 2002, p. 123–125), например для того, чтобы по возможности устранить препятствие и получить желаемое. Запуск системы **ЯРОСТЬ** происходит вне зоны контроля созна-

тельного – это бессознательный процесс. Человек может сначала ощущать неопределенный дискомфорт, связанный с активизацией симпатической части нервной системы. Рано или поздно он может осознать, что злится именно на препятствие в удовлетворении конкретного желания. Это осознание важно в терапии. Очень часто при работе с чувством неопределенной злости когнитивно-ориентированные терапевты спрашивают клиента – какое именно желание фрустрировано?

[Слово “злость” здесь – это обобщенное понятие. Вербальные оттенки чувства злости могут быть разными от незначительного раздражения до неуправляемой ярости. Употребление клиентом разных слов для описания чувств из спектра злости само по себе симптоматично. Например, в пограничном расстройстве личности человек почти не употребляет слов с оттенками чувства злости и не ощущает степени включения; краска злости всего одна (Dr. Merced, personal communication).]

Если вернуться к нейробиологии, то реакция злости понятна в цепочке появления препятствия на пути желания; при этом злость (в сочетании с системами восприятия и памяти) является направленным чувством. Она направлена на тот объект, который является препятствием. [Я не буду здесь останавливаться на разных видах агрессии и на более сложных случаях отраженной агрессии, то есть смещения (displacement). Речь идет о том виде реактивной и “неотраженной” злости, которая возникает при фрустрации желания.]

Реактивная злость может присутствовать в чувстве ревности как компонента, например, в ситуации, когда один самец соревнуется с другим за право продления потомства и таким образом фрустрирует сексуальное желание соперника. В человеческой жизни фрустрация неизбежна. Винникотт писал о процессе оптимальной

фрустрации, когда “достаточно хорошая мама” (Winnicott, 1953) постепенно отпускает тотальную заботу о ребенке и в допустимых для ребенка дозах позволяет ему или ей терпеть фрустрацию. В этом смысле у ребенка развивается, условно выражаясь, “мышца” терпения фрустрации, которая имеет прямое отношение к взрослению. У младенца терпение фрустрации практически нулевое, у хорошо функционирующего взрослого – сильное, поскольку реальная жизнь взрослого человека часто противоречит быстрому удовлетворению абсолютно всех возникающих желаний.

Частный случай жизни взрослого человека – это отношения с другим взрослым человеком. В любых близких, длительных отношениях фрустрация неизбежна по самым разным причинам. На бытовом уровне это может быть желание женщины купить туфли, которое споткнулось о слова мужчины про семейный бюджет. Или желание мужчины посмотреть футбол, которое споткнулось о желание женщины поговорить с мужчиной прямо сейчас про детей. Агрессивный поведенческий или вербальный отклик в этих ситуациях следует не всегда, но при этом бессознательно, пусть на мгновение загорается система ЯРОСТЬ (Panksepp, as cited in Solms & Turnbull, 2002, p. 123–125), поскольку фрустрация желаний реально происходит. Это важно понимать. Говорит партнер об этом или нет, но фрустрация желаний связана с нейробиологическим и телесным откликом вне зоны контроля сознания. Это описание не является оправданием несдержанного выражения злости в отношениях; при этом нейробиологически реальность явления заключается в том, что фрустрированные желания вызывают активизацию нейроаффективной злости. Разумеется, человеческие отношения значительно более сложные, чем баланс удовлетворенных и фрустрированных желаний. Тем не менее, когда отношения продолжают, то хотя бы какие-то желания находят удовлетворение; при этом, у каждого из партнеров объем испытываемой фрустрации не превышает его или ее способности терпеть фрустрацию. Отсюда следует вывод, что хорошо развитое терпение фрустрации – один из ресурсов устойчивых отношений и наоборот, отношения двух людей, не умеющих терпеть фрустрацию вообще долго не длятся – примерно как отношения двух младенцев. Условно выражаясь, в паре нужен по крайней мере один взрослый человек. В паре двух людей с развитым ресурсом терпения фрустрации отношения устойчивы. [Психоаналитический способ описать то же самое явление – это сказать о наличии у одного или обоих партнеров достаточной нарциссичной толерантности, то есть не очень высокой нарциссичной ранимости.]

Мышца терпения фрустрации может устать и ей стоит дать отдохнуть. Желание отдыха – это ведь тоже желание, причем фрустрация именно его может привести к рекурсивным последствиям – тогда мышца терпения фрустрации не получает возможности восстановиться. Часть построения устойчивых, здоровых отношений двух партнеров – это взаимная регуляция уровня фрустрации в паре до допустимого уровня и достижение соответствующих договоренностей между партнерами по этому поводу.

Возвращаясь в очередной раз к нейробиологии можно заметить, что “мышца” терпения фрустрации состоит как минимум из двух составляющих. Первый – это механизмы само-успокоения. Теории нейробиологии само-успокоения есть разные, в основном имеющие отношение к теории привязанности. Подробнее об этом пишет Ален Шор (Schore, 1994). При адекватной работе внутренней регуляции аффекта степень фрустрации не доходит до травматичного уровня и человек может терпеть больше, поскольку умеет самого себя успокаивать в какой-то мере. Способность к самоуспокоению развивается в психодинамической терапии. Вторая компонента терпения фрустрации – это способность сдерживать импульс. Когда эта способность не развита, то агрессивный импульс (следствие заведенной системы ЯРОСТЬ) хочется удовлетворить сразу, не сдерживаясь, то есть выразить агрессию моментально. Сдерживание импульса – одна из функций prefrontal cortex (PFC). Подобно способности к самоуспокоению, способность сдерживать импульс тоже развивается в терапии. Возможно, у мышцы терпения фрустрации есть и другие состав-

ляющие. [Метафора “мышцы” достаточно ограничена, более точно было бы назвать это явление термином Лурии – функциональной системой (Luria, 1966).]

Что касается терпения неопределенности, то этот процесс напрямую относится к другому чувству – тревоге – и к другой нейробиологической системе – системе СТРАХ (Panksepp, as cited in Solms and Turnbull, 2002, p.126). Почему? Потому что тревога – это отклик на неопределенную опасность. Определенная опасность здесь и сейчас вызывает чувство страха; страх нейробиологически отличается от тревоги (LeDoux, 1998). В состоянии неопределенной опасности есть шанс погибнуть, при этом неясно что именно представляет опасность. Тревога – это длительное состояние и организм реагирует на него всплеском кортизола для подготовки к более длительной “осаде,” в отличие от полной мобилизации для спасения от неминуемой смерти (рефлекс сражайся-беги-замерзни).

Логическая редукция терпения неопределенности к терпению фрустрации может быть следующей. Можно сказать, что тревожное состояние – это отсутствие базовой безопасности. То есть появление неопределенности препятствует пребыванию в спокойном, нейтральном состоянии когда нет тревоги. Винникотт называл это состояние “going on being” (Winnicott, 1953). Несмотря на то, что у нас есть потребность в базовой безопасности, нейробиологически это другое явление – оно не связано напрямую с запуском appetitive системы ПОИСК, а связано с работой системы СТРАХ, которая активизирует моторные механизмы, направленные на возвращение в безопасность. То есть мотивация здесь по сути другого сорта – это негативная мотивация. Система ПОИСК может быть активной параллельно с системой СТРАХ и может помочь в поиске убежища, но она не является первичной и основной.

Терпеть неопределенность трудно; тревога – состояние неприятное. Один из распространенных способов совладания с тревогой – это смена неопределенной опасности на определенную – то есть смена тревоги на страх. Идея здесь в том, что страх – чувство временное, страх проходит быстро. Тревога – длится. В этом смысле лучше черт, которого мы знаем, чем черт неизвестный; лучше буря сейчас, чем томительное ожидание шторма. Этим же при желании можно объяснить когнитивный механизм катастрофизации – тенденции рисовать себе самые страшные последствия – это неприятная, но уже определенная картинка. Другой способ совладания – это интеллектуализация или рационализация. Третий – компульсивные действия. Есть другие способы.

При развитии способности терпеть неопределенность потребность в жестких защитах от тревоги снижается. Процесс адаптивного и контролируемого терпения неопределенности можно условно представить как позицию: “я не знаю что происходит и мне тревожно, но я принимаю, что ситуация неопределенная и я не могу ее сейчас прояснить. Я попробую запланировать два-три варианта, но я знаю, что точно будущее мне неизвестно. Это меня устраивает больше, чем искажения – катастрофизация, рационализация, итд.” Внутренняя способность к самоуспокоению может помочь в развитии способности к терпению неопределенности. Ведь когда регуляция аффекта развита хорошо, тревогу легче терпеть, и она реже достигает уровня паники.

Источники:

1. Luria, A. R. (1966) Higher cortical functions in man. *Tavistock Publ. Ltd., London.*
2. LeDoux, J. (1998). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life.* Simon and Schuster.
3. Solms, M., & Turnbull, O. (2002). *The Brain and The Inner World. An Introduction to The Neuroscience of Subjective Experience* New York: Other Press.
4. Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions.* Oxford University Press, USA.
5. Schore, A. N. (1994). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development.* Psychology Press.
6. Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena: A study of the first not-me possession. *International Journal of Psychoanalysis*, 34 (2), 89–97.

МУЧИТЕЛЬНО МЫЧАЩЕЕ СЛОВО

Зубарев Сергей Михайлович Эксперт Русского Психоналитического Общества. Специалист Европейской Конфедерации Психоналитической Психотерапии.

К вопросу о поиске мужского в мужчине.

Кто такой мужчина? Слишком широкий вопрос. Кого с точки зрения социума называют мужчиной? В архаических сообществах ответ очевиден: субъекта инициированного – прошедшего принятую форму специфического испытания, как минимум, общеплеменного. В цивилизованных сообществах с размытыми критериями инициаций – «культурного кода» наличествует неясность, некоторая бесформенность и масса разночтений, но ядро этого кода вычленив всё-таки можно. Поясним, почему ритуал инициации можно назвать культурным кодом. Культура – суть механизм воспроизводства личности вполне определённого типа, особо востребованного социумом в конкретных исторических условиях. Познакомившись, например, с «Венком добродетелей» – многие современные читатели будут удивлены: в списке требований, предъявляемых к будущему рыцарству. Там нет ничего про владение оружием, воинское искусство, верховую езду, балы, турниры и геральдику. Социум предписывает «железным» воинам другие качества:

1. чистое воспитание – рыцарство и куртуазность
2. целомудрие
3. кротость
4. верность
5. умеренность
6. осмотрительность
7. стыд
8. скромность
9. упорство
10. смирение
11. терпение
12. любовь. [4]

Отсутствие данных качеств оружием не искупалось, но их сплав с «силовой составляющей» получился любопытным.

Как пример можно привести и «Хомо советикус» – в просторечии – «совок». У «совков» тоже были дидактические тексты вроде «Пионерской клятвы», Морального Кодекса Строителя Коммунизма, Воинской Присяги и других. Этим текстам соответствовала ритуальная советская практика, формировавшая личность послушную, не рассуждающую, отказавшуюся от индивидуальных желаний, легко мобилизуемую. «Совок» отходит в прошлое, но современное российское общество стагнирует во многом из-за отсутствия внятного представления, какой именно человек желателен этому обществу сейчас и в перспективе. С одной стороны, «сумма понимания» уже достаточна для выводов, с другой стороны социальная практика, поддерживаемая режимом, движется по накатанной колее – воспроизводству тоталитарного «совка» с его стойким отвращением к свободе.

Ярким примером является так называемая реформа образования.

Поскольку внятный код инициации отсутствует, стихийно его замещают тюрьма и армия, как наиболее массовые механизмы.

Но и то и другое – типичные материнские структуры, поэтому мужчин они инициировать не могут. [8]

За мужественность выдают агрессивность, брутальность, психопатическое пренебрежение к любым нормам. Квинтэссенцией такого абсурда является расхожее выражение: «Армия сделает из тебя (разгильдяя, лентяя, алкаша, невежды, наркомана) настоящего мужчину. Каким образом материнская структура может сделать из недоросля мужчину? Матери мужчин не воспитывают в принципе. Виртуальный шанс есть – если речь идёт о дейст-

вующей армии или её подразделении. Но цена такого мужания может быть смертельно высокой. А в мирно разлагающейся армии никакого возмужания быть не может.

Иногда к псевдомужественности подмешивают ещё героику. Но К.Г. Юнг убедительно показал, что героичность – доблесть незрелого человека, который обречён на символическую гибель для того, чтобы мог родиться зрелый человек. [17].

Итак, мужчины – отцы уводят детей от матерей и подвергают испытаниям. Символически инициация означает смерть неопита. Умирает прежнее природное существо и рождается новое – социальное и духовное.

Эта функция отрыва детей от матери чрезвычайно важна. Известен древнегреческий миф о похищении Кора Аидом. Кора была дочерью Деметры от Зевса. Однажды юная Кора собирала цветы на лугу. Чем ещё ей было заниматься? Вдруг земля разверзлась, выскочил Аид и утащил красотку в своё подземное царство. Деметра разгневалась и пошла к Зевсу разбираться. Там она узнала, что Аид действовал не без санкции самого верховного божества, оно же папа похищенной. Далее миф повествует о тоске матери по дочери. Тоске, заставившей богиню плодородия забыть про свои прямые обязанности. Растения перестали расти и плодоносить. На Земле наступил голод. Продовольственный шантаж позволил Деметре надавить на бывшего мужа и вернуть Дочь, но Аид использовал в качестве последнего аргумента гранаты. В конце концов, был достигнут компромисс – полгода у мамы, полгода у мужа.

Кора стала Персефоной – могучей и почитаемой едва ли не больше Аида властительницей Подземного мира. Во всяком случае, герои, посещавшие подземку, с просьбами обращались именно к ней. Муж даже не смел с тех пор изменять своей, украденной на свою же шею супруге. А уж она его рогатилась со всеми, у кого был доступ на нижний этаж. А потом полгода оттягивалась у мамы. И та, помня про гранаты и семейный долг, не слишком докучала взрослой дочери. [2,3] В общем, для похищенной девицы всё сложилось удачно. А если бы Зевс не дал той санкции? Сложился бы ещё один незаметный инцест.

Заметим, что инцест опасен не какими-то мифическими генными поломками, а остановкой развития социума, «варящегося в собственном соку». Альдо Нуаре полагает связь матери и дочери самой распространённой, но от этого не менее патологической формой инцеста. [11]

В греческом мифе как будто предчувствуется опасность такого развития событий (ведь боги подают пример смертным), и необходимость отцовской волей разорвать патогенную связь.

Для России, страны мёртвых Отцов, эта ситуация более, чем актуальна. В массе некому выполнять отцовскую – мужскую задачу. Некому социализировать, некому инициировать. Номинальные мужчинки всё чаще остаются застарелыми инфантилами при матери. Или при материнской структуре. Основной конфликт времени проявляется не в противостоянии мужчин и женщин, «отцов и детей», этносов, конфессий, а в оппозиции инфантилов и зрелых людей. Пока что у инфантилов колоссальное преимущество.

Если не хватает личностей для исполнения жизненно важной функции, необходимо создавать механизм, как советовал Ф. Бэкон в «Новом органоне». [1] Но обсуждение данного вопроса выходит за пределы этой статьи.

Слово «мужчина» вполне нейтральное, если исключить феминистский дискурс. Но слово «мужик» амбивалентно. Оно может

выражать как одобрение, так и порицание того, к кому применяется, в зависимости от доминирующей характеристики: если подчёркивается социальный статус, то он невысок, хотя и устойчив. С точки зрения аристократа – мужик – существо подчинённое, бесправное. Ниже его только маргиналы. Основное предназначение мужика – материальное, в частности, сельскохозяйственное производство. Представители «высших» сословий склонны приписывать мужику – представителю низших социальных слоёв «низшую мораль». Об этом упоминал Ф. Ницше в «По ту сторону добра и зла». «Презрением клеймят человека трусливого, малодушного, мелочного, думающего об узкой пользе, а так же недоверчивого, со взглядом исподлобья, унижающегося, – собачью породу людей, выносящую дурное обхождение, попрошайку-льстеца и прежде всего лжеца: все аристократы уверены в лживости простого народа. «Мы, правдивые – так называли себя благородные в Древней Греции [стр.193]

Мужиком можно обозвать того, чей эстетический или гастрономический вкус не отличается, по мнению «аристократа» тонкостью и изысканностью. А поведение отличается грубостью, брутальностью – то есть, не соответствием принятым в данном кругу нормам. Иногда употребляется уничижительное «мужлан».

В криминальном мире воспроизводится упрощённая модель иерархии. «Высшее сословие» – «воры» – не должны работать. За них работают и обеспечивают отчётность «мужики». Как и в большом социуме, они составляют основную массу. Ниже их по статусу разнообразные нарушители воровского «закона» (К отцовскому Закону относящегося номинально, а по существу являющимся вариацией материнского Каприза) [8] «

Это гомосексуальная обслуга, «крысы», воровавшие у своих, сидельцы по позорным статьям и прочие провинившиеся. Мужика без повода трогать не принято. Речь в данном случае идёт о «синих» зонах, а не о «красных» [15]

Резюмируя сказанное, отметим, что социальная роль «мужика» сводится к материальному производству. В языке это может артикулироваться в таких выражениях, как «тягловый скот», «рабочая лошадь», «быдло». У него «широкая спина», он вынесет всё, он накормит два миллиона генералов, что особенно актуально для России. А потом, за них же и проголосует.

Его задача – предписанная теми, кто претендует на верховенство – повышать их благосостояние, обеспечивать комфорт. Заметим, что в отсутствие жёстких иерархических установлений, разделение на «аристократов» и «мужиков» реализуется в демократических корпорациях, семьях, в дружеских и даже любовных отношениях.

Иное дело, если в слове «мужик» употребляется сексуальная, гендерная характеристика. В этом смысле «Граф Толстой – настоящий мужик». Заметим, что гендерный «мужик» всегда «настоящий». Причём, эта настоящность – важнейшее дополнение, без которой мужик рискует соскользнуть в свой незавидный сословный статус. Настоящий мужик – не педераст, сколь ни огорчительно это для гендерных уравнилелей.

Тут есть одна тонкость. Внимательно рассматривая, что же определяет «настоящность» мужика (в данном случае мужчина тоже хорошо встраивается в устойчивое словосочетание), обнаружим, что и здесь значительна доля материальных показателей. «Настоящий мужик обеспечивает семью». «У настоящего мужчины всегда есть деньги», «Он никогда своего не упустит» и т. п., как в старом анекдоте про Сухумский заповедник, где назойливый экскурсант донимает экскурсовода некорректными вопросами – мужчина или женщина данный обезьян. Экскурсовод коротко бросает: «Самэц». Наконец, на очередной типовой вопрос отвечает обстоятельно. «Это самэц. Мужчина только тот, у кого есть деньги!» Очень легко свалиться в образ мужлана, прикупившего себе статус повыше.

Да, для «настоящего» требуются умение выдерживать давление разного рода, преодолевать невзгоды, сохранять свой путь, вопреки обстоятельствам и тому подобные малозаметные снаружи навыки. Ещё от настоящего мужчины ожидается особая выразительность поступка. Повторим, не эффективность, она быстро

рассеивается, а его бытийное качество. Реальное положение мужчины, меж тем, незавидно. Ольга Павлова пишет о широко распространяющейся диффузной сексуальной идентичности. «Основная фабула этой патологии – уход от реальности мужского существования в наркотики, алкоголизм, бешеное зарабатывание денег, промискуитет, первверсную сексуальность...» [14стр.215] Эти формы, по крайней мере, отслеживаются в социуме, поскольку затрагивают интересы множества окружающих. Но есть малозаметная окружающим, но оттого не менее патологичная инцестная форма.

«... я имею в виду широко распространённую проблему отягчающей связи сына с матерью, доводящей до безумия обоих, где великовозрастное дитя с мужским телом, этакий фонвизинский «недоросль», не имеющий возможности оторваться от своей матери, влачит ежедневное мучительное существование на полном попечении, не желая при этом учиться, зарабатывать, самому пытаться строить свою жизнь. Пожалуй, это крайняя форма потери мужской идентичности в нашу эпоху. [14 стр216] Далее Ольга Павлова рассматривает и более мягкие формы инвалидизации мужчины, но, отвлекаясь от этой тягостной картины, попытаемся обнаружить иного мужчину. Для того и добавляем уточняющее – «настоящий», подразумевая, что остальные носители «мужинского звания» – не подлинные. А наш поиск направлен, кажется, на нечто реликтовое, рудиментарное, или фантазийное из отдалённого будущего.

Возвращаемся к мужскому поступку, как атрибуту подлинности.

Мужской поступок противостоит не мужскому. Не по мужски могут поступать многие номинальные мужчины. Но их поступки не называют женскими. Вообще не принято говорить: «женский поступок» Поступить «по-женски» можно. Совершить «женский» поступок – нет. При том, что женщина, безусловно, может и обладать мужеством, и действовать «по-мужски». Отметим только, что для таких действий женщине нужно пространство самостного – мужского мира. В материнском мире это не получится.

Материнский мир, состоящий из матерей и детей, развивается по естественным законам, которые дополняются материнскими же фантазиями и подчинён материнским же капризам. Только в ином – мужском/самостном мире – встречается то, что не сводится к природному началу. Именно там происходит «второе рождение» человека как неприродного (внеприродного) существа.

Потому творцами мира в мифологии всегда выступают мужские фигуры, что может вызывать недоумение у приверженцев «естественного» взгляда. Инициированный мужчина становится Мастером инициаций и чуть не в буквальном смысле формирует «профиль» будущих поколений.

Уточним, что самостный мир реально разворачивается в большом социуме, но и его пронизывают структуры, образованные по образцу материнской семьи, в том числе государство, церковь, школа и многие другие. См. [7, 8]

Демургические черты можно обнаружить в описании Фридрихом Ницше человека «господской расы». Это люди, которые, прежде всего, действуют, устанавливают свои нормы и законы, которые потом становятся обязательными для других, «они чувствуют себя мерилем ценностей, они не нуждаются в одобрении, они говорят: «что вредно для меня, то вредно само по себе», они сознают себя тем, что вообще только и даёт достоинство вещам, они созидают ценности». Тут же упоминаются «чувство избытка, чувство мощи, бьющей через край, счастье высокого напряжения, сознание богатства, готового дарить и раздавать. [12стр193–194] Показательна в этом отношении знаменитая надгробная речь Перикла, цитируемая Ф. Ницше. См. [13стр265.] Кого-то из современных читателей она может шокировать, но не забудем, что это говорил об основателях европейской цивилизации один из их числа.

Заглянем чуть дальше – в трансцендентную область и предположим, что отличительной чертой мужчины настоящего является

Способность мыслить. Это допущение, заметим сразу, не отрицает наличие таковой способности у женщин. Просто женщины

могут себе это позволить, а мужчины должны, если хотят считаться собой.

Второй вопрос – как отличать собственно мысль от мыслеподобных состояний. «Глупость – это то, что думается в нашей голове само по себе, а не нами», – даёт блестящее определение Мераб Мамардашвили [стр.142] Но это значит, что возможно такое усилие, чтобы мыслить самому. Для этого всего-навсего необходимо собирать себя как свободного трансцендентного субъекта, то есть, действовать лично, и именно действовать, а не пребывать в благостных намерениях быть добрым, справедливым, правдивым. «Недостаточно соображать в биологическом смысле слова, нужно ещё что-то. Недостаточно хотеть добра: добро – искусство, то есть сложная техника. Недостаточно хотеть истины: истина – техника. [147] «Добро есть нечто, что каждый раз нужно делать заново, специально, а зло делается само собой. [201] В своём труде М. Мамардашвили обстоятельно изложил, что есть, по его мнению, таковая техника реального вхождения в бытие. Не имея возможности охватить весь круг идей данного трактата, обратим ещё внимание на конкретные признаки мышления: оно всегда рефлексивно, то есть мыслящий сознаёт то, что он мыслит. Мышление извлекает опыт их хаоса явлений и событий. Именно мысль может остановить дурную повторяемость дурных событий, в которых причина беды сокрыта от действующих лиц. Отчасти это комплимент психоанализу, который может быть назван техникой, пресекающей дурную повторяемость. Извлечённый опыт даёт возможность прекращающего поступка (действия)

Ещё один признак – Оформленность мысли, в отличие от бесформенности, сопутствующей и заблуждениям и злу вообще. Таким образом, оформленность, рефлексивность, проявленность мысли в поступке являются необходимыми качествами мужчины. Повторим: это не исключает возможности существования тех же качеств у женщины, но в этом случае они, скорее факультативны, чем обязательны. К тому же, проявляя названные качества женщине иногда приходится совершать компенсаторные усилия, чтобы остаться в своём «гендере». Кроме того, невозможно представлять, что такое предельное состояние включённости

в бытие, как подлинная мысль, не может длиться сколько-нибудь долго. И способность к тому в данный миг вовсе не гарантирует способности в будущем. То есть, подлинность – это воспоминание и вечный экзамен. Можно сказать, – инициация, вечно длящаяся, подобно агонии Христа.

Впрочем, сама попытка искать мужские характеристики в области трансцендентного парадоксальна. Но, может быть, именно тут удастся нащупать путь к своеобразной трансцендентальной инициации.

Список литературы:

1. Бэкон Ф. Новый органон. Сочинения Т II. М. Мысль 1977
2. Гесиод. Теогония Полное собрание текстов М. Лабиринт 2001
3. Гомер Гимны к Деметре Эллинские поэты. М. Художественная литература 1963
4. Добродетели. Рыцарское достоинство. Протокол <http://www.ozoznanie.ru/lichnost/dobrodeteli-rycarskie-dostoinstva.html>
5. Домострой. Художественная литература. М. 1991
6. Инцест и кровосмешение. Н. Попова Кстатим. 2000
7. Зубарев С. М. Ужасы родительства. Перемать. Е-бург Ургу 2005
8. Зубарев С. М. Хрустальный купол фантазий» М. Академия. 2011
9. Мамардашвили М. Философские чтения. СПб Азбука-классика. 2002
10. Мифы народов мира: Энциклопедия в 2т под ред. Токарева С.А. М. СЭ 1991
11. Наури А. Инцест, не переходящий в действие. В сб. Инцест и кровосмешение. Н. Попова. Кстатим. 2000
12. Ницше Ф. По ту сторону Добра и зла. М. Академический проект. 2007
13. Ницше Ф. К генеалогии морали. М. Академический проект. 2007
14. Павлова О. Н. Женское vs мужское: метапсихологические аспекты. Ижевск ERGO 2009
15. Снегов С. Философия блатного языка. Даугава № 161 СП Латвии. Рига. 1991
16. Элиаде М. Тайные общества, обряды инициации и посвящения. М. – СПб 1999
17. Юнг К. Г. Либи́до: метаморфозы и символы. СПб ВЕИП 1994



ТВОРЧЕСТВО ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

ЦЕЛЕБНЫЕ КРОХИ ВОСПОМИНАНИЙ

Проф., д. м.н., Марк Евгеньевич Бурно, Москва

Кошка из беспокойного отделения

Читал в Преображенской больнице в конференц-зале лекцию о злокачественном течении алкоголизма. Вдруг вышла из-под стульев с врачами серая кошка, которой уже совсем скоро родить, и мягко ползла к дверям острого женского отделения, откуда доносились крики, другой шум, и даже в эти двери стучали изнутри. Кошка так просилась в это отделение тихим мяуканьем с оглядкой на меня – единственного человека, обращённого к ней лицом (с кафедры), что не выдержал, прошёл со своей отмычкой вдоль рядов слушателей и пустил кошку туда, куда просилась, где был её дом, хотя там так для многих страшно.

Туя

Это дерево, вечнозелёное, хвойное, пирамидальное, из семейства кипарисовых, росло тут и там по соседству с боярышником в саду санаторного отделения Больницы Кащенко, где гулял часто мальчишкой. Но для того, чтобы это дерево так нежно присутствовало сейчас в моей душе, необходимо было, чтобы отец тогда сказал мне, как оно называется, и научил чувствовать его запах. Мы растирали пальцами чешуевидные листочки и вдыхали хвойный аромат. Так, в детстве, вошло это дерево в мою жизнь навсегда. Как увижу где-нибудь Тую, так и оживает в душе высокий одухотворённый, чуть стесняющийся отец в саду санаторного отделения, в белом халате.

Пирог Капитолине Михайловне

Мама не была застенчивой, и мою стеснительность не щадила. В послевоенный годы в первых четырёх классах школы я должен был к большим праздникам дарить перед классом пирог нашей учительнице Капитолине Михайловне. Учительница, уже немолодая, тощая, с узловатыми пальцами, сама конфузилась, когда утром я, красный, как помидор, между рядами парт нёс к её столу этот пирог, завернутый в газету и перевязанный верёвкой. Ребята при этом недовольно обсуждали между собою, что он там опять ей несёт, этот подлиза, маменькин сынок. Один мальчик, помнитса, предположил, что это хлеб. Тогда, конечно, и хлеб, и всякое другое съестное обычно в газету заворачивали. Но то был чудесный мамин яблочный пирог, испечённый на электроплитке в так называемой тогдашней железной «чудо-печке» с дырой посередине. Уже теперь воображаю-представляю, как в ту трудную пору Капитолина Михайловна вечером дома разрезывала за семейным столом, возле сахарницы, мамин пирог, и её близкие, и сама она пили с пирогом чай. Им, наверное, жилось труднее, чем нам. Но в душе до сих пор живёт, и по временам оживает тягостная заноза стыда про то, как нёс в газете с верёвкой через весь класс свёрток к учительскому столу, и мы с учительницей вместе стеснялись этого, а мама не понимала наших переживаний, не понимала, что не каждый школьник может легко подарить учительнице перед всем классом

пирог, когда другие не дарят. Да, мама не понимала. Ну и пусть не понимала. Не могла же она быть другой.

Доктор Халдина

В 17 лет я не прошёл по конкурсу во 2-й Московский медицинский институт им. Пирогова, сделался психиатрическим санитаром в Больнице Кащенко (Алексеевской больнице) и готовился поступать ещё раз. Отделением, в котором я работал, заведовал доктор Сахаров, пожилой отрешённый человек, казавшийся мне дряблым, воздушным в своём белом костюме. Он вёл в клубе Больницы шахматный кружок для сотрудников и оживлялся-вдохновлялся, рассказывая о шахматах. Мы с отцом однажды посетили этот кружок. Я не помню Сахарова как врача. Он редко выходил из своего кабинета и мало (как мне казалось) говорил с больными. Зато я видел, как помогает больным его ординатор, тоже пожилая, маленькая, сгорбленная доктор Халдина. Отец сказал мне, что у неё рак желудка, и вот она хочет работать до последнего. Кожа у Халдиной была серовато-желтоватой с зелёным оттенком. Приходила Халдина рано утром, часов в семь, и, строгая, хмурая, начинала внимательно-добросовестно смотреть новеньких больных, слушая трубкой их сердце, простукивая их неврологическим молотком, подолгу с ними разговаривала. Как бы стремилась в последние дни жизни к какой-то законченности своего добра. В беседе с больными она оживала из своей зеленоватой строгости-хмурости, жалела их, говорила: «Будет получше, голубчик». Как-то я сам почувствовал на себе это её добросовестное тепло. Халдина спросила меня, что я такой грустный, и я искренне ответил, что вот нет у меня ещё студенческого билета. «Он обязательно будет, – сказала Халдина, оживая из своей строгости-хмурости. –

Всё у Вас, голубчик, впереди». Глаза её чуть сияли, будто она сама немного почувствовала в себе молодость, близость студенчества. Однажды утром Халдина не пришла. Сказали, что умерла. Исчезла без следа, как многие добрые, добросовестные психиатрические труженики. Пусть поживёт она ещё немного хоть в этой крохе моих воспоминаний.

Из лекции Дамира

Профессор Алим Матвеевич Дамир рассказывал нам на третьем курсе о методической глубокой скользкой пальпации (прощупывании) органов брюшной полости по Образцову. Он неторопливо, глубоким голосом упомянул, что Василий Пармёнович Образцов прожил бурную жизнь, несколько раз дрался на дуэли и до 1917 года за вольнодумство был под надзором жандармов. Для меня тогда всё это было очень важно – и всё это записывал с наслаждением детски-понятными буквами в толстую тетрадь. Теперь смотрю на портрет печально-сангвинического Образцова с широким лицом и короткой бородой в Медицинской энциклопедии и понимаю всё отчетливее, что старый Дамир читал нам лекции объемно-густо, характерологически – в том смысле, что особенности открытий, манера работы врача-учёного выходили понятно из особенностей его характера. У таких печально-бурных, энергичных, практичных в высоком смысле сангвиников, как Образцов, обычно замечательно подробное и тонкое чувство в пальцах, мягкая ловкость прощупывающих, например, желудок, рук, тонкий слух для прослушивания сердечных тонов, хмурая доброта к больному. И всё это ещё яснее видится сквозь дуэли и жандармов. Мне кажется, что я тогда, третьекурсником, уже чувствовал на лекциях эти связи.



МЫСЛИ!

МИКЕЛАНДЖЕЛО БУОНАРРОТИ

Микеланджело ди Лодовико ди Леонардо ди Буонарроти Симони (итал. *Michelangelo di Lodovico di Leonardo di Buonarroti Simoni*); 6 марта 1475–18 февраля 1564) – великий итальянский скульптор, живописец, архитектор, поэт, мыслитель. Один из величайших мастеров эпохи Возрождения. Гений его остался в мировой культуре – живой и актуальный для каждой новой эпохи.

Деятельность его связана в основном с двумя итальянскими городами – Флоренцией и Римом. По характеру своего дарования он был прежде всего скульптор. Это ощущается и в живописных работах мастера, необычайно богатых пластичностью движений, сложных поз, отчётливой и мощной лепкой объёмов. Во Флоренции Микеланджело создал бессмертный образец Высокого Возрождения – статую «Давид» (1501–1504), ставшую на многие века эталоном изображения человеческого тела, в Риме – скульптурную композицию «Пьета» (1498–1499), одно из первых воплощений фигуры мёртвого человека в пластике. Однако наиболее грандиозные свои замыслы художник смог реализовать именно в живописи, где он выступил подлинным новатором цвета и формы.

По заказу папы Юлия II он выполнил роспись потолка Сикстинской капеллы (1508–1512), представляющую библейскую историю от сотворения мира до потопа и включающую более 300 фигур. В 1534–1541 годах в той же Сикстинской капелле для папы Павла III исполнил грандиозную, полную драматизма фреску «Страшный суд». Поражают своей красотой и величием архитектурные работы Микеланджело – ансамбль площади Капитолия и купол Ватиканского собора в Риме.

Любую боль, напасть, коварство, гнев

Осилим мы, вооружась любовью.

Что беспокоит современного человека? Какой отклик находят в его душе происходящие в мире события? Вот те вопросы, которые мы должны ставить перед собой в своём творчестве.

Если бы люди знали, каким тяжким трудом я обрел свое мастерство, оно вовсе не казалось бы им таким чудесным.

Не нужно никакой чрезмерной увлеченности, восторгов и интеллектуальных причуд; что нужно действительно уметь – так это смотреть в лицо фактам, не отводя взгляда.

Гений – это вечное терпение.

Искусство ревниво: оно требует, чтобы человек отдавался ему всецело.

Господи, сделай так, чтобы я всегда желал большего, чем способен достичь.

Для большинства из нас величайшая опасность состоит не в том, чтобы выбрать слишком высокую цель и потерпеть неудачу, а в том, чтобы наметить цель слишком низкую и достичь ее.

ГНЕВ

Здесь с копьями кресты святые сходны,

кровь Господа здесь продают в разлив,

благие чаши в шлемы превратив,

Кончается терпение Господне.

Когда б на землю Он сошел сегодня,

его бы окровавили, схватив,

содрали б кожу с плеч его святых

и продали бы в первой подворотне.

Мне не нужны подачки лицемера,

творцу преуспевать не надлежит.

У новой эры – новые химеры.

За будущее чувствую я стыд:

иная, может быть, святая вера

опять всего святого нас лишит!

(Перевод А. Вознесенского)



НАШЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ О НЕОРДИНАРНОМ КОНГРЕССЕ

Хайди Крюгер, Криста Бравидор

Когда мы садились в вагон поезда «Москва-Владивосток», мы не предполагали какие удивительные события нас ожидают. И в первую очередь – то, что работа конгресса не закончилась в стенах конгресс-холла, а продолжалась и в вагонах поезда. Трудно было представить сначала как может происходить профессиональное общение с коллегами из других стран в рамках конгресса, но в условиях совместной поездки в течение нескольких дней. Наши российские коллеги не скрывали своего удивления по поводу нашего – на их взгляд, очень смелого и нестандартного поступка – вместо того чтобы быстро и удобно добраться до Владивостока самолетом – мы решились на длительное путешествие, не имея ни малейшего представления, что нас может ожидать. И сейчас, анализируя все произошедшее, мы рады тому, что пошли на это приключение сознательно, а так же благодарны судьбе и нашим российским организаторам, которые пригласили нас участвовать в конгрессе.

Мы можем смело советовать всем профессионалам выбирать и такой способ общения с коллегами как состоявшийся конгресс.

Каждый день в течение всего путешествия, дважды мы встречались с коллегами: слушали доклады, обсуждали, дискутировали, и что самое главное, у нас была возможность узнать друг друга ближе и поделиться не только профессиональными знаниями, но и личным жизненным опытом, что очень обогатило каждого из нас. Даже не смотря на тесноту в купе, когда желающих было больше чем мест. Никого это не смущало – потому что желание и интерес к общению преобладали. А благодаря нашей переводчице Кате не было языковых преград в понимании даже самых тонких нюансов научной информации от наших коллег. Необходимость общаться одновременно на нескольких языках – русском, немецком, английском – не была препятствием для понимания между нами, представителям многих национальностей, так как объединяло нас одно и самое важное – еще больше углубиться в профессиональные знания.

Лично мы для себя открыли новые подходы в психотерапии. И не смотря на разнообразие направлений в нашей науке и национальный колорит мы находили общий консенсус. Есть много общего в процессах развития научных идей и мы убедились в том, что одновременно научные открытия могут происходить невзирая на то что наши страны находятся далеко друг от друга. Как пример – радикальное изменение развития в психотерапии ГДР (как науки) после объединения Германии, похоже на процессы реорганизации этой науки в Российской Федерации после распада СССР.

Особенно нас поразила способность организовать любое мероприятие вовремя и равнодушно реагировать по обстановке нашего руководителя и организатора конгресса профессора Макарова, который проявил незаурядный талант импровизатора. Очень четко и своевременно происходили все запланированные встречи с коллегами в разных городах по пути следования нашего поезда.

И даже такой вопрос как организация качественного питания в поезде был умело и быстро им решен. Атмосфера конгресса в целом была сердечная, дисциплинированная и одновременно спонтанная. Именно это обстоятельство и подтолкнуло нас на выступление перед коллегами помимо основного доклада на конгрессе еще и по пути следования. И тем более мы не рассчитывали что будем принимать участие в большой конференции во Владивостоке. Такая возможность была для нас большой удачей.

Нам также повезло познакомиться с одной супружеской парой из города Уфа, которые оказались не только попутчиками в дороге, но, и как выяснилось, нашими коллегами. Они занимаются фитотерапией на базе сибирских трав для лечения различных болезней, в том числе и психических заболеваний. Они присоединились к участникам конгресса, проявляли активную заинтересованность и даже участвовали в обсуждениях докладов. а в завершении выступили сами с интересной лекцией. Кроме того нам дали продегустировать различные лечебные чаи, травы, которые они ездили собирать и возвращались как раз этим поездом. Но скорее всего, что эта случайность была даже закономерной. У нас на все хватало времени – и на общение с коллегами, на знакомство с попутчиками по поездке и на возможность любоваться прекрасной русской природой за окнами поезда, а на остановках попробовать всевозможные вкусные местные продукты, такие как кефир, например в районе озера Байкал, отведать знаменитого омуля. Наше путешествие сопровождалось не только звуком перестука колес поезда, но и как Soundtrack в фильмах, мелодии Гимна психотерапевтов сочиненного специально для конгресса.

И еще одна удивительная вещь поразила нас – поезд, который преодолевал 9288 километров пути фактически переносил нас и во времени, пересекая 7 часовые пояса. Наши часы показывали московское время, а на станциях мы обнаруживали что местное время нас опережает.

Уже прибыв во Владивосток, в конце нашего, полного приключений и ярких впечатлений путешествия, мы точно знали ответ на тот вопрос, который нам задала на перроне московского вокзала – «зачем вы туда едете?». Ответ мы нашли и для себя – это стоило было пережить, чтобы получить такой большой стимул для профессиональной деятельности и обогатить свою жизнь яркими воспоминаниями.

И теперь, находясь уже дома, мы мысленно часто возвращаемся к тем событиям, людям, идеям, которые мы получили благодаря участию в работе Конгресса.

В заключении мы хотим спросить вас, дорогие коллеги – возник у вас интерес к российской психотерапевтической школе и к России в целом? К такой стране, которую посчастливилось увидеть нам, благодаря «Неординарному Конгрессу», проходившему на колесах поезда.