



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

№ 7 (104) ИЮЛЬ–2011 • ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОРГАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГИ

Ψ ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ ГОДА

МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНГРЕСС «ИНТЕГРАТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ В ПСИХОТЕРАПИИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИИ. ПСИХОТЕРАПИЯ ЗДОРОВЫХ. МЕДИАЦИЯ»

7–9 октября 2011 года

ГОРЯЧАЯ ДЕКАДА 2011 ГОДА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЛИГЕ

В рамках горячей декады пройдут:

XIII съезд Профессиональной психотерапевтической лиги Российской Федерации	5 октября
II съезд психотерапевтов и психологов-консультантов Российской Федерации	6 октября
Пленарные заседания конгресса	7–9 октября
Секционные заседания конгресса	7–9 октября
V международная выставка «Вся практическая психология и психотерапия»	7–9 октября
Конференция памяти НОССРАТА ПЕЗЕШКИАНА	8 ноября
Конференция, посвященная 45-летию кафедры психотерапии и сексологии Российской медицинской академии последипломного образования.	9 ноября
Психотерапия и телевидение. Творческая встреча с художественным руководителем телевизионного канала «Психология –21» Э.М. Сагалаевым	9 ноября
Итоговый российский декадник по психотерапии и консультированию.	10–16 октября

Каждое событие горячей декады проводится по отдельному, своему расписанию!

ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ КОНГРЕССА

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

ДОПОЛНЯЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ СЕКЦИЙ

- Психотерапия здоровых
- Интегративные процессы в психотерапии и консультировании, полимодальная психотерапия

- Медиация
- Генеративная психология и психотерапия
- Дианализ
- Интегративно-диалоговая психотерапия
- Клиентцентрированная психотерапия
- Когнитивно-поведенческая терапия
- Нейролингвистическая психотерапия
- Перинатальная психотерапия
- Постнеклассические подходы в психотерапии
- Психоанализ.
- Психотерапия зависимостей
- Психокатализ
- Психотерапевтическая кинезиология
- Сексология и амуриология
- Психотерапия в интернете и масс-медиа: новые информационные технологии
- Психотерапия и консультирование в условиях социальных кризисов
- Родология
- Семейная психотерапия и экология семьи и детства
- Система знаний экология мысли
- Системно-феноменологическая психотерапия и системные расстановки
- Социальная психотерапия
- Телесно-ориентированная психотерапия
- Терапия творческим самовыражением. Характерологическая креатология
- Целебная творческая психоллингвистика
- Экзистенциальная психотерапия
- Эмоционально-образная терапия
- Эриксоновская психотерапия

СРОКИ И ПОРЯДОК ПРИЕМА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ И МАТЕРИАЛОВ

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

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

Заявки на участие и аннотации докладов просим присылать ученому секретарю ППЛ Камаловой Софии Цихиловне по эл. почте orpl.doc@gmail.com СТРОГО до 20 августа 2011 года.

Заявки на участие в Итоговом декаднике и выставке просим присылать Приходченко Ольге Анатольевне по электронной почте 8750oppl@gmail.com,

В заявке необходимо указать:

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

ФИНАНСОВЫЕ УСЛОВИЯ

Организационный взнос:

Полный за три дня конгресса: 4500 рублей.

За два дня конгресса: 3100 рублей

За один день конгресса: 1800 рублей

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

Все скидки суммируются и действительны при оплате до 7 октября и полном участии в конгрессе.

Подробности на <http://www.oppl.ru> в разделе «Мероприятия»

Исполнительный комитет горячей декады:

Президент Макаров Виктор Викторович

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

Исполнительный директор Калмыкова Инга Юрьевна

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

Ответственный организатор декадника и выставки

Приходченко Ольга Анатольевна

8750@oppl.ru, моб. +7 (915) 129-87-50

Издание материалов конгресса Чеглова Ирина Алексеевна cheglova@list.ru, тел. моб. +7-916-547-90-01

Составитель программы конгресса Ученый секретарь ППЛ Камалова София Цихиловна orpl.doc@gmail.com, тел.: +7 (916) 062-00-26

Главный бухгалтер ППЛ Симакова Галина Олеговна

dinabed15@mail.ru, служ. +7 (495) 676-75-16, моб. +7-916-912-72-25

Размещение в гостиницах, помещения, оборудование, музыкально-танцевальный вечер, фуршеты Попова Екатерина

Владимировна + 7 919 763 6147 pplrf@yandex.ru

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

Ψ БОЛЬШИЕ СОБЫТИЯ ППЛ

ИТОГОВЫЙ ПРЕСС-РЕЛИЗ ТРАДИЦИОННОГО КАЗАХСТАНСКОГО ДЕКАДНИКА ПО ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ 2011 ГОДА

Давыдова Р. Ф.

Казахстанский декадник по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу «Все звёзды в гости к нам!» состоялся! 17 мая 2011 года семнадцать звёзд Российской и Казахстанской психотерапии и более 150 участников декадника собрались вместе, чтобы сделать из этой встречи большое Событие.

Руководитель проекта: президент ППЛ, вице-президент Всемирного Совета по психотерапии, д.м.н., профессор Макаров Виктор Викторович.

Организатор декадника: председатель Костанайского регионального отделения ППЛ, действительный член ППЛ, сертифицированный консультант ППЛ Давыдова Рамила Фидаевна.

Открыл декадник консультант проекта Катков Александр Лазаревич, действительный член и вице-президент ППЛ, профессор, д.м.н., психотерапевт европейской регистрации.

Преподаватели и участники из Москвы, Алматы, Костаная, Екатеринбург, Караганды, Санкт-Петербурга, Астаны, Петропавловска, Южно-Уральска, Павлодара, Челябинска, Кокшетау, Кировграда, Житикары, Рудного, Атырау и Ханты-Мансийска создали единое пространство психотерапии, учёбы, общения и отдыха.

Дни и ночи в атмосфере соснового леса, чистого весеннего воздуха участники Декадника приобщались к уникальным знаниям и умениям современной психотерапии, психологии и коучинга, которыми делились выдающиеся личности, настоящие мастера. Курсанты приобретали бесценный опыт конструктивного решения профессиональных и личностных проблем.

За 6 дней декадника 17 преподавателей и 3 соискателя провели 5 лекций, 47 тренингов, 2 мастер-класса, 12 медитативных практик и 5 ночных марафонов. И все 6 дней каждый вечер среди участников «зажигались» новые звёзды на вечере знакомств, сальсатеке,

дискотеке восьмидесятых, хаус-вечеринке, и, конечно, на заключительном вечере.

22 мая декадник завершился. Все вместе отпустили в небо большой букет разноцветных шаров с загаданными желаниями. Участники делились самыми яркими впечатлениями, своими открытиями, планами на будущее. Обменивались друг с другом «контактами» и договаривались о встрече на следующем декаднике. Благодарили организаторов за этот особенный декадник, атмосферу любви, добра и света; за уникальную возможность встретиться с такими звёздами как Виктор Викторович Макаров, Александр Лазаревич Катков, Марк Евгеньевич Сандомирский, Николай Егорович Жарков.

«Декадник – это другая планета! Другое общество! Это совсем другая жизнь...» – говорили участники, которые оказались на декаднике впервые (а их было большинство). «Бывалые» отметили: «Этот декадник показал, что традиции возрождаются, и декадники в Казахстане выходят на новый уровень».

Итак, наш декадник в Казахстане «Все звёзды в гости к нам!» состоялся. Событие произошло! Звёзды Российской и Казахстанской психотерапии представили свои уникальные консультативные, тренинговые и терапевтические программы.

Новый виток популяризации психологии и психотерапии в Казахстане, повышения психологической культуры наших сограждан сделан!

Декадник завершён, а участники звонят, пишут письма, sms со словами благодарности, восхищения тренерами, тренингами, организацией, природой и желанием встретиться снова. Нас спрашивают: «Будет ещё декадник в Костанаяе? Когда состоится следующий? Можно уже записаться?». Отвечаем: «Мы встретимся снова! Декадник состоится!»

Ψ СТАТЬЯ НОМЕРА

САМОСАБОТАЖ И ЕГО ИЗНАНКА

П. Ф. Силенок, г. Краснодар

*С признательностью,
Ирине Алексеевне Чегловой*

Песня – она уже звучит в голове.
Вопрос в том, как сделать так, чтобы
замолчали посторонние звуки
Борис Гребенщиков

Эта статья – про то, как можно смело, решительно и чрезвычайно эффективно достигать чужих целей. Предоставлять свою жизнь в пользование первому встречному – безвозмездно. Можно сказать – даром. Как это происходит? Как правило, совершенно обыденным образом. Абсолютно естественно и незаметно для нас. Или есть все же способы это заметить? И сделать как-то по-другому?

Если есть желание, все же можно обратить внимание на эти моменты, «поймать» их. Их главный признак слышен в нашей речи тогда, когда мы говорим про то, о чем мечтали, что планировали, что, быть может, даже начинали делать, а потом вдруг...

«Хотел бы – да не могу».

«Сделал бы – да не получается».

«Завершил бы начатое – да все руки не доходят, то одно, то другое, то третье.»

А что за этим скрывается? Какие когнитивные и эмоциональные структуры?

Что они такое, эти загадочные «то одно, то другое», да еще и с «третьим» в придачу?

На самом деле речь идет об одном и том же, в сущности, процессе – **о включении в действия по выполнению своих жизненных задач побочных программ – саботажников**, которые искажают наше восприятие «здесь и сейчас» и отправляют нас в какое-то странное «там и тогда», где нам печально, страшно, обидно, либо просто скучно – в общем, ужасно некомфортно.

Пока их описано всего 12. Давайте познакомимся с ними поближе.. Что же они с нами делают?

Программа № 1. Соблазняет делать что-то вредное или не делать полезного (курение, нарушения пищевого поведения, отказ от необходимого и целесообразного лечения).

Например, заедание – получение удовольствия вместо радости, свободы, субъектности и полноты жизни. Склока, упорные попытки доказать свою правоту, спорить и, возможно, даже махать кулаками – отличная альтернатива творческой деятельности по конструктивному урегулированию конфликта.

Программа № 2. Соблазняет делать простое и приятное вместо ценного и полезного. Например, смотреть телевизор или играть в компьютерные игры вместо изучения иностранного языка, который вообще-то очень нужно выучить.

Программа № 3. Останавливает важные дела в самом их начале. В стиле «поматросил – и бросил». Саботируется при этом смысл важнейших жизненных задач. Например, столь частая в нашем профессиональном сообществе «история с диссертацией»...

Программа № 4. Снижает уровень жизненных ориентиров. Например, вполне симпатичная девушка считает себя страшной уродиной и даже не мечтает о замужестве. А лишь фантазирует. Но ведь сама по себе фантазия – далеко не способ изменения реальности.

Программа № 5. Снижает мотивацию на действие, буквально «растлеивает» желание. И тогда «не хватает энергии» на важные дела. Ужасно хочется прилечь, укутаться в теплое, поспать минут 15. А когда просыпаемся – прошло, оказывается, 3–4 часа, и время, отпущенное на это важное дело, уже безвозвратно истекло.

Программа № 6. Пугает (как бы чего не вышло), саботирует энергию азарта, полноценное переживание включенности в «здесь и сейчас».

Программа № 7. «Отключает» память. И человек возвращается домой с полдороги, потому, что забыл выключить утюг. И опаздывает на собеседование, которое могло бы быть судьбоносным.

Программа № 8. Заставляет навязчиво хохмить, «подкалывать» всех подряд, или, как сейчас говорят – «троллить». Саботирует способность человека к близости, к открытым и живым отношениям с людьми. Особенно при этом достается, как всегда – самым близким и родным.

Программа № 9. Заставляет хронически проявлять непунктуальность – саботирует построение имиджа надежного делового человека.

Программа № 10. Прерывает успешно начатое дело на этапе, близком к завершению. Фактически – сбивает с пути истинного.

Программа № 11. Подзуживает, льет масло в огонь. То есть фиксирует человека на проблеме, например, удерживает в состоянии обиды, когда «поезд давно ушел», саботируя понимание другого человека.

Программа № 12. Заставляет гиперболизировать внимание, оказываемое другим людям. Заискивать и лебезить, вместо того, чтобы проявлять искреннее уважение к достойным людям, сохраняя собственное достоинство.

Чтобы вывести саботажников на чистую воду, освободить из их свою жизненную силу из их оков и пустить в дело, важно их «расшифровать». А что, если под колючей шкуркой саботажника таится желание чем-то нам помочь? От чего-то уберечь, спасти, или что-то ценное нам подарить? И они, не зная, как это сделать по-взрослому, оказывают нам медвежьи услуги, за что, собственно, и заслужили почетное звание «саботажников».

Что же для этого нужно сделать?

Вспомните ситуацию, в которой саботажник занимал сильную позицию, существенно нарушая ход Ваших планов, либо вовсе их срывая.

И ответьте на следующие вопросы:

1. Какую функцию выполняет саботажник?
2. Чего именно я не получаю, когда в мои планы вклинивается саботажник?
3. Каковы глубинные намерения, реализуемые с помощью саботажника?
4. В чем ценность и смысл саботажа в данной ситуации?
5. Как можно реализовать эти ценности в другой форме?

Как-то непривычно говорить о внутреннем саботажнике. Тем не менее, факт саботажа самому себе чего-то очень важного есть печальная реальность. Выражение **«сам себе саботажник»** может стать крылатым!.. Саботажник пользуется своего рода «эрзац-процессами», забирающие жизненную силу у деятельности, которая для нас особенно необходима. **Эрзац-процесс – вид саботажной активности.** Смысл эрзац-процессов – в замещении реальной деятельности, к осуществлению которой субъект по разным причинам оказывается не готовым, на активность существенно более примитивную. Фактически, когда саботируются актуальные задачи, запускается дегенеративные процессы.

Получается, что потребность (и соответствующая ей интенция) есть, а реальной деятельности, способной эту потребность удовлетворить – нет. Вот тут – то на выручку и приходит внутренний саботажник. Он эту деятельность «любезно» субъекту предоставляет. Правда, деятельность эта имеет инфантильный характер и отличается простотой, которая «хуже воровства». Но это не принципиально, ибо этот эрзац-процесс – есть хоть какой-то ответ субъекта на актуальную задачу. В этой связи вспоминается уже ставшее крылатым выражение: «Если любить некого, то любишь того, кто есть». **В варианте эрзац-процессов жизнь человек в особо важных для себя случаях проживает понарошку.**

Предлагаемый подход открывает возможности заменить эрзац-процессы на адекватную нашим потребностям деятельность, понимать, ценить и использовать силу внутреннего саботажника. **Жизнь стоит того, чтобы жить по настоящему!**

Ψ ЧТОБЫ ПОМНИЛИ

80-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ Л.П. ГРИМАКА ЕДИНСТВО МНОГОГРАННОСТИ

А. Б. Стрельченко, Москва

Гипноз... Какие эмоции вызывает у большинства людей это слово? Любопытство? Страх? Бравату – «меня гипноз не берет»? Как бы то ни было, для обыденного сознания гипноз связан с некоей мистической силой. А люди, обладающие этой силой, вызывают восхищение, почтение и трепет.

Такое же мистическое почтение 30 лет назад у меня возникало при упоминании в наших кругах авиационных врачей имени Леонида Павловича Гримака. Гипнотизер! Экстрасенс! Врач сильных мира сего! О нем, о его взгляде, о его руках, о его целительских способностях ходили легенды.

Первая моя встреча с этим великим человеком была знаковой. Я, в то время молодой врач авиационного госпиталя, сопровождал летчиков, проходящих стационарное обследование. Эти военные летчики, многие из которых – с боевым опытом, имели те или иные функциональные нарушения здоровья, которые препятствовали продолжению их летной карьеры. А для настоящего пилота это трагедия всей жизни!

Привезя очередного пилота в институт авиационной медицины, где работал Леонид Павлович, я, старший лейтенант, набрался смелости и попросил разрешения у грозного вида полковника, профессора, знаменитости, лечившего первых лиц государства, об одном взгляде которого ходили легенды, присутствовать на его сеансе. Ведь почти никто из психотерапевтов не допускает на свои сеансы посторонних: «Посторонние на сеансе?! Это нонсенс!»

Внимательно посмотрев на меня своим знаменитым взглядом, Леонид Павлович кивнул и кратко обронил: «Заходи».

В своем большом кабинете он посадил летчика на стул возле окна. Подошел к нему и стал массировать точки на голове, заранее предупредив, что надо будет перетерпеть болевые ощущения. Массаж точек проводился достаточно долго. Лицо летчика, поначалу выражающее гримасу боли, спустя несколько минут стало спокойным и умиротворенным.

Удостоверившись у пациента, что в ходе массажа биологически активных точек боль сменилась теплом, Учитель отошел от летчика в другой конец кабинета, выставил вперед ладонь и стал делать движения, как будто что-то ощупывал. При этом он то приближался, то отходил от пациента. Наконец, через несколько минут он выбрал определенную дистанцию, примерно метров 5–7, и стал делать плавные движения кистью, как будто что-то принимая и посылая. Все это делалось молча, спокойно и деловито.

Самое интересное происходило с летчиком. После массажа он сидел со спокойно-безмятежным лицом. Когда Леонид Павлович стал что-то ощупывать на расстоянии от него, он заинтересовался, ожил. А спустя несколько минут после того, как Гримак, выбрав дистанцию, начал делать пассы, стал засыпать. Глаза закрылись, тело обмякло, плечи опустились.

Леонид Павлович работал долго – минут 40–50. Все это время летчик сидел на стуле с закрытыми глазами, с выражением спокойной безмятежности на лице. Ближе к концу сеанса Л.П. Гримак подошел к летчику и после соответствующего внушения поднял его руку. Рука застыла в воздухе. Затем он произнес: «... и точно так же, как сейчас твоя рука приобрела необыкновенную легкость, твое тело приобретет такую же необыкновенную легкость во время очередной нагрузочной пробы...» (у летчика наблюдалась пониженная устойчивость к нагрузочным пробам).

После этого он вывел летчика из гипнотического транса.

По дороге в госпиталь я стал расспрашивать пилота о том, что он чувствовал во время сеанса. Летчик, находящийся в отличном расположении духа, очень удивившись моему вопросу, ответил, что абсолютно ничего, так как заснул, как только доктор отошел к двери и начал делать руками какие-то движения. Проснулся, как только услышал слова доктора, что надо открыть глаза и ничего не помнит, так как очень глубоко спал.

Таких сеансов с каждым из пилотов, нуждающихся в коррекции, Л.П. Гримак проводил несколько. Через его кабинет прошли десятки пилотов. Восстановилось на летной работе более 80%. Эти данные вошли в отчет по научно-исследовательской работе (НИР). Таких НИРовских работ у Л.П. Гримака было по 5–6 в год. Метод, в котором гипнотерапия совмещается с энергоинформационной коррекцией, применялся им с очень хорошим результатом на протяжении многих лет и был описан в книге «Магия биополя».

Позже я познакомился с Леонидом Павловичем лично. Стал сотрудником отдела, который он возглавлял, его учеником, позже – начальником. Я узнал его как настоящего офицера-десантника, ученого, психотерапевта, мыслителя, писателя, художника, тонкого, интеллигентного, мужественного и бесконечно доброго человека. Мы часто откровенно беседовали, я был своим человеком в его доме, наблюдал за ним во время сеансов, на службе, на больничной койке, когда он уже болел, но до сих пор, спустя уже несколько лет после его ухода из жизни, он остается для меня непознанным Космосом. Воплощением тайн, сулящих новые открытия.

Бывают люди особенные, яркие, выдающиеся, талант которых связан с каким-то одним направлением: например, блестящий кардиолог или прекрасный музыкант. Они вносят громадный вклад в ноосферу Земли в каком-то одном направлении. Бывают люди, вклад которых в ментальную сокровищницу планеты многогранен. Одним из таких людей был доктор медицинских наук, профессор, полковник медицинской службы Леонид Павлович Гримак.

Родился Л.П. Гримак на побережье Азовского моря в селе Прудентово 13 июля² 1931 года.

После школы поступил на военно-медицинский факультет Харьковского мединститута, где больше всего его заинтересовала психиатрия. В те времена именно здесь преподавал знаменитый гипнолог К.И. Платонов, и выбор специальности Леонидом был совсем не случаен.

На выпускном курсе Леонид определил направление своей будущей деятельности – изучение возможностей человеческой психики, и, в частности, гипноза, к которому у него обнаружились поразительные способности. Уже тогда молодого Гримака приметил профессор К.И. Платонов, особо выделяя его среди прочих студентов.

Потом была служба войсковым врачом в воздушно-десантных частях. Жизнь в далеких гарнизонах поставила крест на научных карьерах многих талантливых исследователей – но не капитана ВДВ Гримака. За 9 лет службы в войсках он прошел специализацию по невропатологии, собрал уникальный научно-экспериментальный материал о влиянии воздушно-десантной подготовки на организм человека, и в 1963 году в Ленинграде блестяще защитил кандидатскую диссертацию в Военно-медицинской

академии им. С. М. Кирова. Три года спустя вышла в свет его первая монография со скромным названием «Психологическая подготовка парашютиста».

Для тех, кто не знаком со спецификой службы в ВДВ, важно сообщить, что врачи-десантники принимают самое активное участие в учебно-боевой подготовке, так же как и весь личный состав, совершая парашютные прыжки, марш-броски, участвуют в боевых стрельбах. То есть, экспериментальный материал кандидатской диссертации Л. П. Гримака был получен им лично, в том числе в ходе наблюдения за собственными психофизиологическими и поведенческими реакциями.

Именно непосредственное участие во всем том, о чем им впоследствии было написано в многочисленных научных отчетах, монографиях, статьях и книгах, экспериментирование, прежде всего над собой, тщательное самонаблюдение и самоанализ, отличали подход Л. П. Гримака в научно-исследовательской работе.

По сути, «Психологическая подготовка парашютиста» стала первым научно-практическим руководством по повышению психофизиологической устойчивости лиц опасных профессий. Спустя 55 лет методические подходы, изложенные в этой книге, продолжают оставаться актуальными, причем, далеко не только для десантников. На то она и классика!

60-е годы прошлого столетия. Время высоких идеалов и дел. Это были особенные для Военно-воздушных сил годы. С одной стороны, самолеты резали на металлолом, а боевых летчиков увольняли полками. В то же время началось освоение космоса. В 1961 году состоялся первый полет человека в Космос. За Гагариным последовали Титов, Николаев, Попович... Проблема отбора и психологической подготовки будущих космонавтов приобретала особое значение для страны. Как и множество других проблем, связанных с пребыванием человека в воздушном и космическом пространстве, она решалась в Государственном научно-исследовательском испытательном институте авиационной и космической медицины.

Талант Л. П. Гримака, помноженный на упорство и трудолюбие, привел к закономерному результату: уже 88-летний профессор К. И. Платонов порекомендовал своему сыну – не менее известному психологу К. К. Платонову, работавшему в этом институте, взять на работу перспективного ученика. Это единственный случай в жизни К. И. Платонова, когда он обратился с такой просьбой к своему сыну. И ветеран отечественной психиатрии не ошибся.

Л. П. Гримак перебирается с семьей в Москву. Первое время живут в очень тяжелых условиях, но бытовые проблемы его не волнуют: главное – работа.

Перед сотрудниками института были поставлены интересные задачи – адаптировать человека к принципиально чуждому для него, небесному пространству, победить перегрузки, невесомость, изоляцию, гиподинамию, и, сопутствующие им страх, утомление, вегетативный, обменный и психологический дисбаланс.

Одним словом, все задачи сводились к одному: изучить, как ведет себя человек в экстремальных условиях и повысить его надежность. И для того, чтобы понять это, одних экспериментов мало – надо проанализировать опыт человечества. Гримак обращается к истории, к традиционным восточным учениям о человеке. Позже это найдет отражение в его книгах о гипнозе и методах коррекции нарушений функционального состояния человека-оператора (так тогда, в целях секретности, назывались космонавты и летчики).

Надо сказать, что все научные наработки Леонида Павловича, помимо своей фундаментальности, носили и прикладной характер. Леонид Павлович был, прежде всего, врачом! И все что он открывал в науке, он старался использовать для пользы пациентов.

Да и эксперименты, которые проводил Л. П. Гримак, были уникальными. В частности, для того, чтобы лучше изучить

особенности воздействия невесомости на человека, Леонидом Павловичем была создана гипнотическая модель этого состояния. В состоянии гипноза испытуемым внушались ощущения, возникающие у человека в невесомости. Таким образом, была получена возможность лучше изучить воздействие этого фактора, а также была создана методика повышения адаптационных возможностей космонавтов к невесомости.

Приведу один из многочисленных примеров, показывающий, как методики Л. П. Гримака помогали в конкретных экстремальных ситуациях.

У многих из нас – людей с европейским менталитетом, вызывают восхищение, смешанное с недоверием, рассказы о невероятных способностях воинов Востока ловить летящие в них стрелы, а то и пули. Восточные техники психической саморегуляции, которые отлично знал и с удовольствием применял Леонид Павлович, предполагают возможность работать со временем – растягивать или сжимать его, чему тому сейчас есть уже и научные доказательства.

Удивительным свойством Л. П. Гримака было простым вещам придавать особые свойства. Существует всем известная и, как считают некоторые, банальная психорегулирующая методика – аутогенная тренировка. По специальной методике аутотренинга, разработанной Леонидом Павловичем, я готовил летчиков армейской авиации к боевым действиям в Афганистане. Работал с ними в учебном центре перед командировкой, а потом – уже непосредственно в Афганистане.

Один из вертолетчиков – командир звена, который был в той группе, рассказал мне следующее:

Однажды пилотируемый им МИ-8 попал под плотный пулеметный огонь. С борта ответили. Завязалась перестрелка. Во время выполнения очередного маневра он развернул машину в невыгодную для себя позицию. И в этот момент ему стало действительно страшно. Он подумал, что именно сейчас его могут легко расстрелять. И в этот миг он вдруг увидел ПУЛИ от крупнокалиберного пулемета ДШК, которые летели прямо в блистер. Он мгновенно дал ручку от себя, уводя вертолет с траектории полета пуль. Очередь прошла по касательной, задев, но, не разбив блистер.

Летчик вспоминал, что хотя вся ситуация длилась доли секунды, для него полет пуль, уход от них вертолета, его собственные движения, были как кадры замедленной съемки. Как только опасность миновала, течение времени полностью восстановилось.

Этот эпизод он мне рассказал именно потому, что я учил его аутотренингу Гримака, и он был абсолютно уверен в том, что именно благодаря этому аутотренингу он сумел остаться живым.

Научное наследие, которое оставил нам Л. П. Гримак, настолько обширно и многогранно, что наверняка еще многие поколения будут находить в нем много интересного и полезного.

Взять хотя бы систему аутогенной тренировки, разработанную Л. П. Гримаком, ее возможности формировать у человека заданные психофизиологические качества и использование всего этого для продления жизни с помощью системы психической саморегуляции.

Только представьте: человек произвольно растягивает время, для того, чтобы успеть сделать больше или, наоборот, сжимает его, оставляя свой биологический возраст далеко позади календарного. Фантастика? ...

А моделирование Л. П. Гримаком в гипнозе состояния невесомости? До него это ведь тоже считалось фантастикой!

Всякий, кто занимался психотерапией и использовал в своей практике гипноз, рано или поздно начинает понимать, что далеко не все процессы, происходящие между психотерапевтом и пациентом во время сеанса гипнотерапии, поддаются объяснению с позиций традиционной науки.

Например. Происходит обычное погружение пациента в гипнотический транс. Этот пациент уже неоднократно успешно погружался в транс этим врачом. Но сегодня традиционные

слова внушения не работают – у пациента почему-то транса не возникает. Врач начинает сопровождать свои слова пассажами – плавными движениями рукой вдоль тела пациента, не прикасаясь к нему. И пациент быстро погружается в транс.

Основатель научного изучения гипноза – великий Месмер делал акцент именно на этой части гипнотического воздействия – воздействия флюидов «природного магнетизма» одного человека на другого.

Леонид Павлович с истинно научным подходом, очень внимательно и с максимальной объективностью изучал биополевым компонент гипноза. Его исследования были настолько интересны, что в 80-х годах прошлого столетия, когда тема биополя стала особенно популярна, он считался одним из самых авторитетных специалистов наряду с Медеяновским, Казначеевым, Мирзой.

В жизни человека порой самым причудливым образом переплетаются и в результате складываются в единую стройную и красивую систему самые разнообразные и, казалось бы, далекие друг от друга интересы, направления, предметы, люди... Именно так в жизни Л.П. Гримака и его учеников переплелись исследования, посвященные изучению влияния невесомости на организм человека, и биополя.

Как известно Леонид Павлович впервые разработал и успешно применил гипнотическую модель изучения влияния невесомости на организм человека.

Надо сказать, что воздействие невесомости крайне противно переносится – тошнота, иногда рвота, тяжесть в голове, тревога, потливость. В этой связи появился даже такой термин – космическая болезнь движения.

Тогда, в 70-х, когда космонавтам не требовалась особо вмешиваться в процесс пилотирования, с неприятностями, вызываемыми невесомостью, еще можно было мириться. В конце 80-х – 90-е годы, когда полеты стали по-настоящему пилотируемыми, появились космические станции, а стыковки стали обязательным атрибутом каждого космического полета, проявления болезни движения, особенно в первые часы полета, могли привести к гибели космонавтов и всей станции.

Представляете, космический аппарат надо пристыковывать к станции «Мир», а космонавта, который в ручном режиме выполняет этот маневр, мутит и рвет. Чтобы представить, насколько при этом ювелирными должны были быть действия космонавта, и насколько это было ответственно и опасно, вообразите: попытка могла быть только одна, скорость движения космической станции – более 7 км в секунду, чтобы пристыковаться, надо совершить манипуляторами движения, аналогичные попаданием карандашом в пятирублевую монету.

Вопросами подготовки космонавтов к такой работе в условиях первых часов невесомости, когда проявления болезни движения особенно остры, занимали специалисты из ряда научно-практических организаций, в том числе и наша группа, научным руководителем которой был Л.П. Гримака. Стояла задача максимально облегчить состояние космонавтов, повысить их устойчивость к невесомости, а если симптомы болезни движения станут угрожающими – постараться устранить их. Как устранить? Медикаментозно – опасно. Тогда под руководством Л.П. Гримака были разработаны эксперименты, в которых проверялось возможность купирования симптомов укачивания дистанционным биоэнергетическим воздействием.

Эксперименты проводились совместно с Институтом психологии РАН, Институтом медико-биологических проблем и нашей группой из НПЦ МВД СССР, которая занималась изучением биополя и гипноза.

Испытателями выступали члены отряда космонавтов, которые отработывали элементы стыковки пилотируемых космических аппаратов на специально оборудованных яхтах в условиях 4–5-ти балльной качки.

Именно условия укачивания, оказывается, практически один

к одному воспроизводили состояние, которое испытывали космонавты в первые часы полета.

В нашу группу входили люди, прошедшие отбор и обладающие возможностями оказывать разного рода биоэнергетическое воздействие на состояние другого человека. И мы проверяли, насколько такой способ коррекции допустим и надежен для обеспечения безопасности космических полетов.

Полученные результаты были весьма многообещающими: симптоматика укачивания значительно уменьшалась, даже у самых «слабых» испытуемых. Методика Леонида Павловича отличалась простотой и надежностью. Второй год эффективной работы методики уже позволял нам внедрять ее в повседневную практику работы с космонавтами.

Август 1991 года, Карелия, Ладожское озеро – эксперименты в самом разгаре. Но 21 августа всю группу срочно вызвали в Москву. Что было потом – очевидцы помнят... Союз распался, стало не до космических программ. Яхты с уникальным оборудованием были приватизированы и стали катать богатых финнов. Наш Центр расформировали, и Леонид Павлович начал заниматься психофизиологическими проблемами раскрытия преступлений и анализом преступного поведения. В чем также немало преуспел.

Именно под его научным руководством были созданы методологии использования следственного гипноза и психологического портрета, проводились работы по изучению возможностей привлечения лиц с экстраординарными психическими способностями для раскрытия особо тяжких преступлений.

Последние годы жизни Леонид Павлович с удовольствием занимался любимым делом – работал психотерапевтом в Центре восстановительной медицины ЦКБ № 1 МПС РФ. На протяжении всей своей жизни он стремился познавать новое. В 70-ти летнем возрасте он заинтересовался нейролингвистическим программированием. Очень скоро освоил эту практику, творчески переработав и соединив с гипнозом, биоэнерготерапией и рефлексотерапией. Популярность Гримака-психотерапевта была огромной. Характерно, что денег с пациентов Леонид Павлович не брал принципиально.

Соприкоснувшись с могучей личностью, и сам становишься сильнее. Спасибо, Леонид Павлович, что Вы были в моей жизни.

При подготовке статьи использованы фрагменты из сценария фильма о Л.П. Гримаке Г. Ершовой.

Ниже приводится неполный перечень работ Л.П. Гримака, посвященных гипнозу, опубликованных в журнале «Прикладная психология»:

1998 г.

«Формирование долголетия в гипнозе»

«Бодрствование как активная фаза гипноза»

1999 г.

«Гипноз и телевидение»

«Гипноз в формировании здорового психологического пространства личности»

«Гипноз рекламы»

«Гипноз искусства»

«Неотложная аутопсихотерапия»

2000 г.

«Гипноз не создал гения»

«Гипноз культуры и культура этого гипноза»

«Еще раз про любовь... как разновидность гипноза»

«Нужна ли человеку альтернативная психика»

«Внушаемость – не изъян, а преимущество человеческой психики»

«Внушение – изначальный атрибут слова»

2001 г.

«Война: экстремальное действие массового гипноза»

«Гипноз речи»

«Тенденции развития современного гипноза».

СЛОВО ОБ УЧИТЕЛЕ

А. И. Скрыпников, г. Москва

Очень часто мы не задумываемся, что слово, произнесенное нами вслух или мысленно, начинает самостоятельную жизнь. Таким словом для меня стало слово Учитель. Мы познакомились с Леонидом Павловичем Гримаком в ноябре 1977, когда я, в силу различных жизненных обстоятельств, уже имея за плечами опыт научной работы, пришел в Институт авиационной и космической медицины Министерства обороны СССР. Далее – череда случайностей: в научно-исследовательские группы стали распределять вновь пришедших сотрудников, и я попал в группу психофизиологов, которой руководил Леонид Павлович (наверное, судьба моя сложилась бы совершенно по-другому, попади я группу авиационной эргономики).

Так, вот, возвращаясь к слову Учитель: все, кто знал Леонида Павловича, обращал внимание на его низкий голос, граничащий с басом, и манеру разговаривать, делая паузы между словами, как бы давая возможность слушателю записать сказанное. Поэтому, сначала в шутку, а затем, и всерьез, молодые научные сотрудники, за глаза, стали называть Л.П. Учителем.

Леонид Павлович, в отличие от многих ученых, никогда не делал секрета из своих разработок, говоря: «пусть прячется от других тот, у кого есть только одна идея, у нас этих идей навалом!».

Он очень тщательно подходил к отбору учеников. Будучи доктором медицинских наук, своим ученикам, адъюнктам и соискателям, он всегда говорил: заставлять тебя работать, или работать за тебя я не буду, но помощь в любом виде и в любое время – окажу. Любую нашу статью он мог отредактировать так, что она становилась неузнаваемой. Практически – литературным шедевром.

Вообще, Леонид Павлович обладал редким талантом в доступной форме излагать на бумаге самые сложные вещи, которые сразу становились понятными широкому кругу даже не слишком подготовленных читателей. Популяризатор научных знаний, он, в отличие от многих, не опускался до уровня неподготовленного читателя, а «подтягивал» его ближе к своему уровню. Именно поэтому все книги Леонида Павловича в момент их выхода становились библиографической редкостью.

Да и представьте себе: 70–90-е годы, и книги о моделировании состояния человека в гипнозе, о психической саморегуляции, о биоэнергетике, которую в то время не ругал только ленивый. Потихоньку, за Учителем начали тянуться и его Ученики, развивая и продолжая начатое им.

Мне повезло проработать с Леонидом Павловичем в самом непосредственном контакте (мы сидели с ним в одном кабинете) двадцать один год, все эти годы мы были близкими друзьями, оставаясь ими до самой смерти Леонида Павловича, и, несмотря на двадцатилетнюю разницу в возрасте, я ни разу не слышал

в его голосе менторских ноток, – только полное равноправие. У нас могли быть разногласия по научным, философским, да и по бытовым вопросам, но все споры велись корректно, и, как правило, приходили к общему знаменателю. Леонид Павлович мог признать свою неправоту, если его оппонент был более доказателем.

Выше я уже говорил о том, что судьба свела нас с Леонидом Павловичем. Та же судьба в начале 90-х годов не дала нам разойтись. Разгул преступности потребовал разработки и внедрения в деятельность правоохранительных органов новых, как тогда говорили «нетрадиционных методов раскрытия и расследования преступлений». Мне предложили возглавить вновь созданный отдел во ВНИИ МВД, занимавшийся данной проблематикой. На кого положиться в такой момент, чье нестандартное мышление привлечь к решению прорывных задач, в решение которых многие не верили, да что греха таить, и сегодня не могут понять, как работают «эти заморочки». Совместный труд Учителя и ряда его учеников, так же пришедших в систему МВД, позволил создать новое научно-практическое направление: психолого-криминалистическое обеспечение раскрытия тяжких преступлений против личности.

В данной статье, наверное, не имеет смысла рассказывать обо всех «прорывных» направлениях этих работ, в которых самое активное участие принимал Леонид Павлович, но об одном из них умолчать не могу, поскольку уже сегодня с помощью созданной на основе его методики моделирования состояний «человек в гипнозе» был разработан метод активизации памяти субъектов уголовного процесса (свидетелей, потерпевших, очевидцев, а в отдельных случаях – подозреваемых и обвиняемых). Подсказанная на этапе разработки метода мысль, что в состоянии гипноза человек остается дееспособным субъектом, позволила мне убедить некоторых оппонентов-правоведов в безвредности и безопасности данного метода, а суды в настоящее время принимают результаты активизации памяти в гипнозе как «допустимое доказательство». Как память о Леониде Павловиче: раскрытие взрыва «Невского экспресса», завершение десятилетней криминальной деятельности «соликамского стрелка», убившего около десяти человек, и много других тяжких преступлений.

И, пожалуй, главное: где бы ни работал Учитель, он всегда оставался врачом, Врачом с большой буквы. Принцип «не навреди и помоги» использовался им и при подготовке космонавтов и летчиков, и в работе с не самыми достойными членами нашего общества, преступившими Закон, и в лечении обычных пациентов, которых у него было превеликое множество.

Леонида Павловича нет сейчас с нами, но остались его ученики – продолжатели дела Человека, Врача, Ученого, Учителя.

С. А. Касабян, г. Ереван

Каждый раз, когда я в очередной раз провожу сеанс лечебно-гипносуггестивного воздействия с пациентом, страдающим нервно-психическим расстройством невротического или пограничного уровня, в моей голове произвольно звучит голос Леонида Павловича Гримака. Интонации этого голоса, его скрытый эмоциональный контекст, его информационно – энергетический спектр, стали для меня как бы точкой отсчета, мерилем высочайшего профессионализма, «приведением к себе», к своим истокам.

Этот голос я на протяжении почти трёх лет ежедневно слышал в зале для аутотренинга или комнате психологической разгрузки на одном из крупных производственных объединений министерства электронной промышленности СССР в Армении... Было это в далёком 1983 году. К тому времени я защитил диссертацию по результатам микроэлектродного исследования

структурно-функциональной организации ядра лицевого нерва и его участия в регуляции мимической мускулатуры при разных эмоциональных состояниях. И Хасай Магомедович Алиев, молодой тогда врач психотерапевт из Дагестана, увлёк меня идеей создания электрофизиологической лаборатории на промышленном предприятии. На этом предприятии производилась сборка микросхем для ЭВМ нового поколения и внедрялись новые методы психофизиологического управления функциональным состоянием человека – оператора, работающего в условиях интенсивного высокотехнологичного производства. Разработанный им метод программируемой психофизиологической саморегуляции позволял эффективно бороться с синдромом производственного утомления, однако, требовал доработки и новых, компьютеризированных методов объективного контр-

оля за состоянием работников производства. Параллельно возникало множество тем, связанных повышением эффективности гипносуггестивного воздействия без отрыва от производства. В том числе – вопросы регуляции эмоционально-волевой сферы и, в частности, неосознаваемой регуляции мимической мускулатуры в гипнозе и в самогипнозе. Хасай Магомедович и познакомил меня с идеями Леонида Павловича, а впоследствии и с ним самим. Леонид Павлович приезжал к нам дважды, в 1984 и в 1985 годах, и я всегда поражался тому, насколько он был гармоничен, сдержан, точен и собран, и насколько его голос соответствовал тем образам, которые звучали в его коротких, стандартных, записанных на магнитофонную плёнку, 12 «уроках» аутотренинга. Простой в общении, умеющий находить точную интонацию в разговоре с любым собеседником, сердечный, тёплый человек. Он умел полемизировать в дискуссии не подавляя, давая простор мышлению. И всегда придерживался строгих научных рамок. Мы много обсуждали вопрос идентичности состояний, достигаемых посредством аутогипноза, и состояний, характерных для гетерогипноза. Это был принципиальный вопрос, так как именно эффекты, достигаемые с помощью кратковременного сна-отдыха, восстанавливающей релаксации и многих других методов, применяемых им самим, были основаны на автоматической регуляции психосоматического равновесия в гипнозе. И надо было обосновать адекватность применения гипноза для получения этих состояний. А, уже исходя из этого, обосновать возможность применения с той же целью аутогипнотических состояний на заданное короткое время с повышенной эффективностью. Ведь это были условия промышленного производства... Одним словом, трудности были, и немалые, но это были истоки промышленной психофизиологии. Тем интереснее становилась вся эта работа.

Однако, меня как физиолога в первую очередь интересовала возможность создания легко воспроизводимой модели состояний человека, стандартизация этой процедуры, как того требует любой мало-мальски серьёзный физиологический эксперимент. Вот эту часть мы прорабатывали с Леонидом Павловичем особенно тщательно, в поисках хотя бы, маленькой зацепки за возможные средства объективного контроля в процессе гипнотизации. Дело в том, что психофизиология того времени была в основном эклектичной, коррелятивной, не удовлетворяющей многим методологическим запросам науки и практики. Возникали новые научные гипотезы, новые подходы и вопросы, связанные с её переводом на уровень нелинейности, системности, стояли на переднем плане. Одной из теоретико-прикладных задач была организация биологической обратной связи: и как общего принципа организации живого, и как метода произвольной регуляции функций. Именно это обстоятельство заставило нас уже в то время разрабатывать методы компьютерной биологической обратной связи, где в качестве управляющего сигнала, сигнала обратного воздействия, должен был быть взят наиболее информативный электрофизиологический показатель наступления гипнофазового состояния и его глубины. На этом основании мы собирались делать заключение об оптимальных алгоритмах и способах психофизического стимульного воздействия на организм, разрабатывать методологию и конкретные методики программируемой психофизиологической саморегуляции. На этом этапе помощь Леонида Павловича была неосценимой, так как его авторитет был очень высок, каждое произносимое им слово, мнение, могли серьёзно повлиять на наше научное мышление,

тем более, что оно было мнением человека, имеющего очень большой практический опыт работы в экстремальной медицине и, в частности, в авиации и космонавтике.

Ещё до его приезда мы тщательно прорабатывали и горячо обсуждали его монографию «Моделирование состояний человека в гипнозе», как мне кажется, наиболее ценную для заинтересованных специалистов. В ней нам были особенно интересны главы, посвящённые теоретическим принципам моделирования состояний человека методами гипноза и, конечно же, в первую очередь моделирования эмоциональных состояний оператора в гипнозе. Принципиальное положение о том, что в гипнозе имеется возможность модификации психофизиологического состояния человека, давало надёжный инструмент, путеводную нить для разработки оптимальных алгоритмов воздействия и повышения эффективности гипноза. И, следовательно, открывало возможности для его широкого применения на производстве. В частности, отсюда и проистекала возможность использования метода программируемой психофизиологической саморегуляции.

Этот метод основан на следовом повышении уровня образования условных рефлексов и повышенной способности к систематическому образованию в постгипнотическом периоде. Внедрением этого метода на производство в основном и занималась наша лаборатория, а его высокая эффективность была нами же доказана во многих исследованиях. Таким образом, идеи и участие Леонида Павловича самым непосредственным образом оказались связанными с тем, чем я и занимаюсь по сей день. Поэтому я считаю себя учеником Л. П. Гримака, хотя и имею очень маленький опыт личного общения с ним. Но его идеи, а также практические рекомендации по методу, самым непосредственным образом повлияли на меня и моё отношение к гипнозу. Впоследствии именно они помогли мне провести углублённые практические разработки и найти адекватные методики для приложения его идей уже в клинике, для своих пациентов. Как в условиях стационара пограничного типа, так и в амбулаторных условиях – в городской многопрофильной поликлинике общесоматического профиля. В силу известных событий я оказался вдалеке от Москвы и от Л. П. Гримака, связи у меня с ним не было и я в одиночку проработал в кабинете психотерапии все эти годы. И ностальгия по тем временам, когда мы работали над нашим проектом, осталась, и в памяти всё звучал и звучал его голос. Совсем недавно, находясь на отдыхе, я завёл себе блог в ЖЖ (livejournal.com) и совершенно случайно познакомился с Ириной Алексеевной Чегловой. Так я узнал о кончине Леонида Павловича... Что ж, видимо не судьба, но светлая память о нём останется навсегда в моём сердце...

Касабян Сергей Аркадьевич, врач психиатр – психотерапевт, кандидат мед. наук, директор отдела саморегуляции Центра психологического обслуживания Республики Армения.

В описываемые времена – научный сотрудник Института физиологии человека и животных им. Л. А. Орбели АН Армянской ССР, начальник лаборатории разработки и внедрения компьютерных методов съёма, обработки и хранения медико-биологической информации человека-оператора Отдела промышленной психофизиологии ПО «Позистор», з-д «Сириус» Минэлектрон прома СССР, г. Абовян, Армянская ССР, затем заведующий отдельной клинической лабораторией разработки и внедрения новых методов в психотерапии пограничных нервно-психических расстройств Казахской Республиканской больницы неврозов, Армения.