

## ПРИМЕР ЗАНЯТИЯ ДЛЯ КЛИНИЧЕСКОЙ КЛАССИЧЕСКОЙ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ В ТЕРАПИИ ТВОРЧЕСКИМ САМОВЫРАЖЕНИЕМ М.Е.БУРНО (ТТСБ). ПО РАССКАЗУ А.П.ЧЕХОВА «СМЕРТЬ ЧИНОВНИКА»

**Горелов Кирилл Евгеньевич**, kirillgorelov@ya.ru, психиатр, психотерапевт ГБУЗ Психиатрической больницы №13 ДЗМ, филиал №3, член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги (ОППЛ), учёный секретарь Центра Терапии творческим самовыражением М.Е.Бурно и Характерологической креатологии ОППЛ (Центра ТТСБ и ХК ОППЛ). Россия, Москва.

**Аннотация:** Представленный материал разработан как пособие для подготовки и проведения лечебно-профилактических психотерапевтических групп с пациентами и здоровыми людьми с временными душевными трудностями. Со склонностью к сложным размышлениям, тревожности, стеснительности, неуверенности в себе, педантизму, депрессивности. Занятие помогает участникам групп подробнее и глубже познать тревожно-сомневающийся (тревожно-мнительный) и педантичный характер. А также, начать подготовку к изучению прямолинейно-авторитарного характера.

**Ключевые слова:** ТТСБ, Терапия творческим самовыражением М.Е.Бурно, Креативная характерология Горелова, групповая психотерапия.

В настоящее время продолжает своё развитие клинический классический психотерапевтический метод *Терапии творческим самовыражением М.Е. Бурно (ТТСБ)* и *Характерологической креатологии (ХК)*.

Психотерапевтический метод ТТСБ опирается на клиническую картину переживания, страдания человека (Бурно М.Е., 2003), «...отправляется... от особенностей таящейся в ней природной душевно-телесной самозащиты... Под творчеством (в широком смысле) понимается выполнение любого общественно-полезного дела в соответствии со своими неповторимыми духовными особенностями... Поскольку главный инструмент всякого творчества – живая духовная индивидуальность, больной и здоровый человек изучают в ТТС душевные расстройства, характеры, познают в творчестве свою индивидуальность, становятся как бы более самими собой и, обретая таким образом вдохновение, освобождаются от тягостной неопределенности, всегда присутствующей в расстройствах настроения, в любой душевной напряженности, депрессивности.» [7, с. 24].

Под Характерологической креатологией (ХК) понимаем (Бурно М.Е., Канарш Г.Ю., 2015) естественнонаучный подход к изучению творчества (в самом широком смысле), изучению жизни, исходя, прежде всего, из природных душевных особенностей человека — его характера в современном научном и условном, широком, понимании [8].

В современных практических условиях работу психотерапевта часто приходится начинать с использования основ метода Терапии творческим самовыражением М.Е.Бурно (ТТСБ) — в модифицированном (несложном) начальном варианте (Горелов К.Е., 2008, 2012, 2016). Который мы называем *Креативной характерологией Горелова К.Е. (КХГ)* [4, с. 33-40; 5, с. 87-93; 6]. А сами группы в обиходе именуем – группами *Психологического здоровья*, это название по душе как выздоравливающим пациентам, так и здоровым людям с временными душевными трудностями. Креативная характерология в группах Психологического здоровья – предложенное нами определение для разработанного ранее упрощённого варианта классического клинического психотерапевтического метода ТТСБ, с использованием базисных принципов ТТСБ, с осознанным творческим созиданием себя, своей жизни, в соответствии с чёткими представлениями о своих характерологических особенностях. Варианта, включающего три ступени. Первую, с изучением, хотя бы элементарных основ характерологии, психологии, иногда, элементов психиатрии. Вторую, с определением себя, своего местоположения среди многоцветной палитры человеческих характеров-образов, со спокойно-вдумчивым признанием своих особенностей: своих «плюсов» и «минусов». И третью ступень, с осмысленными, реалистическими усилиями, в пределах возможного, вероятного для личности. С работой, направленной на сглаживание своих «минусов», на поиск полезного применения себя в жизни, поиск своего пути.

Метод благодатно принимается пациентами, склонными к сложным размышлениям, с тревожностью, с расстройствами настроения депрессивного спектра, мучающимися стеснительностью, неуверенностью в себе, страдающими от чувства одиночества (не всегда будучи одинокими, в прямом – бытовом смысле этого слова).

Психотерапевтический метод ТТСБ помогает постепенному формированию у человека стойкого светлого мироощущения, уверенности в себе, познанию и раскрытию своих истинных природных возможностей. Помогает обретению целебного вдохновения, ясного смысла своего существования.

Участники занятий ТТСБ и ХК в подробностях познают глубинные особенности, закономерности, ценности и уязвимости своего психотипа – характерологического склада и других людей. Благодаря чему всё лучше, яснее ориентируются в себе, своих чувствах. И во всё многообразии и всей сложности социальных – межличностных и межгрупповых отношений.

До настоящего времени множество научно-практических, методических разработок для ведения индивидуальных и групповых занятий в духе ТТСБ было разработано и опубликовано<sup>1</sup>. Однако в связи с особенностями

<sup>1</sup> Практическое руководство по терапии творческим самовыражением / Под ред. М.Е.Бурно, Е.А.Добролюбовой. – М.: Академический проект, ОППЛ, 2003. – 880 с., ил.

практического ведения психотерапевтических встреч, особенно групповых, часто наблюдаемого сохранения ядра группы - тех, кто желает посещать их длительно (поначалу, остро нуждающихся в психологической помощи, поддержке, а позже, в целях профилактики и личностного развития), требуются всё новые и новые материалы.

Представленное здесь занятие может применяться для **начального** знакомства с методом ТТСБ, с изучением характеров в психотерапевтической группе «Психологическое здоровье». Так как основано на простом, для понимания, материале.

## ЗАНЯТИЕ ПО РАССКАЗУ А.П.ЧЕХОВА «СМЕРТЬ ЧИНОВНИКА» (1883).

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ

Цель занятия – помочь участникам психотерапевтических групп глубже понять людей *тревожно-сомневающегося* душевного склада (дополнительно обнаруживающих черты педантического характера). Специфику проявления их доминирующих психологических свойств, особенностей.

Занятие помогает научиться видеть характер во всей его полноте. В том числе, полноте противоречий. Подразумевающей закономерное наличие, помимо специфических уязвимостей (свойственных данному типу), и весьма ценных, востребованных душевных качеств, основой развития и возможности дальнейшего совершенствования которых, является всё та же душевная «матрица» тревожно-сомневающегося характера.

Цель занятия также в том, чтобы помочь осознанию участниками групп очевидных и неразрывных, естественнонаучно обусловленных, закономерностей – связей между специфическими «сильными» и «слабыми» сторонами данного психотипа (как и всякого другого психотипа). Важно помочь слушателям подняться до самостоятельного осознанного, мудрого, «взрослого» психотерапевтического понимания, восходящего к философическому обобщению, о том, что «одно не бывает без другого».

И далее, в ходе разбора сюжетной линии рассказа, помочь слушателям разобраться в том, каким образом можно было бы минимизировать свойственные человеку тревожно-сомневающегося, тревожно-мнительного характерологического типа природные «минусы». И как высветить, упрочить, найти достойное применение – своим природным «плюсам», преимуществам.

### ПЕРВАЯ ЧАСТЬ ГРУППОВОГО ЗАНЯТИЯ

Можно представить вниманию собравшихся портрет 23-х летнего писателя (Рис. 1-2), в этом возрасте А.П.Чеховым (ещё студентом медицинского факультета Московского университета) был написан рассказ «Смерть чиновника».

---

Краткосрочная Терапия творческим самовыражением (метод М. Е. Бурно) в психиатрии: монография. Коллективная монография под редакцией профессора М.Е.Бурно, автор-составитель к.м.н. И.Ю.Калмыкова — М.: Институт консультирования и системных решений, Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига, 2015. — 240 с.

Бурно М.Е., Калмыкова И.Ю. Практикум по Терапии творческим самовыражением (М.Е.Бурно). – М.: Институт консультирования и системных решений, Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига, 2018. – 200 с.

Бурно М.Е., Калмыкова И.Ю. Групповые психотерапевтические занятия с тревожно-депрессивными пациентами в терапии творческим самовыражением: учебное пособие - практикум. – М.: ГБОУ ДПО «Российская медицинская академия последипломного образования», 2013. – 53 с.

Бурно М.Е., Калмыкова И.Ю. Три психотерапевтических занятия в группе творческого самовыражения для пациентов с тревожно-депрессивными расстройствами: учебное пособие-практикум. – М.: ФГБОУ ДПО «Российская медицинская академия последипломного образования», 2015. – 30 с.

Бурно М.Е., Калмыкова И.Ю. Психотерапевтические занятия в группе творческого самовыражения для болезненно ранимых, не уверенных в себе пациентов: учебное пособие-практикум. – М.: ФГБОУ ДПО «Российская медицинская академия последипломного образования», 2016. – 24 с.

А также в многочисленных учебно-методических пособиях других авторов, по опыту применения метода ТТСБ и ХК.



Рис. 1. Фотография 1883г. А.П.Чехову – 23 года. - URL: <http://chehov.moy.su/photo/1-0-7> (дата обращения: 24.08.2018)



Рис. 2. Ещё один фотопортрет А.П.Чехова, дат. 1883г., URL: [http://chehov.niv.ru/images/chehov/chehov\\_09.jpg](http://chehov.niv.ru/images/chehov/chehov_09.jpg) (дата обращения: 24.08.2018)

В первой части группового занятия присутствующим предлагается прослушать материал (для последующего обсуждения). Ведущий неспешно, с выражением, чтобы каждый член группы мог проникнуться переживаниями героев, эмоциональной атмосферой описываемых событий, зачитывает рассказ А.П.Чехова «Смерть чиновника».

Повествование желательно дополнять визуальными, аудиоматериалами, усиливающими эффект вживания, вчувствования слушателей в реальность происходящих в рассказе событий, в место, время... насколько это будет уместно и соответствовать творческим силам, возможностям ведущего, подготавливающего материалы занятия.

Минимально достаточным, для достижения данной задачи, дополнительным материалом к рассказу «Смерть чиновника», по нашему опыту, может быть выборка из «нарезки» кадров одноименной художественной постановки. Кадров, отражающих наиболее значимые смысловые точки рассказа. Мы используем (Рис. 3-19) первую часть художественной экранизации «Эти разные, разные, разные лица» (1971г.)<sup>2</sup>, режиссер и исполнитель главных ролей – Игорь Владимирович Ильинский. Достойной альтернативой могут являться кадры художественного фильма «Смерть чиновника» (1977г.)<sup>3</sup>, режиссер Владимир Петрович Фокин.

Перед началом изложения основного материала, целесообразно напомнить слушателям о том, что разбираемые на наших занятиях психотерапевтические рассказы (те, что написаны профессиональными специалистами – психотерапевтами, психиатрами, психологами, педагогами...), а также взятые для терапевтического использования произведения прозы, поэзии (чаще, из классической литературы), не являются случайным вымыслом, тривиальной фантазией автора. Они ценны для нас своей реалистической правдивостью, точностью передачи размышлений, переживаний, поступков героев – людей разных характерологических типов в особенно важных для них, ответственных, определяющих будущее, жизненных ситуациях.

Автор – создатель психотерапевтического рассказа (чаще специалист – психотерапевт, психиатр, психолог, педагог) ведомый творческим профессиональным порывом, живым желанием помощи своим подопечным, описывает в таких произведениях реально имевшую место историю, свидетелем или действующим лицом которой, как профессионал, являлся сам. Это может быть также очерк, рассказ, обобщающий несколько похожих случаев.

В классических художественных произведениях находим то же самое – психологическую точность в описании происходящего, жизненную правду, реализм. Реализм, не в узко литературном, но в широком понимании этого слова. Думается, это и является, во всяком случае, не последней, из совокупности, причиной, объясняющей, почему так долго живут эти произведения в сфере человеческой культуры, называясь классическими.

И, далее, можно напомнить слушателям некоторые известные детали об истории написания А.П.Чеховым рассказа «Смерть чиновника». О том, что однажды подобный случай действительно произошёл в московском Большом театре. И Чехов слышал об этом в гостях, в Бабкине, «в пяти верстах от Воскресенска (г.Истра, в настоящее время – К.Г.)», от директора императорских театров в Москве В.П.Бегичева<sup>4</sup>. Будет верным упомянуть и об особом мнении

<sup>2</sup> Художественный фильм «Эти разные, разные, разные лица» (1971г.), режиссер – Игорь Владимирович Ильинский. Архивы Гостелерадиофонда России, советское телевидение [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=PouBwXyuQew> (дата обращения: 17.06.2018).

<sup>3</sup> Художественный фильм «Смерть чиновника» (1977г.), экранизация одноименного рассказа А.П.Чехова, режиссер - Владимир Петрович Фокин [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=da1DKYAduz0> (дата обращения: 17.06.2018).

<sup>4</sup> Чехов М.П. Вокруг Чехова. — М.: Московский рабочий, 1959. - 304 с. (С. 139).

некоторых литературоведов (Бердников, 1974.; Опульская Л.Д., Чудаков А.П., 1983)<sup>5</sup>, датирующих встречу Чехова с Бегичевым более поздним временем, уже за написанием «Смерти чиновника».

Возможное влияние на формирование сюжетной линии рассказа мог также оказать трагикомический случай, произошедший в Таганроге, родном городе Чехова, в январе 1882 года (Опульская Л.Д., Чудаков А.П., 1983). Старший сортировщик почтовой службы Щетинский, поссорившийся с почтмейстером и пытавшийся принести свои извинения, которые не были приняты, пребывая в отчаянном состоянии, покончил жизнь самоубийством. Эту информацию А.П.Чехову сообщил один из знакомых, А.В.Петров.

#### ГЛАВНОЕ ДЛЯ НАС В СЮЖЕТНОМ СОДЕРЖАНИИ РАССКАЗА «СМЕРТЬ ЧИНОВНИКА».

Действие происходит в «Аркадии» («Аркадия» – Петербургский летний сад с театром, где давались комические представления). Во время представления оперетты «Корневильские колокола», мелкий чиновник, экзекутор Иван Дмитриевич Червяков случайно чихает на впереди сидящего «старичка» и «*В старичке Червяков узнал статского генерала Брижжалова...*».

Червяков обеспокоен: «*Не мой начальник, чужой, но всё-таки неловко. Извиниться надо*». Он приносит свои извинения во время спектакля. Ответ генерала: «*Ничего, ничего...*» - не останавливает Червякова, он пытается продолжать объясняться, мешая Брижжалову слушать оперетту.

Беспокойство из-за конфуза у Червякова не проходит. Он снова пытается поговорить с генералом, теперь уже в антракте: «*Я вас обрызгал, ваше-ство... простите... Я ведь не то чтобы...*». Генерал, нетерпеливо прерывает его словами о том, что он «*уж забыл*», а Червяков «*всё о том же*».

Червяков не может забыть о случившемся и дома, советуется с женой, с тревогой предполагая, как генерал мог подумать «*...что я плюнуть хотел. Теперь не подумает, так после подумает!*...». Червякова мучают сомнения, переживания о том, что генерал мог неправильно его понять из-за недостатка времени, «*да и некогда было разговаривать*», решив на утро снова пойти к генералу, теперь – в приемную. Там Червяков опять пытается объяснить тому, что «*нечаянно обрызгал*», «*не нарочно*», отрывая генерала от текущих дел.

Тревожно обеспокоенному, обиженному и удивленному тем, что генерал никак «*не может понять*» его правильно, Червякову приходит мысль – объясниться с генералом в письме. Но поскольку написать его не получилось «*Думал, думал, и никак не выдумал этого письма*», Червякову снова «*пришлось на другой день идти самому объяснять...*». На это раз, вызывая у Брижжалова своей назойливостью взрыв гнева, негодования:

- *Пошел вон!! – гаркнул вдруг посиневший и затрясшийся генерал.*

(...)

- *Пошел вон!! – повторил генерал, затопав ногами.*

Придя домой, психологически потрясенный Червяков умирает.

По окончании чтения рассказа<sup>6</sup> ставим перед группой вопросы, на которые предлагаем, по очереди, и по желанию – отвечать. Напоминаем участникам группы, что мы обсуждаем чувства, причины и особенности поступков героев произведения, своё к ним отношение, и через это, возможно, себя, – не как «сплетники у подъезда», но с желанием разобраться в глубинной психологической причинности происходящего. Через призму полученных знаний – основ психологии, психотерапии, психиатрии. Особенное внимание уделяем характерологическому анализу.

#### ВОПРОСЫ К ГРУППЕ

После прочтения рассказа А.П.Чехова «Смерть чиновника» ставим перед группой следующие вопросы:

1. Сделайте предположение о типе характера или характерологического радикала Ивана Дмитриевича Червякова?

2. Чем, по Вашему мнению, больше обусловлено происходящее с Червяковым: фатальной «жизненной» случайностью или его врожденной характерологической особенностью?

3. Чем и как можно было бы помочь Червякову в этой и других подобных, сложных для него ситуациях, может быть, предотвратить их?

4. Каким, из известных психологических феноменов, может быть обусловлен эмоциональный «взрыв» генерала Брижжалова?

5. Сделайте предположение о типе характера или характерологического радикала генерала Брижжалова?

Опрашивая членов группы, ведущий акцентирует общее внимание на тех высказываниях, которые, с точки зрения клинической классической характерологии, точнее объясняют причинно-следственные психологические и сюжетные закономерности. На тех, что предлагают естественнонаучно обусловленный, трезво-реалистический, и, в тоже время, по возможности, одухотворенно светлый путь разрешения предлагаемой проблемной ситуации.

<sup>5</sup> Бердников Г.П. Чехов. — М.: Молодая гвардия, 1974. — 512 с. (С. 81).

Опульская Л.Д., Чудаков А.П. Примечания. Смерть чиновника // А. П. Чехов. Полное собрание сочинений и писем в тридцати томах. Сочинения в восемнадцати томах. — М.: Наука, 1983. — Т. 2. — С. 505—507. — 575 с. (С. 506).

<sup>6</sup> Если исследуемым на группе психотерапевтическим материалом является объемное художественное произведение, и в случае его широкой известности, допустим краткий пересказ, с остановкой на главных «смысловых узлах», в связи с невозможностью, за отведенное время группового занятия, его полного изложения.

Посильно направляя обсуждение, ведущий помогает группе понять – прочувствовать индивидуальную природную обусловленность стойких характерологических конструкций.

Помогаем членам группы составить ясное представление об уязвимостях и преимуществах, свойственных любому характерологическому радикалу, проявляющихся в разных обстоятельствах жизни, выводимых из естественнонаучного существа этих характерологических особенностей.

Вместе с участниками ведущий размышляет о том, как можно было бы помочь герою анализируемого материала, рассказа (или кому-то другому, оказавшемуся на его месте, может быть, кому-то из нас...) понять, почувствовать свои характерологические особенности, их ценность. Основываясь на этом, найти подходящую жизненную дорогу, на которой преимущества характерологического психотипа будут раскрыты, востребованы во всевозможных добрых, созидательных делах, а уязвимости, по возможности, защищены, укрыты.

Ведущий занятия в ходе обсуждения стремится к тому, чтобы давать высказываться всем членам группы. А присутствующим впервые, с чертами выраженной ещё стеснительности, тревожности, депрессивности можно позволить промолчать на первых занятиях. Побывать в роли молчаливого слушателя, постепенно осваиваясь в уютной атмосфере особой, складывающейся на психотерапевтических занятиях доброжелательности, за чашкой чая, при мягком свете настольной лампы (свечей), слушая, как отвечают другие.

Об особой психологической атмосфере и внешней обстановке, берущей своё начало от классических занятий ТТСБ, каждый новый участник узнает заранее из *«Памятки врачу и пациенту... (О нападении человека, однажды вечером впервые вступающему в группу творческого самовыражения в психотерапевтической гостиной)»* (Бурно М.Е., Калмыкова И.Ю., 2018):

*«...На первых для Вас занятиях можно ничего не говорить. Только слушайте психотерапевта и товарищей по группе, пейте чай, ешьте конфеты, печенье и т.д. Читая дома книги о характерах, постепенно, молча втягивайтесь в работу группы, пока не захочется участвовать в разговоре товарищей и психотерапевта.*

*Поначалу попробуйте ничему не удивляться, старайтесь понять происходящее (в том числе вспоминая прочитанное дома), постарайтесь довериться этому праздничному лечению в гостиной с чаем, свечами, слайдами, музыкой. Понимание, благотворное переживание происходящего придёт само собой. И, надеемся, поможет Вам...» [2, с. 20]*

В заключение беседы автору занятия предлагается подытожить встречу следующими ответами.

#### ПРИМЕРНЫЕ ОТВЕТЫ НА ПОСТАВЛЕННЫЕ ГРУППЕ ВОПРОСЫ:

1. В характере И.Д.Червякова мы видим яркое проявление черт Тревожно-сомневающегося характерологического радикала. Случайно чихнув в театре на *«старичка... генерала Бризжалова...»*, он сконфужен, обеспокоен, не может остановиться, принося извинения, вновь и вновь пытается объяснить, что случившееся – лишь недоразумение.

Неспособность быстро, чувственно-практически сориентироваться в тревожной ситуации бывает обусловлена имеющейся у тревожно-сомневающихся людей мягкой защитной деперсонализационностью, ещё выраженнее «замораживающей», от природы «блэккую» чувственность. Так, и Червякову недостаёт отчётливо-ясного чувства-ощущения – достаточности его кратких извинений перед генералом, который поначалу примирительно отвечает: *«Ничего, ничего...»*. Червяков продолжает объясняться, мешая Бризжалову слушать оперетту, и не чувствует, что пора остановиться даже тогда, когда генерал начинает потихоньку раздражаться: *«Ах сидите, пожалуйста! Дайте слушать!»*.

Червяков и позже замучивается тревожными переживаниями, размышлениями, доходящими до абсурда, например, предположением о том, что генерал мог подумать *«...что я плюнуть хотел. Теперь не подумает, так после подумает!...»*.

2. Можем с уверенностью предполагать, что произошедшее с Червяковым неслучайно. И может быть объяснено, в первую очередь, сутью характерологических особенностей Тревожно-сомневающихся людей. Обратимся к определению данного характера (М.Е.Бурно, 2008) *«Существо тревожно-сомневающегося (психастенического) радикала – обусловленная природной, изначальной тревожностью-дефензивностью, вкупе с чувственной жухлостью - блеклостью, мягкой деперсонализационностью и гиперкомпенсаторным засильем реалистической аналитической работы сомневающейся мысли, тревожно-тягостная неуверенность в своих достаточно реалистически-земных чувствах, особенно при обстоятельствах, когда эти чувства принято, следует как-то естественно обнаруживать...» [1, с. 25-26.]*

Тем не менее, при внимательном рассмотрении особенностей поведения Червякова, мы можем найти у него и черты педантизма (также имеющие в своей основе изначальную тревожность), в широком смысле слова. В настойчивых попытках Червякова извиниться перед генералом Бризжаловым, звучат не только тревожные болезненные сомнения (свойственные людям тревожно-мнительного типа), но видится и, своего рода, скурпулезно-формалистическая приверженность принятому внешнему порядку, формальной вежливости. С навязчивой «обязательной необходимостью» Червяков вновь и вновь извиняется, чтобы получить (ненужное ему в житейско-практическом смысле) «прощение» - от начальника, про которого сам Червяков рассуждает: *«...не мой..., чужой, но все-таки неловко...»*.

Так, в очередной раз, после неудачной попытки «объясниться», с досадой рассуждая о «непонимании» генерала, *«...Генерал, а не может понять!...»*, Червяков, как будто, уже решает считать себя свободным от дальнейшего с ним общения, и что ходить больше не станет *«...Когда так, не стану же я больше извиняться перед этим фанфароном! Чёрт с ним!...»*. Но, тут же навязчиво спохватывается, решая написать ему (объяснительное) письмо. А, не написавши за ночь письма *«...думал, думал, и никак не выдумал этого письма...»*, Червяков, фактически навязчиво вынуждает себя *«...на другой день идти самому объяснять...»*, то есть, снова идти к генералу.

В ходе обсуждения рассказа приходим к трезвому психотерапевтическому размышлению о том, что тревожная мнительность, педантизм, с одной стороны, в неуправляемой акцентуированной и болезненно-усиленной форме может затруднять жизнь не только самого носителя такого характера, но также может изрядно попортить жизнь и ближним. Может превратить человека в загруженного тревожными переживаниями – страхами надоедливой просителем. Или в ипохондрика, раздражительного эгоиста, измучивающего себя и окружающих «вечным нытьем», жалобами, или бездеятельного, рассеянного мечтателя с лентой...

Но как же уйти от подобной формы «развития» – реализации своего характера?

3. Помочь Червякову и другим людям, со схожим характерологическим радикалом, раскрыть другую его сторону, потенциал позитивных возможностей, утвердиться в жизни поможет (М.Е.Бурно, 2008), прежде всего, «...познание-прочувствование своих духовных ценностей, других характеров...», с тем чтобы «...найти свое особенное место в жизни, среди близких, созвучных им людей, навсегда обретая свой, свойственный своей (психологической, характерологической – К.Г.) природе смысл...» [1, с. 34.]. Люди с тревожно-сомневающимся характером хорошо компенсируются в посильных жизненных благородно – нравственных делах, полезных для людей и самих себя. Думается, что душевно созвучной сферой такой профессиональной реализации может быть, педагогика, врачебное искусство (консервативные, не хирургические его сферы), научная деятельность. Врач, исследователь характерологии (Волков П.В., 2013) отмечает «...Инертность психастеника, тягостно раздражающая в быту, хороша в науке, так как не дает мысли прыгать из стороны в сторону, а въедливо и последовательно осваивает сложный материал...» [3, с. 195.].

Организаторские дела, требующие скорой реакции, быстрых решений, открытая борьба, стремление к власти, «прямые» чувственные радости – не их стихия. И всё же чувственная блеклость, осложняемая привычной деперсонализационной защитной реакцией, может быть компенсирована здесь особыми творческими приемами. Несложными, но весьма действенными. Ведением дневниковых записей, фотографированием, рисованием радостных дней и часов своей жизни, всего того, что способствует более ясному переживанию и запечатлению светлых чувств. А также их последующему оживлению в сознании – в минуты душевных невзгод, противовесом возобновляемым, по временам, тревожным душевным переживаниям.

Психотерапевту или психологически просвещенному партнёру стоит помочь тревожно-мнительному человеку осознать свою природно обусловленную личностную ценность. Важно разъяснить ему, что характерологические особенности, часто выглядящие на первый, обывательски-поверхностный взгляд, как слабости-недостатки, одновременно являются основой, продолжением – развитием которой могут являться востребованные обществом и человечеством качества. Во многих профессиональных областях, в межличностных – дружеских, семейных отношениях...

Например, в профессиональных отраслях, требующих особой внимательности (математические, финансовые и др. расчёты) тревожно-мнительный человек без насилия над собой, подталкиваемый внутренним, своим природным побуждением, органичным характеру, многократно перепроверит сделанное, тем самым, сводя возможность допущения ошибки к ничтожному минимуму. И будет лучшим профессионалом, среди людей с другими характерологическими особенностями, в этом деле. А в межличностных отношениях человек тревожно-сомневающегося типа, скорее всего, естественно для себя, будет склонен к проявлению особой деликатности, нежности, осторожности, заботливости, хотя и с оттенком тревожности.

Думается, что и человечество в целом, противовесом к распространенной внутри него агрессивности, враждебной соревновательности, наступательности, нуждается в людях подобного характерологического типа. Предрасположенных своей тревожно-мнительной природой к «переживательности», а значит и к сострадательности, человечности (пусть и своеобразной, в первую очередь «от ума», а потом уже «от чувства»). Склонных к равнодушию, в широком смысле слова, к сложным нравственно-этическим размышлениям – исканиям, миротворчеству, с поиском правды. Они способны делать мир вокруг уютнее, добрее и гуманнее.

4. Говорить о психологических особенностях генерала Бризжалова будем осторожно, «предварительно», т.к. из рассказа «Смерть чиновника» узнаем о нем не так много. Тем не менее, можем делать предположение о том, что последовавший после многократных назойливых обращений Червякова эмоциональный взрыв у Бризжалова стал закономерным завершением – разрешением известного психологического феномена. Так называемой, *аффективно-аккумулятивной пропорции* [9], впервые описанной Françoise Minkowska (Minkowska, 1935).

Проявляемой в постепенном накоплении отрицательных переживаний (мало тормозящихся, ослабевающих, в данном случае) с последующим эмоциональным взрывом – разрешением. Этот грубый, ярко выражающийся в словах и поступках эмоциональный взрыв обычно несоразмерен самому последнему негативному воздействию, играющему роль «последней капли», «спускового крючка»:

- *Пошел вон!! – гаркнул вдруг посиневший и затрясшийся генерал.*
- *Что-с? — спросил шёпотом Червяков, млея от ужаса.*
- *Пошел вон!! – повторил генерал, затопав ногами.*





Рис. 3. Он (И.Д.Червяков) глядел и чувствовал себя на верху блаженства.



Рис. 4. Червяков, сидел во втором ряду кресел и глядел в бинокль на «Корневильские колокола».



Рис. 5. Он отвёл от глаз бинокль, нагнулся и... апчхи!!!



Рис. 6. Но тут уж пришлось сконфузиться... В старичке Червяков узнал статского генерала Брижжалова.



Рис. 7. Я его обрызгал! – подумал Червяков. – Не мой начальник, чужой, но всё-таки неловко. Извиниться надо.



Рис. 8. Извините, ваше-ство, я вас обрызгал... я нечаянно...



Рис. 9. Я вас обрызгал, ваше-ство... Простите... (снова, в антракте).



Рис. 10. Ах, полноте... Я уж забыл, а вы всё о том же!



Рис. 11. И говорить не хочет. Надо бы ему объяснить, что я вовсе не желал... что это закон природы, а то подумает, что я плюнуть хотел.



Рис. 12. (Дома, вечером) Я извинялся, да он как-то странно... Ни одного слова путного не сказал.





Рис. 13. На другой день Червяков надел новый вицмундир, подстригся и пошел к Брижжалову объяснить...



Рис. 14. Вчера в «Аркадии», ежели припомните, ваше-ство,.. я чихнул-с и... нечаянно обрызгал...



Рис. 15. Да вы просто смеетесь, милостисдарь!



Рис. 16. (На другой день, снова) Я вчера приходил беспокоить ваше-ство, – забормотал он, когда генерал поднял на него вопрошающие глаза, – не для того, чтобы смеяться, как вы изволили сказать.



Рис. 17. Пошел вон!! – гаркнул вдруг посиневший и затрясшийся генерал.



Рис. 18. Что-с? – спросил шёпотом Червяков, млея от ужаса.



Рис. 19. Ничего не видя, ничего не слыша, он попятился к двери, вышел на улицу и поплелся...

### Литература

1. Бурно М.Е. О характерах людей (психотерапевтическая книга). – Изд. 3-е, испр. и доп. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2008. - 639 с. - (Психотерапевтические технологии).
2. Бурно М.Е., Калмыкова И.Ю. Практикум по Терапии творческим самовыражением (М.Е.Бурно). – М.: Институт консультирования и системных решений, Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига, 2018. – 200 с.
3. Волков П.В. Психологический лечебник: Разнообразие человеческих миров. Руководство по профилактике душевных расстройств. - М.: Этерна, 2013. - 640 с.
4. Горелов К.Е. О потенциальных возможностях широкого применения мировоззренческих идей - базисных принципов психотерапевтического метода ТТС в консультативной работе психотерапевтов, психологов со взрослыми и воспитательно-коррекционной работе с детьми и подростками // Психотерапия. - 2008. - № 11(71). - С. 33-40.
5. Горелов К.Е. Об использовании клинической классической психотерапии, основ метода Терапии творческим самовыражением М.Е.Бурно (ТТСБ) при органических тревожных расстройствах (на основе клинико-психотерапевтического случая) // Психотерапия. - 2016. - № 11(167). - С. 87-93.
6. Горелов К.Е. Психотерапевтический метод терапии творческим самовыражением (М.Е. Бурно) и принципы характерологической креатологии в лечебной, консультативной практике и преподавании [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – N 6(17). – URL: [http://www.medpsy.ru/mpj/archiv\\_global/2012\\_6\\_17/nomer/nomer04.php](http://www.medpsy.ru/mpj/archiv_global/2012_6_17/nomer/nomer04.php) (дата обращения: 07.11.2017).
7. Практическое руководство по Терапии творческим самовыражением / Под ред. М.Е.Бурно, Е.А.Добролюбовой. – М.: Академический проект, ОППЛ, 2003. – 880 с., ил.
8. Психотерапия здоровых. Психотерапия России. Практическое руководство по характерологической креатологии / сост. и отв. ред. Г.Ю.Канарш; общ. ред. М. Е. Бурно. М.: Институт консультирования и системных решений, 2015. - 744 с.
9. Minkowska F. La constitution epileptoide et ses rapports avec la structure de l'epilepsie essentielle // Проблемы психиатрии и психопатологии / Под ред. С.Н.Давиденкова. М: Биомедгиз, 1935. С. 483-492.