



Современная психология

январь 2014

информационный журнал

**Почему нам
изменяют?**

стр. 26

**Огонь
жизни**

стр. 60

**Мать-
алкоголик**

стр. 10

**Медведь:
обретение
силы**

стр. 30

В номере:

**Пиявка:
Что делать?**

стр. 6

**Сложный
Вопрос**

стр. 36

**Анализ
почерка
с Инессой
Гольдберг**

стр. 58

**Расставание
и новая жизнь**

стр. 16

Стр. 6 Пиявка: Что делать тем, кто считает,
что с ними «все в порядке»?

Стр. 10 Древо жизни: Все о системных расстановках

Стр. 16 Расставание и новая жизнь

Стр. 20 Уважение к любви

Стр. 26 Почему нам изменяют?

Стр. 30 Медведь: обретение внутренней силы через самоанализ. Часть 1

Стр. 36 Сложный вопрос

Стр. 38 «Хочу тебя еще глубже...» И чаще...

Стр. 44 Типичные роды. Часть 3

Стр. 48 Необходимость другого

Стр. 52 Обязательства в отношениях

Стр. 54 «Я ненавижу свою внешность!». Дистморфофобия

Стр. 58 Анализ почерка с Инессой Гольдберг

Стр. 60 Огонь жизни

Стр. 66 Архетип Матери

Стр. 70 На вопросы читателей отвечает
Анна Рябова

Стр.76 Гульнара (окончание)

Стр.80 Слезть с «крючка»
и быть собой

Стр.84 Как повлиять
на ребенка?



Мария Афанасьева
Главный редактор



Алексей Афанасьев
Руководитель проекта
Учредитель



Ксения Петренко
Ассистент главного
редактора



Елена Баешко
Дизайнер. PR специалист



Вероника Хинчагова
Корректор



Оксана Семенова
Редактор текстов



Олег Болигатов
Технический директор



Святослав Гнат
Разработка и поддержка
сайта



Елизавета Дмитрива
Дизайн-макет, верстка

Дорогие читатели, друзья! Этот номер «Современной психологии» — рубежный. Первый номер 2014 г., созданный в 2013 г. Уходящий год стал для нас знаковым. Наш журнал родился и стал расти. И вот мы подошли к началу нового этапа. Чего мы хотим от него? И что возьмем с собой из предыдущего? Ведь это обычный порядок вещей: опираясь на прошлое, мы идем в будущее. А нам как журналу уже есть на что опереться. Спасибо за это — всем вам!

С уважением,

главный редактор Мария Афанасьева

Редакция журнала «Современная психология» поздравляет авторов и читателей с Новым годом и Рождеством! Мы желаем вам в новом году радости и достижений, светлых, красивых мыслей и ярких чувств, увлекательного познания и желанных открытий, осознанности и плодотворной работы на своем Настоящем пути!

E-mail: info@pj3.ru

Skype: psyjournal

Тел. +7(960)475-71-44

Сайт: www.pj3.ru



То, что у нас отобрали. То, что нам нужно вернуть

Болигатов Олег Олегович

Технический директор журнала «Современная психология», НЛП-мастер, специалист по экстремальной психологии (экстремальные виды спорта, выживание в условиях ЧС)

«...В своей рубрике мне бы хотелось осветить множество проблем, с которыми я столкнулся на пути поиска «смысла жизни», и поделиться способами их решения. Ведь зная истинную причину проблемы, можно ее эффективно решить в разумные сроки — вместо того чтобы бороться со следствиями».

Пиявка:

Что делать тем, кто считает, что с ними «все в порядке»?

Итак, мы подошли к самой сложной теме цикла статей про «пиявок». В предыдущих трех статьях мы постарались со всех сторон, подробно осветить эту тему и подошли к последней, четвертой статье, ради которой все это, собственно, и затевалось. Что же делать тем, кто «застрял» в вечном несчастье и недовольстве? И здесь сложность даже не в том, что им предстоит проделать огромные изменения в своей психике, а в том, чтобы увидеть, признать свое текущее состояние и решить, что что-то надо менять. Ведь со стороны такие люди очень заметны, и поэтому относительно легко рассуждать о причинах подобного поведения и о том, что делать тем, кто сталкивается с «пиявками». Уж по крайней мере, как говорилось в предыдущей статье, их негативные проявления можно сознательно игнорировать. А вот сами эти люди находятся в очень незавидном положении. Ведь все их действия происходят из решений, которые лежат на бессознательном уровне. Они не способны критически оценивать свое состояние и поведение. А окружающие вряд ли смогут доходчиво объяснить им, в какой ситуации те оказались. Да и уж очень сильны у пиявок механизмы обесценивания, они с легкостью проигнорируют (опять-таки, на бессознательном уровне, совершенно не понимая, что происходит) любую конструктивную информацию. Замкнутый круг...

Но, как говорится, если не знаешь, что делать — делай хоть что-нибудь... Поэтому давайте начнем с малого. Попробуем посеять в себе хотя бы зерно сомнения: все ли со мной в порядке? Живу ли я так, как мне хотелось бы на самом деле? Возможно, на эти вопросы вы тут же ответите утвердительно, однако не спешите. Позадавайте их себе в течение некоторого времени, в разных ситуациях, в разные моменты своей жизни. Можете даже конкретизировать вопросы, превратив их в своеобразные мгновенные «минитесты», ответы на которые вполне однозначны и очевидны, т.е. самого себя обмануть здесь будет весьма

сложно. А именно:

- предвкушаю ли я вечером наступление следующего утра?
- жду ли я следующего дня посреди рабочей недели так же, как жду вечера пятницы?
- является ли для меня утро радостным временем суток?
- есть ли у меня постоянно силы, чтобы заниматься своими делами?
- вызывают ли у меня мысли о работе, семье, каком-то предстоящем деле прилив сил?

Если вам захотелось на эти вопросы отвечать решительным «да», если при этом вы чувствуете прилив сил и воображение рисует всякие радостные картины (имеются в виду не фантазии, а реальные моменты вашей повседневности), то скорее всего, с вами действительно все хорошо. По крайней мере, вы точно не тот, кому посвящена эта статья.

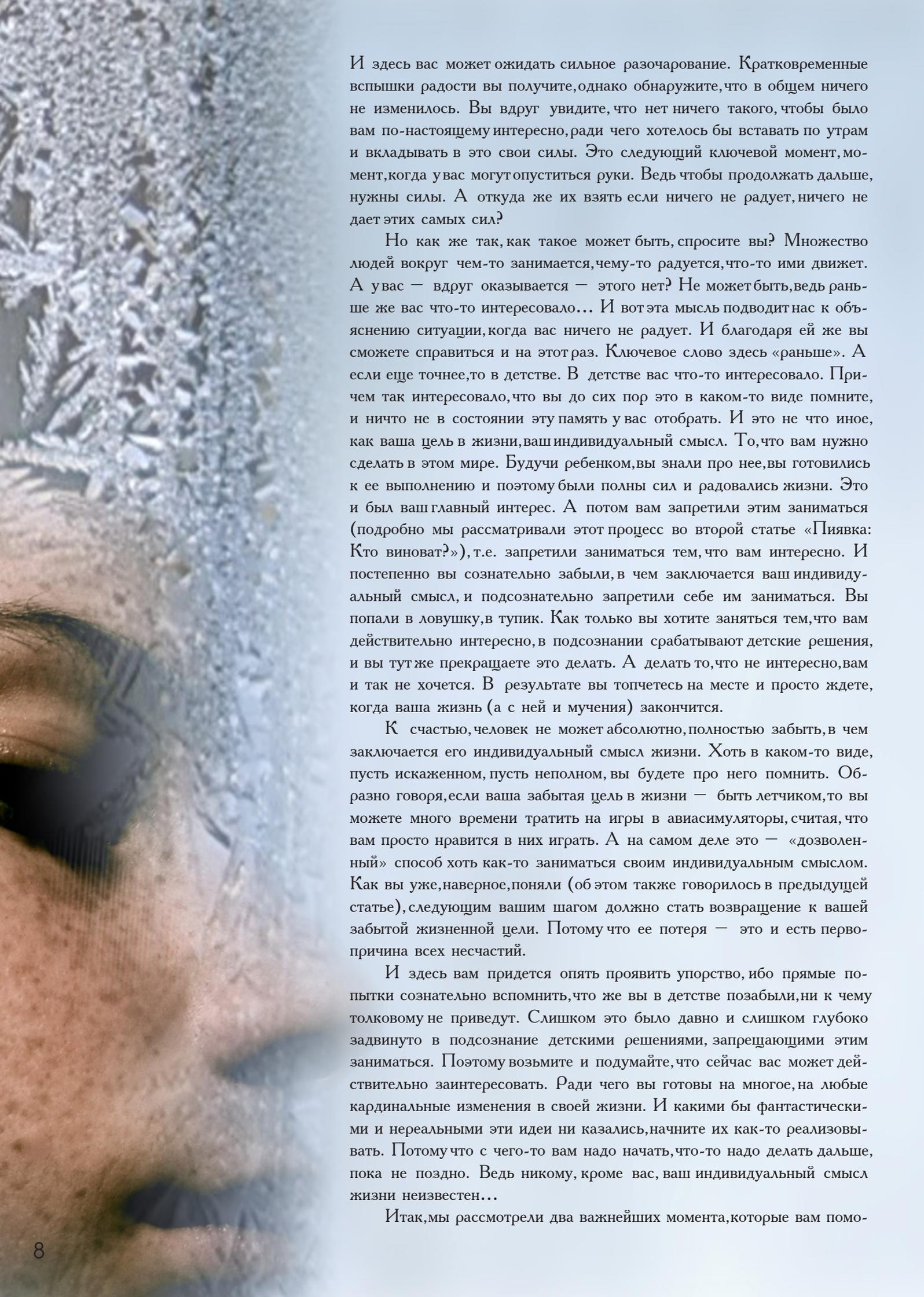
Если же в ваших ответах звучат всякие неопределенные выражения типа «в принципе, мне хорошо по утрам» или «ну да, работа у меня нормальная, жить можно», или «в общем, сил хватает», то это признаки того, что с вами далеко не все в порядке. А уж если вам и думать на эти темы тошно, то знайте, что к сожалению, эта статья написана для вас и про вас: вы крепко застряли в негативном состоянии, в мире вечного недовольства. Чтобы окончательно в этом убедиться, можно еще спрашивать себя (опять-таки, не один раз, а периодически, в течение некоторого времени):

- кто виноват в том, что у меня складывается не так, как мне хочется?
- часто ли я объясняю окружающим, как им нужно жить и как себя вести?
- радуюсь ли я, когда те, кого я считаю своими близкими людьми, рассказывают мне о своих успехах (имеется в виду искренняя эмоция радости, а не формальная улыбка на лице)?

Если из ваших ответов выходит, что окружающие мешают вам жить, что им нужно меняться и ничего особенного они из себя не представляют, то увы — это лишь подтверждает ваше плачевное состояние. (Особое внимание стоит обратить на первый вопрос: люди, склонные к «пиявочному» поведению, склонны перекладывать на других ответственность за все неприятности, которые с ними происходят. Собственно говоря, тема ответственности — точнее, принятия своей ответственности — для них по-любому очень болезненна, иначе бы и проблемы, о которой мы ведем речь, не было бы).

Приготовьтесь к тому, что неутешительные «результаты» этих минут будут раз за разом просто вылетать у вас из головы, и вы продолжите жить дальше, как будто с вами все в порядке. Однако проявив должное упорство, в конце концов вы сможете признаться самому себе, что попали в беду. Это очень важный момент, ключевой. Вам жизненно необходимо проявить упорство и признать эти результаты. В противном случае вы рискуете прожить жизнь в постоянном «страдании», так и не поняв, что происходит на самом деле.

И вот представим себе, что этот момент вами пройден. Вы уже сами видите и не в состоянии игнорировать то, что вы в постоянном негативе, что вы недовольны своей жизнью, что отношения с окружающими — это мучение для вас. И естественно, вам захочется все изменить, сделать так, чтобы жизнь стала удовольствием. Возможно, вы попытаетесь это сделать, купив себе что-нибудь или сходяв куда-то, где на ваш взгляд интересно. В общем, попробуете найти это самое удовольствие в жизни.



И здесь вас может ожидать сильное разочарование. Кратковременные вспышки радости вы получите, однако обнаружите, что в общем ничего не изменилось. Вы вдруг увидите, что нет ничего такого, чтобы было вам по-настоящему интересно, ради чего хотелось бы вставать по утрам и вкладывать в это свои силы. Это следующий ключевой момент, момент, когда у вас могут опуститься руки. Ведь чтобы продолжать дальше, нужны силы. А откуда же их взять если ничего не радует, ничего не дает этих самых сил?

Но как же так, как такое может быть, спросите вы? Множество людей вокруг чем-то занимается, чему-то радуется, что-то ими движет. А у вас — вдруг оказывается — этого нет? Не может быть, ведь раньше же вас что-то интересовало... И вот эта мысль подводит нас к объяснению ситуации, когда вас ничего не радует. И благодаря ей же вы сможете справиться и на этот раз. Ключевое слово здесь «раньше». А если еще точнее, то в детстве. В детстве вас что-то интересовало. Причем так интересовало, что вы до сих пор это в каком-то виде помните, и ничто не в состоянии эту память у вас отобрать. И это не что иное, как ваша цель в жизни, ваш индивидуальный смысл. То, что вам нужно сделать в этом мире. Будучи ребенком, вы знали про нее, вы готовились к ее выполнению и поэтому были полны сил и радовались жизни. Это и был ваш главный интерес. А потом вам запретили этим заниматься (подробно мы рассматривали этот процесс во второй статье «Пиявка: Кто виноват?»), т.е. запретили заниматься тем, что вам интересно. И постепенно вы сознательно забыли, в чем заключается ваш индивидуальный смысл, и подсознательно запретили себе им заниматься. Вы попали в ловушку, в тупик. Как только вы хотите заняться тем, что вам действительно интересно, в подсознании срабатывают детские решения, и вы тут же прекращаете это делать. А делать то, что не интересно, вам и так не хочется. В результате вы топчетесь на месте и просто ждете, когда ваша жизнь (а с ней и мучения) закончится.

К счастью, человек не может абсолютно, полностью забыть, в чем заключается его индивидуальный смысл жизни. Хотя в каком-то виде, пусть искаженном, пусть неполном, вы будете про него помнить. Образно говоря, если ваша забытая цель в жизни — быть летчиком, то вы можете много времени тратить на игры в авиасимуляторы, считая, что вам просто нравится в них играть. А на самом деле это — «дозволенный» способ хоть как-то заниматься своим индивидуальным смыслом. Как вы уже, наверное, поняли (об этом также говорилось в предыдущей статье), следующим вашим шагом должно стать возвращение к вашей забытой жизненной цели. Потому что ее потеря — это и есть перво-причина всех несчастий.

И здесь вам придется опять проявить упорство, ибо прямые попытки сознательно вспомнить, что же вы в детстве позабыли, ни к чему толковому не приведут. Слишком это было давно и слишком глубоко задвинуто в подсознание детскими решениями, запрещающими этим заниматься. Поэтому возьмите и подумайте, что сейчас вас может действительно заинтересовать. Ради чего вы готовы на многое, на любые кардинальные изменения в своей жизни. И какими бы фантастическими и нереальными эти идеи ни казались, начните их как-то реализовывать. Потому что с чего-то вам надо начать, что-то надо делать дальше, пока не поздно. Ведь никому, кроме вас, ваш индивидуальный смысл жизни неизвестен...

Итак, мы рассмотрели два важнейших момента, которые вам помо-

гут вернуть потерянное в жизни счастье: это, перво-наперво, признание того факта, что вы в беде. Второе — это поиск и обретение утраченной жизненной цели. Мы также сформулировали некоторые конкретные способы, которые помогут двигаться в этом направлении. А когда известно, в чем проблема и что нужно делать, то это уже половина решения. Поэтому — твердо знайте, что вам это по силам, и действуйте.

В статье использованы материалы тренингов Алексея и Марии Афанасьевых

Олег Болигатов, г.Краснодар



Древо жизни: Все о системных расстав- новках

Захарова Людмила Михайловна,

Врач, член-консультант ОППЛ, специалист по си-
стемно-феноменологической психотерапии (консульти-
рованию) и семейным расстановкам®

«Истории рода,затейливые переплетения,потряса-
ющие судьбы многих и многих людей: предков,родичей,
соплеменников, собратьев, друзей и недругов, победи-
телей и побежденных, далеких и близких, и все это
равно-важно и равно-ценно в судьбе, в нынешнем и
будущем благополучии Человека, клиента, обративше-
гося ко мне за помощью».

Здравствуйте!

*Решила обратиться к Вам за помощью, так как не знаю, что де-
лать. Нас в семье было трое детей, но в 2002 году умер брат, а через
годумы умерла мама... И моя мама стала выпивать. У нас с сестрой
долгое время не было детей, а после смерти брата родилась уменя доч-
ка, а через год сестры. Мама любила больше мою дочку (чем сестры),
может быть, из-за того, что я была любимым ребенком в семье. Сейчас
мама стала пить каждый день и перестает быть похожа на женщину
(за собой не ухаживает,) и внучки ее совсем не интересуют. Ходит на
работу, а когда возвращается, постоянно лежит в кровати. Мы не знаем,
что делать! Больно видеть, как родной человек спивается, к врачу на
консультацию она идти не хочет. На разговоры о спиртном отвечает
агрессией, и что с ней все в порядке, и нет ничего страшного в том, что
она немного выпила. Спасибо. Татьяна*

Здравствуйте, Татьяна.

В Вашем письме я вижу нормальное и естественное желание —
помочь близкому (маме!). Но парадокс состоит в том, что эффектив-
ными будут только действия, построенные из понимания и признания
того, что мама (как ни страшно это звучит) имеет право пить, лежать в
кроватьи, не уделять внимания вам — своим детям и внукам. Так сло-
жилась ее судьба, и Вы указали как минимум две серьезные причины
(утрата близких).

Татьяна, законы семейной системы таковы: ни у кого из младших
(детей) нет возможности и права менять судьбу старших (родителей),
осуждать и презирать жизнь, которую они выбрали, «причинять добро»,
оказывая помощь насильно.

Стремление спасти самого дорогого человека — маму — понятно.
Понятно также стремление выбросить и забыть, как страшный сон,
алкоголизм, ее тяжкую ношу, которую она несет добровольно. Также в
Вашем письме я читаю обиду на маму за то, что она не уделяет внимания
внучкам, не делится своей любовью, не радуется вместе с Вами. Так
бывает.

Когда у человека под грузам невыносимого горя иссякает энергия

жизни, энергия любви, человек начинает — кто быстрее, кто медленнее — губить себя... Не принимая такой (пусть и очень страшный выбор) и стараясь изменить маму, дочь невольно проявляет себя как старшая (а это не так, старше мамы — только ее мать, она могла бы помочь). Не принимая выбор матери и стараясь что-то изменить за нее, мы делаем ее еще слабее, чем она есть.

Что же делать?

Обратить внимание на себя. На то, как сейчас протекает Ваша жизнь, куда обращена Ваша энергия и любовь (довольно ли любви достается Вашей доченьке?) Ведь Вы, а теперь и Ваши дети, — то, для чего вашей маме стоило жить, и возможно — из-за чего она сейчас жива, еще работает, как-то держится в своем горе и в своей зависимости от алкоголя. Татьяна, сейчас вы выросли и можете продолжать радовать маму, не ожидая от нее ничего взамен, даже минимума внимания.

Мама все делала правильно для Вас до той поры, пока беда не изменила ее судьбу. Имеет право и сейчас распоряжаться своей жизнью так... жестоко. Если сможете, признайте это, Татьяна. Самое важное: если живы, здоровы, счастливы вы и ваши дети — это подтверждение того, что мамина жизнь нужна, важна и правильна.

Татьяна, так получается, что члены семьи, в которой есть алкоголик, сами являются созависимыми. Так жить тяжело и сложно. Вся энергия, все внимание уходит на зависимого человека. Своя жизнь как будто остановилась или, подобно спирали, закручивается вокруг алкоголика и его алкоголизма. Сделайте шаг из этого круга. В этом Вам может помочь психолог или психотерапевт, работающий с алкоголиками и наркозависимыми. Вам могут помочь в обществе «Анонимных алкоголиков». Также в сети интернет есть хороший форум-сообщество, на котором общаются, помогают себя и алкоголики, и их созависимые родные.

Татьяна, попробуйте написать письмо своей маме.

На трех листах.

В первой части письма подробно-подробно напишите все то, что Вам дорого в отношениях с ней с самого детства, все хорошее, что делала мама для вас, все, за что Вы уважаете свою маму, за что благодарны ей. Напишите, как Вы использовали и используете все добро, любовь, уроки, опыт, полученные от мамы. Напишите о своем уважении, о своей благодарности к ней.

Во второй части письма напишите все, что знаете о трудностях, которые пришлось пережить маме за всю ее жизнь, особенно — тот период, когда она забеременела Вами, родила Вас, растила и воспитывала. Вплоть до нынешнего дня. Внимательно перечитайте написанное. Почувствуйте, какая же сильная ваша мама, какой ценой она справилась и справляется до сих пор, как может. И прочувствовав, осознав это, также напишите о своем уважении и благодарности маме.

Третью часть письма — про алкоголизм Вашей мамы. Про то, как Вы видите, как чувствуете этого нового, темного, нежеланного «члена вашей семьи». Опишите все, что видите. Все о том, чего вы лишаетесь и в отношениях с мамой, и лично из-за него. Пишите подробно, прислушивайтесь к своим чувствам и записывайте их тоже. Перечитайте. Быть может — нарисуйте, какой он, Алкоголизм Мамы? Почувствуйте, возможно ли произнести, написать (возможно не сразу) следующее: «Ты — алкоголизм моей мамы. Ты лишаешь меня радости и возможности получать любовь моей мамы, я боюсь тебя и злюсь на тебя. Но ты — не моя ноша. Тебя выбрала моя мама, и причины у нее есть.

Она выбрала тебя вместо меня. Я — сдаюсь. Я здесь маленькая, а моя мама большая. Я могу только признать ее право связать с тобой жизнь и свое бессилие в том, чтобы это изменить. Мне нужна моя трезвая мама, но не ты. Я оставляю тебя там, где тебе место. С уважением к маме и ее выбору».

И последнее. Оставьте эти письма там, где мама сможет их прочесть. Или по возможности отдайте ей лично, или прочитайте вместе.

Поверьте, Ваша мама сильная, она справится. Если это для нее возможно.

Удачи и благополучия Вам и Вашим близким.

С уважением, Людмила Захарова

Здравствуйте! У меня история такая. Мои родители поженились, еще будучи студентами, мама родила моего старшего брата, как только закончила институт. Его воспитанием все время занималась бабушка. С самого рождения. Мама говорит, что она ничего тогда не знала про детей и как с ними обращаться, и ей было спокойнее, что брату ее мамы. Я родился через три года после брата, и мной мама занималась сама. Я жил с родителями, брат по большей части у бабушки. Иногда мы собирались вместе — когда родители ссорились, и мы с мамой жили тоже у бабушки. А пишу я потому, что не могу избавиться от чувства стыда перед братом. Я его очень люблю и мы хорошие друзья, теперь уже служим вместе. А меня не оставляет мысль, что я в чем-то виноват перед ним. Иногда накачивает так, что деваться некуда. Даже потому что у него среднее образование, а у меня высшее, я женился уже, у меня жена красавица, а у него до сих пор нет серьезных отношений. Мне кажется все время, что у меня все хорошо потому, что у него плохо. Как будто я что-то у него украл. Мне от этих мыслей приходится отбиваться самыми разными способами. Что делать? Может, правда есть какая-то вина, которую я не замечаю? С уважением, Виктор

Здравствуйте, Виктор!

Я прочитала Вашу историю.

Такое чувство, что Вы взвалили на свои плечи ношу, которая Вам не принадлежит. В этой ноше — чувство стыда и вины перед братом, а также ответственность за его жизнь и благополучие. Как Вы думаете, Виктор, чья же это ноша на самом деле? Чья это вина? Принадлежит ли она Вам, самому младшему в семье?

В семейных расстановках очень часто приходится видеть картину, когда младший ребенок старается взять на себя ответственность, которая принадлежит родителям, а также — разделить их чувства из любви к ним. Еще младший брат, восстанавливая справедливость в семейной системе, может стараться стать старшему «обделенному», «обиженному» брату «хорошим родителем» вместо настоящих, которые «не справились» (причина — и любовь, и некоторая гордыня в глубине души: «Я лучше своих родителей знаю, как правильно воспитывать моего старшего брата!»). Дело в том, что считая решение и действия своих родителей неправильными, а также называя судьбу своего старшего брата плохой, младший сын поднимается на позицию старшего, занимает в семейной системе не свое место. Жить так, «задом наперед», невозможно. Отсюда навязчивые мысли, которые Вас преследуют, Виктор.

Виктор, я задам Вам вопрос: На сколько % Вы ответственны за то, что ваша мама не умела обращаться с первенцем, и для собственного

спокойствия поделилась своей ответственностью со своей мамой (вашей бабушкой). На сколько % Вы ответственны за то, что это допустил Ваш папа?

Это — 0% ,верно?

«Плохо» Вашего старшего брата, конечно же, его собственное. Как и у любого взрослого человека у него есть возможность делать что-то для себя. У него достаточно сил на это. Если он живет именно так, счастлив и успешен именно настолько, — это его выбор, достойный уважения. Неуважение, жалость делают человека слабым. Принятие же любого его выбора — дает силу. Здорово, если Ваш брат сам решит разобраться и изменить свою жизнь. Он справится, а Вы можете быть рядом и просто... любить его, по-братски. Этого достаточно. Еще может быть хорошо, если Вы будете порой просить у него совета и помощи, как младший у старшего. Это и важно, и целебно.

Это то, с чем можно разобраться на уровне разума.

Что же сделать с тем, что творится в душе? Виктор, можно обратиться к системному семейному расстановщику. Расстановка поможет. Здесь же я предлагаю Вам попробовать следующее:

Оказавшись наедине с собой, по возможности немного расслабьтесь, прикройте глаза и представьте перед собой своего старшего брата. Посмотрите на него. Видите ли Вы его старшим, а себя младшим? Если да — хорошо. Нет — представьте себя ребенком 3-5 лет, а брата в воображении оставьте взрослым. Посмотрите на брата. Улыбнитесь ему. Скажите следующее:

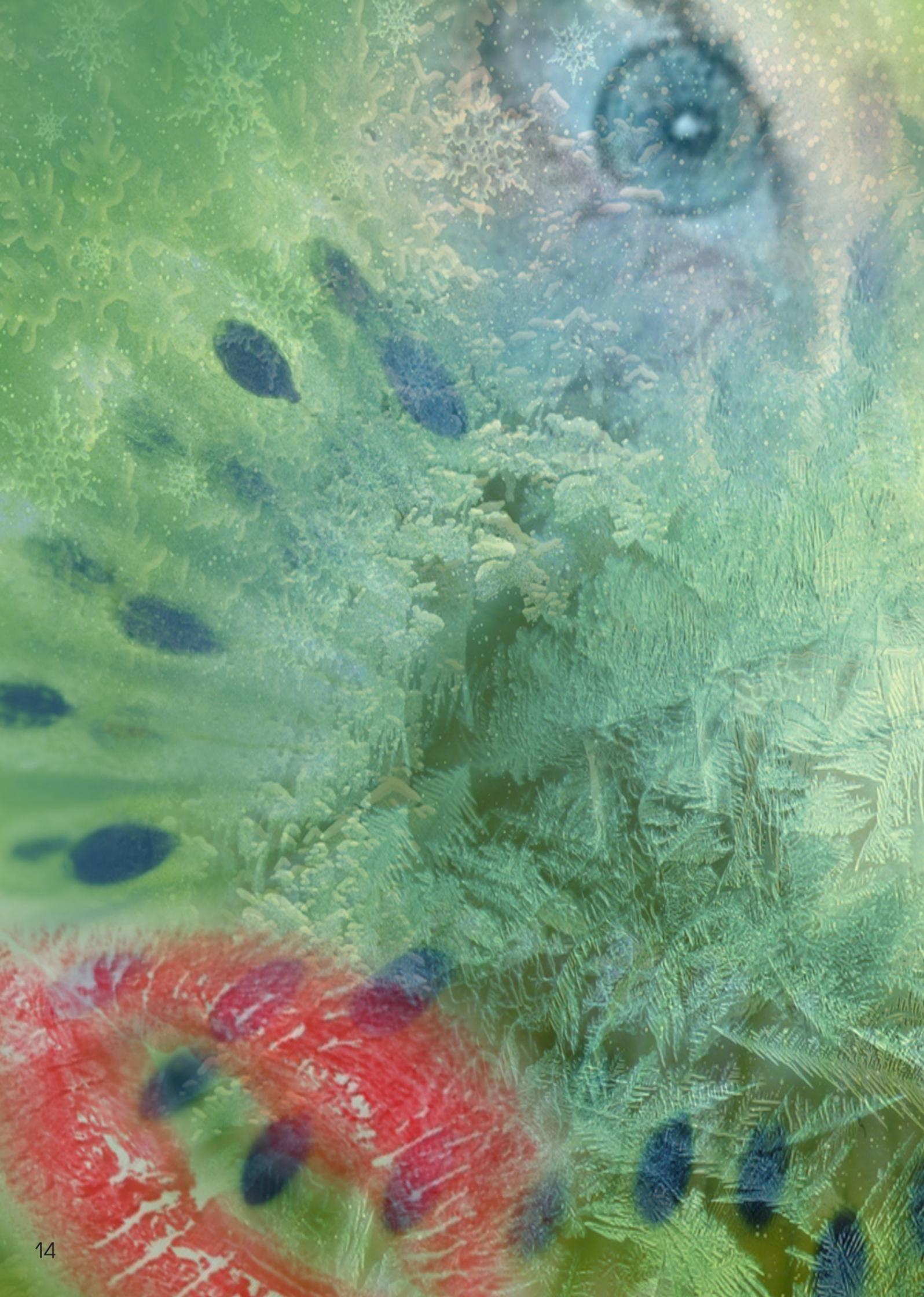
«Дорогой брат, мне бы очень хотелось, чтобы твое детство было более счастливым, но ты уже вырос и справился без меня. Ведь я — твой младший брат, я родился на целых три года позже. Брат, я оставляю ответственность за то, каким было твое детство, нашим родителям. Ты — жив, ты вырос, ты — взрослый, значит, они все сделали правильно. Я не могу их судить и сдаюсь. Брат, я оставляю в покое твое прошлое. Я люблю тебя здесь и сейчас, в настоящем. Как младший брат — старшего. Спасибо тебе и нашим родителям за то, что ты есть. Остальное — не важно».

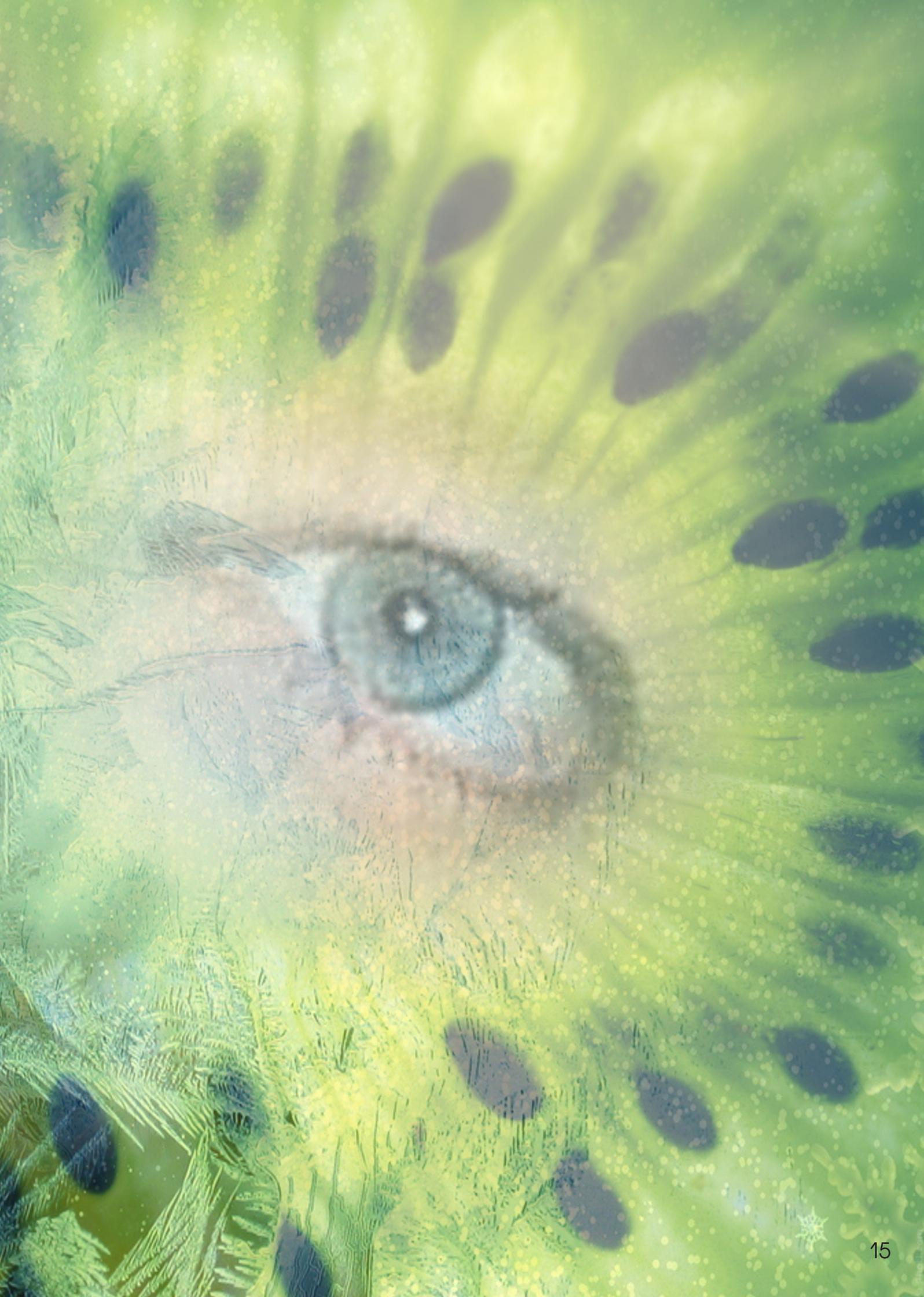
Сказав это, улыбнитесь брату (уже из своего возраста). Выдохните и откройте глаза.

Если прежние мысли, вина и стыд, вновь появятся, — представьте себя маленьким, вновь произнесите написанное выше (все, или часть). Выдохните.

Удачи Вам, Виктор, и всего самого доброго.

С уважением, Людмила Захарова





Мой помощник – гипноз

Карпенюк Ксения Владимировна

Клинический психолог, психотерапевт, консультативный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги, сертифицированный практик-мастер международной ассоциации НЛП, гипнотерапевт.

«Для меня значимым является уважение к личности любого человека, обратившегося ко мне за помощью. Ведь каждый из нас по-своему уникален, и поэтому любая сложная и запутанная жизненная ситуация заслуживает пристального внимания и изучения, заслуживает встречи двух людей, двух Я, клиента и специалиста».

Здравствуйте! Расскажите, пожалуйста, а можно ли с помощью гипноза (желательно даже самогипноза, или как это называется...) избавиться от эмоциональной привязанности-зависимости? Полгода назад от меня ушел любимый человек, а я никак не могу прийти в себя, перестать вспоминать его, реветь от этих воспоминаний и т.д. Еле-еле удерживаюсь, чтобы не побежать к нему с мольбами вернуться. После двух месяцев такой муки ходила к психологу, было 5 встреч, думала, все прошло, но после дня рождения, когда он позвонил поздравить меня, все вернулось. Идти к тому же специалисту стыдно. К другому тоже. А что делать тогда? С уважением, Ольга

Здравствуйте, Ольга.

Для начала попрошу Вас ответить самой себе на вопрос: «Вы хотите навсегда избавиться от эмоциональной зависимости?» Если Ваш ответ положительный, тогда начнем прямо сейчас. Самое главное, чтобы Вы действительно этого хотели, потому что никто не сможет Вас заставить сделать это. Ведь когда Вы ходили к психологу, Вы не были готовы на 100%. Вы и дальше поддерживали связь с этим человеком. Ответьте себе: «Для чего Вам это? Что мешает Вам разорвать эту патологическую зависимость?».

Без эмоциональной зависимости невозможны никакие близкие отношения. Никто не может быть полностью свободным от тех, кого он любит. Но если человек состоит в явно неравноправных отношениях, которые приносят вред его душевному состоянию, и при этом он не в силах самостоятельно порвать эти отношения, то речь идет о патологической эмоциональной зависимости.

Зависимость в отношениях — это постоянная концентрация мыслей на «любимом» человеке и зависимость от этого человека. Отношения зависимости в значительной мере определяют эмоциональное, физическое состояние человека, его работоспособность и отношения с другими людьми. То есть, по сути, вся жизнь зависимого человека определяется этими отношениями. И влияют эти отношения на жизнь далеко не лучшим образом. Они делают человека скорее несчастным, чем счастливым.

В зависимых отношениях нет реальной близости партнеров, отсутствует реальное доверие. При этом отношения могут быть очень



эмоционально насыщены, что может приниматься за любовь: «Ревнует — значит любит». В зависимых отношениях люди используют друг друга для удовлетворения своих неосознаваемых потребностей. Но эти потребности так и остаются неудовлетворенными. Как правило, зависимые отношения развиваются по нескольким сценариям.

1. Отказ от собственного суверенитета и растворение своей психологической территории в территории партнера. Человек полностью живет интересами партнера — «я существую для того, чтобы выполнять его (ее) желания». Партнеру также полностью передается ответственность за свою жизнь. Вместе с ней человек отказывается от своих желаний, целей, стремлений. В данном случае «любимый» играет роль родителя.

2. Поглощение психологической территории партнера, лишение его суверенитета. В данном случае роль родителя играет сам ищущий любви. Он руководит партнером и контролирует его так, как это делают по отношению к ребенку. В основе лежат «благие» побуждения: «Он (она) без меня не справится, он (она) без меня не выживет, я знаю, как надо, я живу для него (нее)». Ответственность за жизнь «любимого» полностью принимается на себя.

3. Абсолютное владение и разрушение психологической территории объекта любви. Полная власть над партнером как над «вещью» позволяет почувствовать себя сильным и значимым. Ответственность за жизнь партнера декларируется, но не осуществляется — партнер только используется. На нем проверяется собственная способность властвовать, контролировать, управлять не только поступками, но и чувствами.

4. Отражение в «любимом». Выбирается такой партнер, который будет все время показывать, что я — необыкновенный человек. Он должен восхищаться мной, выражать мне свою любовь, стремиться удовлетворять все мои желания, каждый день добиваться моего расположения. Он должен доказать, что я лучше других и достоин любви. Если партнер перестал служить «зеркалом», ищется другой партнер.

Во всех этих моделях нет места истинной близости, ответственности, любви.

Склонность к зависимости формируется довольно в раннем возрасте. Обычно это год-полтора. Именно в это время у ребенка в психике закладываются базисные представления о том, как должно происходить его дальнейшее взаимодействие с окружающим миром и людьми, которые его окружают. Родители пытаются всеми силами создать этот мир для ребенка, который будет удовлетворять всем его потребностям, как в питании, так и в телесном комфорте, общении, эмоциональной поддержке и любви. Если в этот период ребенку чего-то недостает, он начинает испытывать к этому голод всю жизнь. Зачастую даже в самой благополучной семье ребенок сталкивается с тем, что не находит быстрого исполнения своих потребностей.

Перед тем, как начать разговор о способах, которые помогут побороть эмоциональную зависимость, стоит обратить внимание на один существенный момент. Человек, который один раз смог справиться с подобной ситуацией, больше не встретится с ней. Я уверена, что Вы сможете это сделать.

Итак, с чего же начать...

Во-первых, удалить все контакты. Убрали источник страданий — прекратили сами страдания. Никаких прощальных романтических свиданий, звонков, переписки в разных социальных сетях и т. п. Необходи-



мо удалить все контакты. Иначе рискуете стать «бегущей по граблям», и тогда ваши прощальные встречи и страдания продлятся как минимум еще не один месяц. Однако приготовьтесь, что это длительный процесс — тем приятнее получать желаемый результат.

Во-вторых, избавьтесь от всех вещей, которые напоминают о нем (открытки, подарки и так далее). Если Вам жалко выбросить вещь, подарите ее кому-нибудь. Не жалейте! Ведь это всего лишь ненужный багаж, который мешает Вам начать новую яркую и счастливую жизнь.

В-третьих, займите себя интересными делами. Вы можете посвятить себя любому хобби, главное, чтобы оно отняло все ваше время и ваши мысли были только об этом. В первые дни придется через силу заставлять себя заниматься чем-либо, поскольку адаптация в таких ситуациях очень важна.

В-четвертых, обратитесь к специалисту. Не надо бояться и стыдиться идти снова, ведь когда Вы смотрите в глаза своей проблеме, Вы показываете свою силу и способность справиться с ней. Очень хорошо, если это будет гипнотерапевт. В состоянии гипнотического транса Вы сможете гораздо более эффективно перепрограммировать свое сознание, навсегда попрощаться с человеком, от которого Вы эмоционально зависели, а также позволить себе жить самостоятельно, любить и строить новые отношения.

Но все же вы много можете достичь самостоятельно.

Эта техника поможет облегчить ваше состояние и научиться адекватно реагировать на свои чувства и желания.

1. Представьте вашу связь с партнером. Как она выглядит? Что это: аура, нить, канат, луч?

2. Мысленно разорвите эту связь.

3. Осознайте, какую именно потерю вы понесли — то есть насколько выгодно было ваше существование с данным человеком. Выгоды имеются в виду как материальные, так и эмоциональные.

4. Представьте, что все эти ресурсы есть у вас. Где вы еще сможете найти их? Постарайтесь найти не менее трех источников.

5. Теперь этот идеальный образ мысленно привяжите к себе. Пользуйтесь той же связью, которая связывала вас с любимым. Если в вашем случае это красная нить, здесь все должно быть так же.

6. Ассоциируйте себя со своим новым образом. Почувствуйте, насколько превосходно обладать всеми этими ресурсами и делиться ими с окружающими. Этим вы сможете усилить связь с новыми возможностями.

7. Подумайте, где вы сможете использовать свои новые возможности. Какое влияние эти изменения окажут на вашу жизнь? Что вы сделаете для этого? Как на этот раз сложатся ваши отношения с объектом привязанности?

8. Представьте и спланируйте свое будущее без партнера. Всегда рассматривайте другие варианты развития событий.

Помните, человек не может получить свободу извне больше той, которой он обладает изнутри.

Ксения Карпенюк, г. Южно-Сахалинск





Муж и жена – одна страна!

Алексей и Мария Афанасьевы

Алексей Владимирович Афанасьев — психолог, тренер, действительный член ОППЛ, инструктор рукопашного боя, инструктор школы выживания.

Мария Александровна Афанасьева — лингвист, психолог, писатель, переводчик.

«...Семья, как и любая другая система, тем и отличается от суммы разрозненных элементов, что порождает какие-то новые качества, свойства, открывает возможности, недоступные отдельным элементам. Какие же возможности открывает нам наша семейная система? Пожалуй, каждый отвечает на этот вопрос сам.

Но мы ищем ответ на него вместе с читателем, потому что, как сказал один известный и очень талантливый человек, вместе всегда сильнее и интереснее, чем поодиночке».

Уважение к любви

В этой статье мы хотели бы поговорить об уважении в семейной системе. Мы писали о том, что в семье невероятно важна любовь. Движение любви — это то, что делает семью семьей, а ее членов — близкими, тонко чувствующими друг друга людьми. Без любви семья чахнет, слово цветок безводой под палящим июльским солнцем. Любовь и уважение — это основные составляющие отношений внутри семьи. При этом часто люди, любя, забывают друг друга уважать. А напрасно. Там, где исчезает уважение, источник любви очень скоро тоже пересыхает. Легко подметить, что любовь и уважение взаимосвязаны, а если вдруг эта естественная связь нарушается, то последствия могут быть самые неприятные.

Иногда мы слышим фразы: «ведь люблю же дурака», «да ты совсем ничего в этом не соображаешь», «шагу без меня ступить не может», — которые люди своим близким говорят в глаза — или о них же за глаза. Часто режет слух невероятное несоответствие того, что человек говорит, и того, каким тоном он это говорит. Если проанализировать реплику такого рода, то сразу станет понятно, что она «обидная», с негативными пресуппозициями. При этом произносят ее с таким теплом и любовью, что человек, ее услышавший, испытывает когнитивный диссонанс. Ну, представьте, например, что чувствует ребенок, когда слышит, как отец ласково, с любовью, говорит жене «коротконожка моя». Или, наоборот, презрительно называет ее красавицей.

Из-за невозможности пообщаться напрямую, из-за отсутствия самокритичности и способности посмотреть на отношения, так сказать, со стороны, супруги часто обижают друг друга именно невербально. Сказал что-то, вроде и «подкопаться» не к чему, а обидно бывает до слез. И бытует мнение, что обида требует возмездия. В некоторых

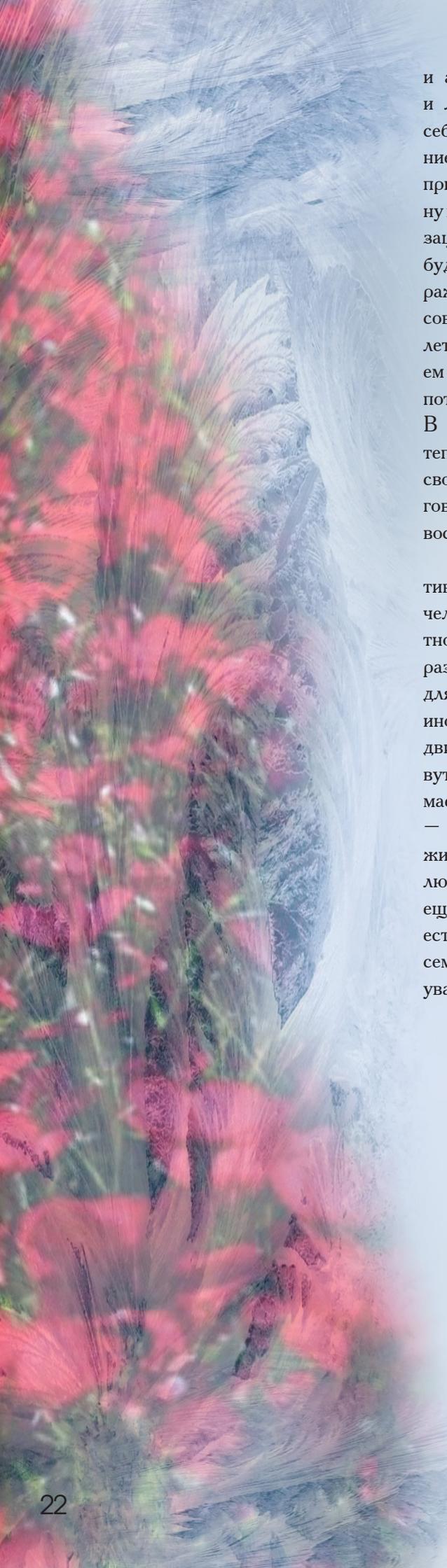
семьях обида вообще похожа на дуэль двух потерявшихся фехтовальщиков. Такие горе-дуэлянты уже и не помнят, с чего все началось, зачем оно происходит и чем должно закончиться.

Часто взаимные уколы становятся привычкой. Иногда групповой привычкой, имеющей свои закономерности. Дочка разбила кружку, муж дал жене понять, что она плохо воспитывает детей, жена обвинила старшего сына в том, что тот не доглядел. Он обиделся и сделал гадость младшей сестре. Та разревелась — отец обвинил жену, та дочь. Дочь от обиды наступила кошке на хвост. Кошка, возмущенная, бросилась в окно и разбила попутно горшок с кактусом. Видя это разорение, вся семья хором возопила: «О, Господи!!!» Спрашивается: причем здесь Господь?

Да, трудно уважать близкого человека, если он все время на тебя нападает. Такие бесконечные «холодные войны» могут длиться годами и легко передаются по наследству — как «семейная традиция». Выяснить, кто там прав, а кто виноват, также бессмысленно, как и вредоносно. Уважение в семейной системе, в которой происходит «холодная война», напрочь отсутствует, а значит, отсутствует и крепкий фундамент отношений, точка опоры, от которой можно оттолкнуться, чтобы эту самую войну прекратить. Парадоксально, что при этом в семье может присутствовать любовь. Например, родители могут любить ребенка, и при этом совершенно не уважать его. Этаким любимым беспомощный недотепа, который сам за себя не может постоять, и вообще ничего не может сам... Что чувствует в этот момент ребенок — даже не хочется думать. Но если все-таки подумать, то станет ясно, что ничего хорошего он, естественно, не чувствует. Когда с человеком неуважительно общаются, его как бы искусственно приуменьшают в размерах. Для чего же нужно делать своих близких «маленькими» и «беспомощными»? Казалось бы, это абсурд. Логично было бы поддерживать близких людей, прекрасно сознавая, что чем крепче каждый элемент системы, тем сама система сильнее и стабильнее. К сожалению, в ситуации «холодной войны» о логике никто не думает. Думают о чем-то другом. А напрасно.

Как это ни странно, неуважение и «приуменьшение в размере» своего партнера часто проистекает из панического страха его потерять. Расчет здесь прост: если убедить партнера в том, что он слабый и беспомощный, им будет значительно легче управлять. Неуверенный в себе человек никогда не уйдет из отношений. И не важно, супруг это, друг или маленький ребенок. Механизм многократно опробован и совершенно прост. И как часто бывает с легкими путями, ведет он не совсем туда, куда хотелось бы. А точнее, совсем не туда. Дело в том, что человек, проводящий такую стратегию обесценивания близких людей, сам того не замечая, теряет «цену» в глазах этих самых близких и вообще окружающих. Теряет уважение. А следом за уважением теряет и благодарность. Можно ли быть благодарным тому, кто делает тебе много хорошего, важного и нужного, и при этом относится к тебе с пренебрежением? Наверное, нет. Люди, которые делают много хорошего окружающим, и при этом постоянно подчеркивают свое превосходство над ними, часто остаются без любви, уважения и благодарности. Ни с чем.

Важно также понимать, что любовь и уважение, будучи тесно связанными, в семье ни в коей мере друг друга не заменяют — и при этом как часто мы путаем одно с другим, проявляем уважение к человеку тогда, когда ему нужны в первую очередь любовь и тепло, поддержка

An abstract painting on the left side of the page, featuring vibrant red and pink brushstrokes on the left, transitioning into soft, ethereal blue and white strokes on the right. The overall effect is a sense of movement and emotional depth.

и абсолютное принятие. Или наоборот: начинаем окружать любовью и лаской человека в тот момент, когда ему необходимо почувствовать себя уважаемым. Вот, скажем, семнадцатилетний парень принял решение пойти в армию и сообщает об этом маме. А что мама? А мама, например, ему и говорит: «Ах ты, котик мой, солнышко, ну какой ты умница, ну просто золотой мальчик, вот что значит — настоящий мужчина! Боец, защитник Родины, как же мне с тобой повезло, деточка! Что кушать будешь? Я вот блинчиков напекла...» И это только утрированное выражение любви, даже с подтекстом одобрения оно может оказаться ну совсем неуместным в такой ситуации. А вот представим себе шестилетнего малыша, который упал и поранился и идет к маме за сочувствием и теплом. Что будет, если мама просто молча и очень уважительно потреплет его по плечу и невозмутимо пойдет за бинтами и зеленкой? В принципе, ничего страшного не будет... Вот только не будет тогда и тепла в отношениях, не будет чувства защищенности и принадлежности своим родным людям, не будет близости в отношениях. И мы даже не говорим о тех случаях, когда любовь путают с гиперопекой или сладостью, а уважение — с эмоциональной холодностью и строгостью.

Уважение и любовь — это очень сильные, интенсивные позитивные чувства, а это значит, что их испытывать приятно, а вот если человек к человеку чувствует что-то такое, отчего ему самому некомфортно и трудно, то это, конечно, совсем другие эмоции, и с ними нужно разбираться отдельно. Любовь и уважение — это как масло и топливо для механизма отношений. И понятно, что чем меньше примесей и инородных частиц в этих самых масле и топливе, тем лучше работает двигатель. Поэтому нужно постоянно работать над тем, чтобы пресловутые примеси удалять, утилизировать. И мы с вами прекрасно понимаем, что сравнение с механическим предметом, таким, как автомобиль, — это очень большая условность. Семейная система — это нечто живое, развивающееся и... очень благодарное по своей сути. Поэтому любые энергетические вложения в то, чтобы сделать ее жизнь и работу еще более налаженной, не просто оправданы — они закономерно и естественно окупаются сторицей. Это нужно знать и относиться к ней, семейной системе, соответственно. Как? Да-да. Именно. С любовью и уважением.

Алексей и Мария Афанасьевы, г. Краснодар







Глазами любовницы

Елена Невская

Психолог, психотерапевт, телесно-ориентированный терапевт. Счастливая женщина.

«...Я считаю, что если уж берешься за что-то, будь добр делать это... искренне. И я думаю, что самое полезное, что я могу дать своим читателям (и конечно, в первую очередь, читательницам) — это именно мой опыт любовницы, осмысленный с точки зрения женщины, человека и специалиста-психолога».

Почему нам изменяют?

Здравствуйтесь, дорогие читатели, здравствуйтесь, дорогие читательницы. У нас сегодня с вами очень важный день: мы будем искать ответ на очень важный вопрос. Вопрос таков: почему нам, женщинам, изменяют мужчины?

Рискну предположить, что какой-то ответ на него у вас уже имеется. Человек редко чувствует себя комфортно, когда у него есть вопросы, на которые нет ответа. И потому — закономерно — стремится свои вопросы «закрывать» по возможности быстро, иногда не особенно заботясь о качестве ответа. Я же предлагаю вопрос о причинах измены закрыть ответом не абы каким, а тем, который... скажем так, сможет повысить качество вашей жизни.

У меня есть знакомая — назовем ее Таня, — мы вместе учились. Потом Таня ушла в бизнес-психологию, а я в терапевтическую работу, но это не помешало нам и дальше поддерживать теплые отношения. Знаете, так бывает: не то, чтобы лучшие подруги, созваниваемся нечасто, видимся редко, но человека всегда вспоминаешь добрым словом.

И вот вам зарисовка: у меня на кухне. Желтый свет, клеенчатая скатерть на столе, чай стынет в белых чашках с золотым ободком. Напротив меня сидит красавица Таня... и ревет в полотенце. То есть она вообще красавица, а в данный момент — сами понимаете. Ревет — тоже понимаете, почему. В контексте-то нашего разговора.

— Ну вот чего, чего ему еще надо? — хрипло всхлипывает Таня. — Я же его люблю, я же правда... У нас так все хорошо было... Почему? Зачем ему понадобилось?..

А я сижу, смотрю на Таню — и понимаю, что что-то в моей картине мира надо менять. Потому что не сходятся концы с концами. Потому что Таню я знаю очень давно, да что там — мы вместе столько тренингов прошли... И это не тот человек, который будет говорить себе или кому бы то ни было, что все хорошо, когда ничего не хорошо. И она прекрасно знает разницу между «хорошо» и «не очень» в отношениях. Она самодостаточна, не склонна капризничать, раздувать проблемы из ерунды, контролировать мужчину и так или иначе принижать его — то есть не страдает теми недугами, которые обычно портят отношения, отчего мужчины закономерно начинают оглядываться по сторонам...

Про секс не спрашиваю из деликатности, но Таня сама говорит:

— Я не понимаю: все же было, и уважение, и тепло, и секс почти каждый день, а мы ведь три года уже вместе!

Я киваю: не у каждой пары так бывает. И думаю: насколько же похож внешне и насколько же отличается по внутреннему содержанию наш нынешний разговор от того, который несколько недель назад у меня состоялся с одной клиенткой:

— Вот никак не пойму, что ему надо, чего не хватает?! Я готовлю, убираю, в доме всегда свежо и чисто, я его с работы встречаю при полном параде, всегда ласковая, всегда заботливая, секс регулярный — почему ему дома не сидится? Что его все тянет и тянет на сторону? Говорит, что любит меня безумно, каждый раз прощения просит, признает, что просто такая у него натура. И я думаю: если даже мне изменяют, то бывают ли вообще верные мужчины?

Как видите, слова почти что одни и те же. А вот посыл — посыл абсолютно другой. Вам, наверное, тоже приходилось такое слышать: иногда человек спрашивает: почему со мной происходит то-то? Что мне сделать, чтобы изменить ситуацию? И становится понятно, что он в самом деле заинтересован в причинах и жаждет что-то изменить, даже если для этого — страшное дело! — придется меняться самому (иронизирую, конечно). А иногда человек вопрошает: ну за что мне это?! Что я не так делаю?! Или я не прав(а)?.. И вовсе не потому спрашивает, что хочет получить ответ, что готов его получить. Он просто желает услышать подтверждение своей правоты, своей точки зрения, своего совершенства, а все прочее будет решительно отметать... А нужно развиваться. Расти. А чтобы расти, нужно от чего-то отталкиваться и к чему-то стремиться. Скажем так: отталкиваться от признания своих... недоработок? недостатков? — и стремиться к тому, чтобы что-то наладить, что-то улучшить, чтобы стать эффективнее.

С той клиенткой мы не стали работать с темой измен — было, сами понимаете, рано. Иногда человеку нужно созреть до собственной силы и собственной смелости, дорасти до осознания проблемы, как и до ее решения, и это путь... Хотела написать «не одного дня», но передумала: иногда и минуты бывает достаточно, все зависит от самой личности и ситуации.

А вот наш последующий диалог с Таней — я очень хорошо его помню — заслуживает того, чтобы его здесь привести.

— Как думаешь, может, правда они все «такие»...? — спрашивает Таня.

— А мы все «сякие», — задумчиво парирую я.

— Я говорю и думаю непрофессионально, — всхлипывает Таня.

— А как было бы профессионально?

— Не знаю. Наверное, изменить отношение. Только не получается у меня!

— Ладно-ладно, — я ухватываюсь за эту мысль. — А что если тоже пойти через общее к частному?

Вижу, что не понимает. Я и сама до конца еще не знаю, что хочу сказать.

— Ну, оставим вас с Игорем пока в стороне. И возьмем мнение о том, что все мужики изменяют своим женам и женщинам — и это кошмарный ужас.

— Ну, и...?

— А если то, что мужчина изменяет, вовсе не кошмар и не ужас?

— Как это?

— Ну, как не кошмар и не ужас то, что в природе бывают дожди, и даже снегопады и метели. Как то, что волки охотятся на зайцев, а



зайцы едят траву. Как закон всемирного тяготения и то, что женщины рожают детей.

— Мне не нравится, что волки жрут зайцев.

— Во-первых, они не могут есть траву и ей наедаться. Чисто физиологически. Во-вторых, нравится это кому-то или нет, а это будет продолжаться. Нет, конечно, можно переловить всех волков, посадить их в клетки и предложить сено или... не знаю, глюкозу внутривенно... Но это уже не будет наша природа. Тебе не кажется?

— Ну... в общем-то да. — Тانيا как-то успокаивается, расслабляется и вместе с тем делается очень задумчивой.

Интересно, что наш разговор уже не вернулся в прежнее русло, ни в тот вечер, ни позже. Не стану раскрывать всех подробностей, но Игорь и Тانيا вместе, и очень счастливы. Я не знаю — но догадываюсь — какую роль сыграла в этом мысль, родившаяся в тот далекий-далекий вечер, однако факт: для меня самой это стало началом нового этапа, в жизни и в профессии.

Мужчины полигамны — мы привыкли слышать и даже говорить эту фразу, мы, в общем-то, соглашаемся с этим мнением, но лишь немногие женщины способны не просто признать этот факт, а признать его внутри своей жизни, своих отношений, семьи. Опять-таки, признать — это не значит терпеть, стиснув зубы, или картинно вздыхать: да, но что поделать... Признать — это, скорее, признать право быть. Быть именно таким. Признать, что это для чего-то нужно и важно именно таким.

Поэтому — мужчины полигамны, как бы банально это ни звучало. Поэтому они нам изменяют. Изменяют классным, замечательным, симпатичным, добрым, веселым, красавицам, умницам... Вредным, капризным, властным, скрытным изменяют тоже, ну, может чаще. Но это не значит, что женщине стоит занять абсолютно пассивную позицию: ах, от меня ничего не зависит, сложу-ка я лапки и буду... буду «ничего не делать»! Потому что есть вопрос гораздо, гораздо важнее, чем «почему нам изменяют?». И звучит он примерно так: что будет с вашими отношениями после того, как ваш партнер вступит в интимную связь с другой женщиной? Разрушатся ли они? Испортятся ли безнадежно? Или — а вдруг? — станут крепче, ярче, интереснее? Захочется ли вам — обоим — их продолжать?

И тут необходимо сказать еще вот о чем. В основном измена партнера пугает женщин по двум причинам: во-первых, она воспринимается как страшный удар по самооценке, во-вторых, проистекает из страха за отношения: они дороги, страшно потерять любимого, страшно остаться одной... а вдруг, если я не буду его единственной, то он уйдет, и единственной станет какая-нибудь другая?

Насчет самооценки — сами понимаете, в огороде бузина, в Киеве дядька: прямой связи между изменой и личными качествами той, кому изменили, нет. Насчет единственности — на мой взгляд, это иллюзия, причем вредоносная, так стоит ли за нее держаться? Никакого спокойствия она в жизни не дает, а напротив, заставляет бояться и «дергаться»: а вдруг я уже перестала быть единственной, и теперь... ВСЕ?!

А уж если мужчина любимый, если дорога близость с ним — вот тут уже имеет смысл вплотную заняться поиском ответа на вопрос: что сделать, чтобы отношения продолжались, безотносительно того, «единственная» или нет и были ли измены. И об этом мы с вами поговорим в следующий раз.

Елена Невская, г. Санкт-Петербург





Тотем: Психологический аспект

Ирина Васильевна Создана

Организационный и трансперсональный психолог,
счастливая жена и мама, руководитель в бизнесе

«В своей рубрике «Тотем: Психологический аспект» я с радостью поделюсь с Вами частью своих «находок», и если Вам удастся в повседневном городском шуме и суете услышать тихий голос своего тотема, понять его и наладить «отношения» с ним, то спустя некоторое время Ваша жизнь изменится. Вы станете спокойнее, увереннее в себе, ближе к природе, а природа с радостью и любовью примет Вас и призовет к Вам вашего зверя-духа-хранителя!»

Медведь: обретение внутренней силы через самоанализ Часть 1

Войдите вглубь тишины.
Личная сила приходит
из внутреннего знания!

Согласно Зороастрийскому гороскопу, Медведь — символ России. О существовании на Руси культа медведя свидетельствуют многочисленные археологические и этнографические материалы. Народная память сохранила многочисленные легенды о связи человека и медведя, своеобразном человеко-животном первопредке. Отсюда полумедведь-получеловек, часто встречающийся в славянских сказках: «Медвежье Ушко», «Медведко», «Ведмідь», «Медведович», «Медведюк». Человеческое происхождение медведя широко отражено и в народных поверьях. Считалось, что если снять с медведя шкуру, то он будет выглядеть как человек: самец — как мужчина, а медведица — с грудью, как у женщины: «У медведя человечесьи глаза, ступни и пальцы, он умеет ходить на двух ногах, умывается, кормит грудью, нянчит и любит своих детей, радуется и горюет, как человек, понимает человеческую речь, «постится» весь Рождественский пост. Как и люди, он неравнодушен к меду». Доказательство человеческого происхождения медведя сибирские охотники видели в том, что на него и на человека собаки лают одинаково, не так, как на зверя.

«Медведь-батюшка»! Так уважительно и любовно звал русский народ главного зверя русских и сибирских лесов, животного эпоса, сказок, былин, песен, загадок, поверий и заговоров. «Косолапый» и в настоящее время является значимым фактором русской культуры, фигурирует во многих литературных произведениях, в пословицах и поговорках, в народных сказках и былинах. Современная версия русской народной

сказки «Маша и медведь» яркая иллюстрация этого..:)

Первое из известных изображений медведя, связанное с Россией, содержится на гербе английской «Московской компании», этот герб датируется 1596 годом.

Если внимательно приглядеться к карте России, то можно найти очертания медведя в ее мировых границах. Причем интересно, что в советский период на карте очертания медведя были повернуты головой на запад, а с новыми границами России медведь повернут на восток (Чукотский полуостров похож на медвежью голову).

Изображения медведей окружают человека с древних времен: начиная от рисунков на стенах пещер первобытного человека до изображений на гербах многих русских и иностранных городов (Великий Новгород, Ярославль, Пермь, Екатеринбург, Берлин, Берн и т.д.). Хорошо известен во всем мире герб Мадрида «Медведь и земляничное дерево». Одну из версий, почему именно медведь и экзотичное дерево стали частью герба, можно прочесть у испанского прозаика Гильермо де ла Пуэрта, который считает, что на месте испанской столицы в прежние времена росли земляничные деревья и бродило много медведей. По более утонченной версии земляничное дерево «обнимает» не медведь, а медведица. В качестве аргументов в пользу этой версии цитируются два древних документа, упоминающих именно особь женского пола, лакомящуюся плодами с дерева. Помимо медведя неопределенного пола в мадридский герб входят также семь звезд. Приняв за аксиому, что речь идет о медведице, можно предположить, что речь идет не о простой медведице с окрестных гор, а о созвездии Большая Медведица, которое очень хорошо наблюдается в Мадриде. Семь звезд Большой Медведицы являются для мореплавателей и путешественников главным ориентиром на небе северного полушария. Они образуют знаменитый Ковши метафизически связываются с семью божественными мудрецами из ведийско-индуистской мифологии, которым боги открыли ведийские гимны, самые древние из известных людям священных писаний на Земле.

Как видите, «мишка косолапый» уважаем и почитаем не только в России. В мифологических представлениях и ритуалах различных культур мира медведь выступает: как божество (в частности, умирающее и возрождающееся), культурный герой, основатель традиции, предок, родоначальник, тотем, дух-охранитель, дух-целитель, хозяин нижнего мира, священное или жертвенное животное, воплощение души, даритель, звериный двойник человека, помощник шамана, оборотень и т. п.

У греков медведь посвящен лунным богиням Артемиде и Диане. Девушки, которые принимали участие в обрядах Артемиды, назывались «медведями» и носили желтые одежды, имитирующие медвежью шкуру, а во время праздника исполняли культовую пляску медведя. При храмах Артемиды обязательно находился прирученный медведь.

Во всех языках имя этого животного табуировано, является эвфемизмом: ведь в мифологическом сознании «назвать» тождественно «позвать», а для первобытного охотника встреча с пещерным медведем была равносильна встрече со смертью. Может, именно поэтому «медведь» (русск. «тот, кто ест мед») уклончиво именуется: по-германски bear («бурый»), по-литовски lokis («лохматый»).

Некоторые лингвисты полагают что тотемные имена зверей давались человеку уже в ветхой древности, потому имена с корнями, означающими медведя, волка, или какого другого лесного зверя не так редки на Европейских широтах. Большая часть человеческих имен, связанных





с медведем, восходят к древним скандинавам, которые наделяли это животное силой и храбростью. Так произошли имена Осборн («сын медведя»), Бьерн («медведь»), Бернар («храбрый, как медведь»), Оберон («медвежье сердце»), Урсула («медведица»), Локис («медведь»). В мировой мифологии широко известно кельтское имя короля Артура, произошедшее от валлийского слова «arth» (медведь). В Европейской традиции такая магия имен имела свой смысл. Именем сильного, могучего лесного зверя нарекался младенец с верой в то, что духовные и физические качества этого зверя перейдут новорожденному. Или же славное имя Силы давалось человеку после свершения какого-либо подвига. Не могу не отметить тот исторический факт, что в России всегда была очень популярна фамилия Медведев...

Культ медведя возник на заре человечества как культ возрождения всего живого, и вполне вероятно, что медвежьи ритуалы неандертальцев, схожие в деталях с культом медведя у сибирских народов, — это вообще первые праздники человека. Известно, что в честь медведя в разных уголках Земли совершались особые народные праздники и ритуалы: «охота на медведя» (Евразия), «воспитание медведя в человеческой семье» (Вьетнам), «медвежьи пляски» (индейцы Северной Америки), «медвежьи игрища» (обские угры, кеты, нивхи). Известен белорусский языческий праздник — Комоедица, связанный с пробуждением природы, на котором крестьяне, нарядившись в вывернутые наизнанку шубы, исполняли ритуальный танец, подражающий движениям просыпающегося от зимней спячки медведя. Отмечался он 21 марта — в день весеннего равноденствия.

У болгарского народа есть праздник Мечкинден (День медведя), который отмечается 30 ноября. Болгария — одно из немногих государств современной Европы, где все еще сохранились дикие медведи, находящиеся под охраной государства. Болгарская легенда рассказывает о том, что во времена жития святого Апостола Андрея Первозванного, дикий медведь появился на его поле и съел одного из волов, запряженных в соху. Тогда святой сумел укротить медведя и запрячь его в соху на месте съеденного вола. И до наших дней сохранилась болгарская поговорка «Молись, бабка, не повстречать медведя». Буквальный смысл поговорки выражает огромное уважение и страх перед медведем. А переносный смысл таков: «Избегай того, с чем не справишься!»

Продолжение следует...

Ирина Создана, г. Санкт-Петербург







СЛОЖНЫЙ ВОПРОС

Мелькин Антон Александрович

Кандидат юридических наук, преподаватель высшей школы, независимый эксперт — член комиссий по проведению аттестации государственных гражданских служащих Смоленской области.

С 2009 года Антон Александрович ведет прием граждан по юридическим вопросам в Общественной приемной полномочного представителя Президента РФ в ЦФО. Является сторонником широкого взгляда на право как на очень сложное явление, которое является частью нормативной системы общественных отношений.



Здравствуйте! Скажите, как можно оформить наследство на одного наследника, если нас, наследников, двое? Мать умерла три года назад, после ее смерти наследство не оформляли. Два месяца назад умер отец. Я так понимаю, мы с братом имеем равные права на их квартиру. Хочу ее оставить полностью брату. У меня уже есть дом, а он молодой, и ему нужен старт. Как сделать с точки зрения юриста? Спасибо. Евгений

Здравствуйте, Евгений. Необходимо обратиться к нотариусу по месту открытия наследства. Согласно статье 1158 Гражданского кодекса Российской Федерации вы вправе отказаться от наследства в пользу других лиц из числа наследников по завещанию или наследников по закону любой очереди. То есть возможно подать заявление нотариусу об отказе от доли в наследстве отца в пользу брата.

Но следует иметь в виду, что прежде всего нотариусу придется разобрататься с наследством, которое открылось после смерти матери. Как понятно из смысла вопроса, вы не обращались к нотариусу, но скорее всего, совершили действия, свидетельствующие о фактическом принятии наследства. Таким образом, вы втроем приняли наследство. Вам как сыну принадлежит 1/6 доли квартиры после смерти матери, и эта доля уже не будет входить в наследство отца. После оформления права собственности на квартиру вы сможете подарить эту долю своему брату, оформив договор дарения.

К сожалению, невозможно полно ответить на этот вопрос, так как на приобретение наследства влияют различные обстоятельства, требующие отдельного рассмотрения, но при обращении к нотариусу он разъяснит эту процедуру.

Здравствуйте! Моему ребенку в саду сделали прививку без моего согласия — зафиксированный отказ есть. Медсестра новая пропустила его каким-то волшебным образом. Заведующая делает вид, что это вообще не касается. Не знаю, куда бежать, я в шоке, но просто так этого не оставлю. Куда обращаться, чтобы привлечь к ответственности ответственных?

В данной ситуации медработник нарушил Федеральный закон от

17.09.1998 года е 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» (ст. 5 о праве на отказ от профилактических прививок, ст. 11 о проведении профилактических прививок с согласия родителей или иных законных представителей несовершеннолетних). Чтобы привлечь к ответственности этого медработника, необходимо обратиться в органы управления здравоохранением, а так же обратиться с письменным заявлением в органы прокуратуры, которые обязаны провести проверку и принять соответствующее решение по вашему обращению.

Антон Мелькин, г. Смоленск





Специи счастья: Делаем жизнь вкуснее!

Евгения Владимировна Шреер

Психолог, телесно-ориентированный терапевт, психотренер, основатель и руководитель тренингового центра «Метаморфозы», автор ряда тренинговых программ, действительный член Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги

«Особый вкус любому блюду придают грамотно подобранные специи и то, как оно будет подано... В этой рубрике Вы не найдете прямого психоанализа Вас или Ваших отношений. Здесь Вам будут предложены «Специи счастья», которые легко и быстро помогут придать более красочный вид и насыщенный вкус «Вашей жизни!»»

«Хочу тебя еще глубже...» И чаще...

«Мы вместе...
Мы можем находиться рядом сколь угодно ...
Мы можем бесконечно погружаться друг в друга, становясь одним целым...»

25 марта 2009 г.

«Как это бесконечно приятно. И кажется, что все замирает вокруг и теряет важность. И вот мы уже живем и работаем, как один слаженный механизм. Мы даже не представляем жизни друг без друга...»

30 сентября 2010 г.

«Близость такая сладкая. Мы вместе узнаем этот мир. Одинаково мыслим и чувствуем. Словно являемся продолжением друг друга. И Нам никто не нужен, кроме Нас...»

24 июня 2011 г.

«Такое ощущение, что воздух, который я вдыхаю, вдыхался уже тысячу раз... Я начинаю задыхаться в отношениях, которые так лелею. Все так предсказуемо, каждый день и каждый час... Куда пропал интерес? ВЕРНИТЕ ЕГО!!! Все ведь так идеально... Почему же так плохо?»

26 февраля 2012 г.

«Не хватает свободы. Что-то раздражает меня. Это невыносимо. Эти отношения обесточили меня... Я не могу принять решение самостоятельно. Сплошное «МЫ»... и «Я» куда-то растворилось. Не хватает сил...»

30 августа 2013 г.

«Не могу больше. Я сбегаю из отношений, которые мне дороже всего на свете. Не понимаю почему, но когда я отделяюсь, мне становится гораздо легче. Я обретаю себя. Я словно начинаю парить от радости и ощущения себя. Мне очень горько и тоскливо без близкого человека, но по-прежнему еще хуже... Если бы было возможно быть вместе и отдельно одновременно, то это было бы великое счастье!»

Границы... Нужны ли они?

Препятствуют полноте отношений или делают их более красочными?

Сохраняют от воздействий внешней среды или замыкают жизненное пространство?

Вот определение Википедии: «Граница — реальная или воображаемая линия, определяющая пределы какого-либо субъекта или объекта и отделяющая этот субъект или объект от других».

А как это относится к отношениям?

Традиционно мы воспринимаем понятие Границ лишь в пространственном ключе. Предлагаю посмотреть на границы в 3D формате, объемно и многомерно. И так... Энергия, Пространство, Время и кое-что еще...

Границы в жилом пространстве

Давно Вы рисовали в последний раз? Я спрашиваю, потому что хочу предложить Вам немного порисовать, чтобы наглядно увидеть ситуацию с пространственными границами у себя. И так, рисунок-тест. Нарисуйте схему Вашего жилого пространства. Выберете цвет штриховки для каждого члена семьи плюс общий цвет семьи. Нарисуйте план пространства, в котором Вы живете. Теперь штрихами обозначьте зону каждого члена семьи и общую зону. Довольно наглядно можно увидеть у всех ли территориально есть личное пространство. А ведь оно необходимо каждому. Это то пространство, где человек может побыть один и его не будет никто трогать. Оно может быть «обозначено» как угодно, начиная от кресла или игрового уголка и заканчивая отдельной комнатой. Организация жилого пространства очень важна, так как может нести гармонию в отношения. В доме находиться особенно хорошо, когда в нем члены одной семьи могут быть вместе и могут быть отдельно.

Время

Время, наравне с пространством и энергией, тоже ресурс. И тоже принадлежит нам. С постоянно растущим темпом жизни ценность времени возрастает. И в какой-то мере мы устанавливаем временные границы на то, как будем проводить время, с кем и где. Сколько времени Вам нужно, чтобы побыть одному? Сколько времени Вам нужно, чтобы провести его со своим супругом? Сколько времени Вам нужно, чтобы побыть в контакте с ребенком? А еще могут быть друзья, хобби, медитации и многое другое. Качество контакта общения напрямую зависит от временных границ. Ведь когда мы входим в контакт на бесконечно неограниченное время, то концентрация снижается, а вместе с ней и значимость того, что мы «вместе» здесь и сейчас — и для чего «вместе».

Финансовые границы

Должна ли быть у человека энергия, которой он распоряжается сам? Деньги — это энергия. Должны ли быть личные деньги у ребенка? Должны ли быть личные финансовые средства у супругов? Конечно, да! Личные денежные средства у ребенка обучают его уже с детства накопить, угостить, подарить и т.д. Это тот опыт, когда человек с детства учится бережному и уважительному отношению к энергии. Помимо общего семейного бюджета, у супругов, должны быть личные финансы, трата которых никак не контролируется второй стороной. Она может озвучиваться, а может оставаться закрытой. Это уже на индивидуальное усмотрение пары. Это дает возможность находиться в отношениях, сохраняя прежнюю финансовую свободу, а вместе с ней и свободу действий, которая является одним из основных критериев зрелости.

Личностные границы

Суфийская притча «Древний сундук»

«Нури Бей был вдумчивый и всеми уважаемый афганец. Он был женат на женщине гораздо моложе него.

Однажды вечером, когда он вернулся домой раньше обычного, к нему подошел его преданный слуга и сказал:

— Ваша жена, моя госпожа, ведет себя подозрительно. Сейчас она находится в своей комнате. Там у нее стоит огромный сундук, принадлежавший раньше вашей бабушке. Он достаточно велик, чтобы вместить человека. Обычно в нем хранились только старые кружева. Я думаю, сейчас в нем есть что-то еще. Она не позволила мне, Вашему старому слуге и советчику, заглянуть в него.

Нури Бей вошел в комнату жены и нашел ее в беспокойстве, сидящей перед массивным деревянным сундуком.

— Не покажешь ли ты мне, что в этом сундуке? — спросил он.

— Это все из-за подозрений слуги? Вы мне не верите?

— Не проще ли открыть сундук, не думая о том, чем это вызвано?

— Боюсь, это невозможно.

— Он что, заперт?

— Да.

— А где ключ?

Она показала ему ключ и сказала:

— Прогоните слугу, и вы его получите.

Нури приказал слуге уйти. Женщина протянула ему ключ и удалилась, явно смущенная.

Долго размышлял Нури Бей...

Затем позвал четырех садовников из своих слуг. Вместе они отнесли ночью сундук в отдаленную часть сада и закопали его, не открывая.

И с тех пор об этом ни слова».

У каждого человека есть «личный сундук», в котором хранится самое сокровенное. То, о чем не хочется говорить никому. Там могут быть наши сомнения и страхи, секреты других людей, очень личные переживания прошлых отношений, поиск чего-то нового для себя... Таким образом, являясь интимным, это пространство закрыто для всех по определению. Каждый человек имеет право на свои тайны. Зачастую, когда человек полностью обнажает все, уходит интерес, интрига в

отношениях, а за ней следом и энергия. Поэтому прежде чем проверять у своего партнера социальную страничку, переписку или телефон, подумайте, к чему это приведет. Дорожите Вы этими отношениями или нет. Уличение в какой-либо лжи обязательно повлечет разоблачение не только партнера, но и себя не с лучшей стороны. А заведомое молчание «кислотой» ауто-агрессии будет разъедать изнутри. Помимо этого Вы можете узнать о сюрпризе, который он готовит для Вас, или о тайном общении с психоаналитиком, а может, об информативном источнике, которые вносят свежую струю в ваши отношения. Не важно... Что бы Вы ни обнаружили в «личном сундуке», в отношениях это сыграет только на минус. Никогда не заглядывайте «за кулисы» близкого человека, если Вы строите с ним серьезные и доверительные отношения. И тогда отношения Ваши надолго сохранят уважение, яркость и интерес.

Право на свое мнение

Да... И это тоже про границы. Когда человеку начинают навязывать свой взгляд на жизнь, его делают маленьким и незначимым. Словно хотят сказать: «Ты ничего не понимаешь, ты не можешь иметь свое мнение и свой взгляд на вещи. Ты не способен нести ответственность за свой выбор». По большому счету, за правом на свое мнение стоит право ощущать жизнь. Ведь только полагаясь на свои личные ощущения и восприятие, мы можем понимать, чего мы хотим, и, как следствие, проживать именно ту жизнь, которую хотим. Проживание «чужой жизни» не дает удовлетворения и не наполняет радостью. Решение о том, как Вы реализуете свое время и энергию, всегда за Вами. И позволите ли Вы совершать этот выбор своим близким (супругу, родителям, детям), напрямую зависит от того, даете ли Вы им право на свое мнение. На мой взгляд, признание свободы выбора является основным элементом проявления Уважения к человеку.

Границы в поведении

«Не ходить по газонам», «Не бросать мусор на асфальт», «Переходить дорогу на зеленый сигнал светофора», «При большом количестве желающих — занять очередь и т.д.» — в социальной среде это выглядит примерно так. Когда возникают отношения, устанавливаются договоренности, чего бы хотелось, что нежелательно, а что вообще недопустимо. Изначально об этом стесняются говорить. И тогда, как правило, подобные диалоги происходят уже по факту, облаченные в пестрые одежды раздражения, претензий и обид.

Границы существуют везде и во всем. Атом, молекула, клетка, животное, человек, планета, Солнечная система, Вселенная... Все едино, но везде определены границы, температурный режим, гравитация, вес и т.д. Хочется заметить: чем больше осознаются границы между двумя личностями, тем глубже и насыщеннее контакт. Тем интереснее развитие отношений. Тем легче в контакте осознавать себя, а отделяясь, чувствовать разницу между «Я» и «МЫ». Это осознание придает нам величие, как в личностном плане, так и в сфере развития отношений.

Границы... Нужны ли они?

Уместны ли они в Ваших отношениях? А если уместны, то какие они будут — конечно, решать Вам!

Евгения Шреер, г. Краснодар





Дарья Стрельцова

Акушер-гинеколог, мама троих детей, член правления организации «Рождение», соавтор книги «Девять месяцев и вся жизнь. Роды нового тысячелетия»

«Бессмысленно отрицать достижения науки, отбрасывать накопленный врачебный акушерский опыт. Среди тысяч рожаящих всегда будут женщины, которым необходима именно медицинская помощь. Но также бессмысленно и даже опасно загонять всех остальных в жесткие рамки медикаментозных родов. Процесс Рождения Человека нельзя подгонять под некие стандарты, какими бы замечательными они ни казались».

Типичные роды Часть 3

А кормить никто не обещал...

«Наутро пришла наш врач и сказала, что переведет меня после конференции, сказала ничего не есть. Ну, я стала ждать. Потихоньку начала собирать вещи, которые можно потом взять в послеродовое отделение, а что отдать мужу, когда он придет. Ожидание было томительным, потому что схваток не было, а на каком основании тогда меня переведут? Вот пришла врач и сказала собираться. Тут закрался маленький страх. Соседка к тому времени уже была в предродовой. И честно говоря, я ей тоже завидовала, что она уже там».

Комментарий

В российских роддомах запрещено есть и пить во время родов из-за возможного применения общей анестезии. Если желудок будет полным, то существует риск попадания его содержимого в дыхательные пути во время наркоза, что чревато серьезными осложнениями.

Но в то же время роженице требуется много сил, а значит, питательные вещества и вода. Если роды затягиваются, это противоречие между естественными потребностями рожаящей женщины и медицинскими запретами обычно устраняют с помощью капельницы с глюкозой, витаминами, физиологическим раствором. Капельницы резко ограничивают свободу передвижения роженицы, это еще больше тормозит роды, что часто приводит к искусственной стимуляции с помощью окситоцина, а в крайней ситуации и к кесареву сечению.

Схватки в положении лежа, без возможности сменить позу, гораздо более болезненны, поэтому применяется обезболивание. И стимуляция, и обезболивание негативно влияют на ребенка. Так простой запрет на еду и питье во время родов может повлечь за собой целую цепь дальнейших медицинских вмешательств, которых можно было бы избежать.

Естественное поступление питательных веществ и воды в организм роженицы необходимо. В родах не только можно, но и нужно есть и пить. Но пища должна быть легкой, от которой желудок быстро освобождается: соки, овощные бульоны, кефир, йогурты, фрукты, фруктовые желе и т.п. И обязательно чистая питьевая вода!

На Западе строгих ограничений в отношении питания и питья во время родов нет.

Алена волновалась из-за того, что схваток не было. Скорее всего, она их просто не ощущала. В начальном периоде родов у большинства женщин схватки практически безболезненны, но раскрытие шейки матки все равно идет.

Иногда наши неверные представления о родах приводят к серьезным страхам и неправильным действиям. Лучше всего довериться своему организму и предоставить ему спокойно делать свою работу в соответствии с индивидуальным ритмом. Нет двух абсолютно одинаковых родов. Разные не только женщины, но и дети, которые рождаются. Но пребывание в роддоме заставляет ориентироваться на внешние правила: «Нет схваток — на каком основании переведут?»

При естественном подходе такого вопроса не возникает в принципе, т.к. женщина с самого начала рождает в одном помещении — это и предродовая, и родблок. Дома, понятно, и перемещаться куда не надо. Таким образом, снимается еще один стресс — страх несоответствия неким стандартам, принятым в данном роддоме.

Помыться, побриться, настроиться...

«Затем последовали процедуры. Пришла медсестра и сказала, что мы идем делать клизму и мыться. Что я прочитала про клизмы — ужас, но на самом деле это все бред, ничего неприятного в этом нет. Очистка кишечника — это даже очень полезно.

Потом я пошла в душ, помылась спокойно, оделась и стала звонить маме. Она сразу поняла, что к чему. Первый вопрос был: «Чего ты звонишь?» А у меня слезы наворачиваются. И чувствуешь такую связь с мамой, и хочется, чтобы она была рядом, ведь она знает, что это, и может помочь, подсказать. Но она мне сказала одну вещь: «Главное — не бойся!» И мой маленький закравшийся страх куда-то пропал! Еще много значит психологический настрой на роды, ты должна быть четко уверенной в том, что у тебя будет все хорошо, что все будет просто прекрасно, и никаких проблем быть не должно! А я была в этом просто уверена, и мама была права: самое главное — не бояться.

Потом я попыталась позвонить мужу, но голос в ухе сказал, что у вас нет денег, чтобы поговорить с мужем — вот я немного расстроилась, но буквально успела послать СМС, сказав, что я пошла за сыном, я с первого дня знала, что это СЫН, а потом многократные УЗИ это подтверждали, а потом пришла медсестра, и мы пошли. Я убрала телефон, выключив его, и пошла...»

Комментарий

В соответствии с рекомендациями ВОЗ (пункт 9. Нет показаний к тому, чтобы сбрасывались волосы на лобке или ставилась клизма перед родами), такие процедуры, как клизма и бритье лобка, являются необязательными. Их отсутствие не препятствует родам. А для женщины они несут психологический и физический дискомфорт. Снова включается та же схема: неприятные ощущения — стресс — выброс адреналина — уменьшение окситоцина — замедление родов.

В очищении кишечника самом по себе, действительно, нет ничего неприятного, иногда она полезна, но не на сильных схватках и не против



желания женщины. У Алены схватки не ощущались, и клизма прошла безболезненно. Кроме того, в спокойной обстановке клизма в некоторой степени стимулирует роды за счет сокращения кишечника, рефлекторно влияющего на матку.

В такой волнующий момент, как начало родов, очень нужна поддержка близкого человека. Он может снять страх, унять волнение, поможет расслабиться, что направляет роды в их естественное русло. Женщину могут захлестывать эмоции, и ей необходимо «вылить» их на понимающего человека, поделиться радостью: «Началось!», — и страхом: «А как оно все будет?» Присутствие такого человека рядом неоценимо! Оно важно для успешных родов, даже если непосредственно в момент родов он выйдет из родов. Исследования зарубежных ученых однозначно показали, что роды в присутствии близкого человека или человека, выполняющего такую роль для роженицы — даулы (доулы, дулы — различное написание одного и того термина), проходят намного успешнее и требуют гораздо меньше медицинских вмешательств.

К сожалению, в наших роддомах этот простой способ сделать роды более благополучными не используется. Там, где женщина может воспользоваться такой поддержкой, ей необходимо заключить контракт на роды, заплатив большие деньги. Не все могут использовать эту возможность — рожать с близким человеком. В очень немногих роддомах на родах могут бесплатно присутствовать муж или мама роженицы, если у них сданы все необходимые анализы.

Рекомендации ВОЗ, пункт 4. Психологическое благополучие молодой матери должно обеспечиваться не только посредством свободного доступа родственников по ее выбору во время родов, но также и при помощи свободного посещения после родов.

В домашних родах окружение зависит только от желания роженицы и готовности ее близких быть с ней рядом в столь ответственный момент.

Внутренний настрой — чрезвычайно важен в родах. Главное — не сбить его ненужными вмешательствами, давлением или неуместными замечаниями, т.е. некорректным поведением медперсонала. К сожалению, наши роддома этим похвастаться не могут.

Продолжение следует...

Дарья Стрельцова



Быть и понимать

Гудимов Вениамин Витальевич

Практикующий психолог, автор, ведущий семинаров. Основатель текстотерапии

Идея собственного текста, автором которого является в большей степени сам человек, нежели другие — базовая идея текстотерапии. Возвращение авторства помогает выйти из роли персонажа чужих текстов и использовать ответственность как терапевтический ресурс, обеспечивающий положительные изменения.

Необходимость другого

В различных формах ее можно увидеть в тексте. На поверхности: обращение автора письма к вам: «Помоги разобраться в этом...», — или: «Я внимательно прочитал твое последнее письмо...». Скрытое обращение: «опустились руки и...» или «получилось пройти сложный маршрут, но...». Так или иначе, обращение — это сигнал о том, что некий важный разговор должен произойти между двумя.

Важность поговорить с тобой, необходимость сказать другому. Именно ему или ей — имеющему или имеющей имя. Для того чтобы разговор состоялся, нужна именная необходимость другого. Именно он, она — и никто более. Сейчас.

Что же, если нет именной необходимости? Потеряна адресность. Тогда у нас не будет именного, направленно именно к нам, ответа. И услышанности перед этим. В таком случае нам не важно, кто нас услышит, — возможно, мы в этот момент выдумали себе, что случайность заменит адресность. Эффект сетевого форума: собеседникам не нужно знать друг друга — и это незнание создает иллюзию искренности, которая развязывает язык.

Но заметим, здесь нет разговора — здесь люди выговариваются, незнание как условие, своего рода защита. От кого-то в себе? От другого? Надежда, что понимание и знание могут быть друг без друга: «не узнавайте меня — просто выслушайте»... Темы, на которые мы предпочитаем разговаривать с теми, кто никогда не узнает, кто мы. Темы, на которые для нас важно говорить именно с тем-то. Две пересекющиеся параллельные? Или одна и та же?

Чувство правоты при выговаривании: если я говорю безлично, безадресно — как-то само собой возникает ощущение «права». Пока никого нет, можно решиться на выговоры в странное безличное пространство, в котором невозможна услышанность и ответственность, направленная к нам. Ведь нас как бы нет, и нет другого. Никто не задаст вопрос, на который мы сейчас не знаем ответа. Никто не ответит так, что мы задумаемся над новым вопросом.

И посему все, что исходит от нас, и исходит «вообще и просто-так-захотелось» — мнение, реакция — становятся для нас достаточными в том плане, что мы...останавливаемся. Мы не можем идти дальше — поскольку идти дальше возможно к кому-то. И остаемся «правыми»



— потому что сами так решили, решили скорее не в пространстве одиночества, а пространстве отсутствия другого, да и себя тоже. Снаружи «правота» — внутри «пустота», неподвижность. Анонимная самодостаточность — самодовольство?

Что же тогда? Именная необходимость другого лишает нас неподвижности себя. Разговор становится событием, событие — присутствием, а присутствие — порождает непредсказуемость творения. Удивительно, непредсказуемость становится основой понимания, присутствии — как ощущение, направленность — дорогой к прочтению события-сцены-текста и появлению третьего языка, на котором и возможно понимание необходимости друг друга.

Необходимый другой — это присутствующий и непредсказуемый другой. Непредсказуемый, до конца не познаваемый — но говорящий с нами об одном, важном и для нас, и для него. Своим присутствием и непредсказуемостью отрывающий нас от нас же на некую дистанцию и некоторое время; тогда наше переживания себя тоже становится событийным.

Внезапность рождения вопроса к нам или, наоборот, длительность ответа — мелодия происходящего. Мы переживаем и непредсказуемость, инаковость себя: предполагали себя так-то, а образовалось так-то — и в этот момент это видит другой, и он ответен нашей непредсказуемостью так, что мы сами разворачиваемся к ней и работаем с ней, выражая себя через нее. Потрясающее сочетание: возможно, так мы можем найти ответ в себе. Именная необходимость другого — условие этому.

Вениамин Гудимов, г. Москва







Разговоры о любви

Анна Владимировна Беляева



Практический психолог, личностно-ориентированный тренер, руководитель Социально-Психологического Центра «Инсайт» (г. Самара), Член Санкт-Петербургской Организации Транзактных Аналитиков, Член Европейской Ассоциации Транзактного Анализа. Автор и ведущая собственных тренинговых программ

«Любовь все понимают по-разному, она включает в себя множество переживаний, огромное многообразие проявлений и граней. В своей рубрике я буду так или иначе касаться всех этих граней... Будут подниматься и обсуждаться проблемы и вопросы, связанные с различными сторонами отношений между людьми и человека с самим собой. Здесь будет вестись речь и о конфликтах, и о ревности, и о дружбе, и об обидах, и о прощении, и о понимании и непонимании, и о многих других составляющих любви и человеческой жизни в целом».

Обязательства в отношениях

Периодически на консультацию приходят пары с различными проблемами во взаимоотношениях и рассказывают о том, что уже что только ни пытались делать: и разговаривать, и выписывать то, что каждому в отношениях не нравится и потом обсуждать, но ссоры так и не прекращаются. После чего каждый из пары начинает высказывать различные претензии в сторону своего партнера. Нередко эти претензии начинаются со слов «Он(а) должен(на)...». На это у меня всегда возникает вопрос к высказывающемуся: «А что должны Вы?» В большинстве случаев ответа на этот вопрос либо не следует, либо с ответом возникают определенные трудности.

Что же получается? Мы прекрасно знаем обязанности другого и совершенно не знаем собственных обязанностей. Меж тем, партнер, как правило, также знает обязанности другого, а о своих и не догадывается. И все почему? Причина очень проста. Нельзя на кого-то возложить обязательства. Обязательства можно только взять на себя.

Когда пара достигает определенного уровня зрелости, каждый участник этой пары знает цель, которую он преследует в этих отношениях. В доверительных и искренних отношениях цель общая. И тогда, осознавая эту общую цель и стремясь к ее достижению, партнеры договариваются:

— Я для достижения нашей цели беру на себя такие-то обязательства.

— Ок. А я возьму на себя вот это.

В какой-то степени это похоже на бизнес-соглашение. Если два человека решают открыть магазин и оба одинаково хотят, чтобы он приносил доход, то они могут договориться:

— Я хорошо разбираюсь в бухгалтерии, давай я буду ее вести, — говорит один.

— Ок, а я буду заниматься рекламой, — говорит другой.

Если же они будут пытаться навязать друг другу какие-то обязательства, то у обоих будет лишь одно желание — снять с себя те обязательства, которых они на себя не брали или брать не хотели. И вряд ли такой магазин просуществует долго.

Будь то магазин или семья, или пара, еще не узаконившая свои отношения, каждый партнер берет на себя обязательства и несет ответственность за их выполнение. И когда каждый в отношениях следит за выполнением своих обязательств и действительно осознает собственную ответственность, времени и желания на то, чтобы контролировать выполнение обязательств другим просто не остается, да и ни к чему оно становится.

Ответственности Вам. За себя.

Анна Беляева, г. Самара

Все о сексе и неврозах

Вероника Степанова

Клинический психолог, сексолог, кандидат психологических наук

«Уровень невротизации населения с каждым годом набирает обороты, и то, что раньше было «из ряда вон», сегодня — обычное дело. Фобии, депрессивные состояния, вегетативные сбои на фоне нерешенных внутриличностных конфликтов — это и многое другое делает эту тему актуальной, как никогда. В этой рубрике вы можете получить ответы на интересующие вас вопросы, а так же познакомиться с разного рода взглядами и научными исследованиями на эту тему».

«Я ненавижу свою внешность!» Дисморфофобия

«Эх, если бы мой нос был чуть тоньше, а губы чуть толще, я была бы просто счастлива, все было бы совсем по-другому, это все, чего мне не хватает!»

Подобные высказывания все чаще можно услышать от молодых, и без того привлекательных девушек. Именно они попадают в группу риска таких психических расстройств, как дисморфофобия (body dysmorphic disorder, BDD), когда пациент переносит свою нерешенную глубинную проблему на внешние, «мнимые», как правило, дефекты. Человек находится в бесконечной погоне за идеальной красотой, то и дело прибегая к услугам пластической хирургии.

Так где же та неуловимая грань нормы и патологии? Пожалуй, ответ прост, норма — это когда результат от процедуры приносит удовлетворение, в случае же, когда речь заходит о патологии, пациенты с BDD никогда не останавливаются на достигнутом, и удовлетворение носит лишь временный характер.

Как правило, заболевание идет в сочетании с другими расстройствами, такими как обсессивно-компульсивное расстройство, социофобия, депрессия, булимия, анорексия, трихотиломания и т. д.

Если говорить о симптомах дисморфофобии, то это чаще всего:

- «Зеркала...»: пациент избегает зеркал или же, напротив, часами рассматривает свой «дефект».
- Фотографии: стремление избежать фотокамер, дабы не запечатлеть свое «уродство» навсегда.
- Суицидальное мышление: желание покончить с собой.
- Чрезмерный уход за внешностью.
- Диеты и спорт изнуряющего характера.
- Пластическая хирургия как форма зависимости.
- «Навязчивое касание»: желание постоянно дотрагиваться до своего «дефекта», как бы в очередной раз убеждаясь в его наличии.
- Одежда и косметика: попытка скрыть «недостаток» при помощи шляп, вуалей, просторной одежды, излишнего использования косметики.

Если говорить о причинах BDD, то речь идет о совокупности факторов, таких как:

- 1) биологический (нарушение в работе нейромедиаторов, различные аномалии в определенных участках мозга);
- 2) генетический (наследственная детерминированность);
- 3) социальный (психотравмирующие обстоятельства);
- 4) конституциональный (особенности характера).

Как и любые другие психические расстройства, этиология всегда остается спорной, и однозначно определить их природу трудно.

Лечение BDD идет под чутким наблюдением специалистов, таких как психотерапевт, психиатр и клинический психолог. В некоторых случаях пациенту назначают медикаментозную терапию и общеукрепляющие мероприятия. Что касается психотерапии, то самые высокие показатели эффективности у когнитивно-поведенческого направления.

Человека, страдающего дисморфофобией, практически невозможно убедить в том, что он привлекателен и не нуждается в хирургическом вмешательстве, терапия скорее должна носить характер «принятия себя таким, какой ты есть». А главное, ставится цель выявить и разрешить то внутреннее противоречие, которое и явилось триггерным (пусковым) механизмом в данной проблематике.

Подводя итоги этой актуальной на сегодняшней день темы, можно сказать вот что: помните один неоспоримый факт, вы — неповторимая индивидуальность, и если бесконечные косметические процедуры и пластическая хирургия приносят лишь временный (успокоительный) эффект, то это явный сигнал того, что речь идет не о внешней, а о внутренней стороне проблемы.

Вероника Степанова, г. Санкт-Петербург





Анализ почерка с Инессой Гольдберг

Гольдберг Инесса Игоревна



Эксперт-графолог, руководитель Института Графоанализа Инессы Гольдберг, главный редактор журнала «Научная Графология». Автор учебников, преподаватель

«Моя цель — поднимать осведомленность психологов и широкой публики о графологическом методе, демонстрировать его возможности, показать пользу, которую можно извлечь из этого метода».

Психологический анализ почерка: Возможности и перспективы

Графологический анализ почерка — редкий пока в России и СНГ метод психодиагностики.

Возможности графологии велики: поскольку почерк, как и личность его автора, индивидуален, он точно передает индивидуальную информацию о личности, ее потенциале, слабых и сильных сторонах, способностях, проблемах и поведении.

Почерк может быть несколько изменчив в зависимости от настроения или эмоционального состояния, что подтверждает его связь с психикой человека. Однако его ядро, содержащееся в признаках, ускользающих от взгляда неспециалиста, и выявляемое еще в процессе обучения графологии, остается неизменным.

В последнее время во многом компьютер заменил людям ручку и бумагу. Однако и здесь почерк человека, отвыкшего писать, можно анализировать, если «расписать» его, попросив заполнить текстом 2 листа бумаги А4. Почерк — психомоторный акт, примерно такой же, как езда на велосипеде. И однажды научившись писать, доведя этот навык до совершенства и обретя собственный индивидуальный почерк, мозг уже его не забудет. Также как не садясь несколько лет на двухколесный велосипед и сев на него, Вы довольно быстро «вспомните» свой навык. Пока детей учат в школе писать, будет существовать почерк и графологический анализ.

К слову, возможно и обратное воздействие: от почерка к характеру. В графологии существует направление — графотерапия, которое работает с человеком по принципу биологической обратной связи, Биофидбек. Изменяя необходимые признаки своего почерка, можно повлиять на собственное психологическое состояние.

У графологического анализа есть ряд преимуществ. К нему невозможно подготовиться, поскольку здесь не бывает «правильных ответов». Исключено личное влияние или субъективность — человека можно не видеть, а текст нейтрален, может быть нечитабелен или написан на иностранном языке. Сильная усталость не повлияет на результат, на оценку умственного потенциала, мышления или социальных навыков.

Обучение графологии и навыки анализа почерка могут пригодить-

ся каждому, кто работает с человеческим фактором, а также психологам, педагогам — или же там, где «кадры решают все». В Израиле графологию использует не только бизнес для оценки своих кандидатов или частный сектор, но и Министерство обороны, полиция, армия, аэропорты, больницы, банки и суды — там, где речь идет о работе с оружием, деньгами или человеческими жизнями.

Инесса Гольдберг, г. Москва, Екатеринбург, Тель-Авив (Израиль)

Вы просите у меня
но написанный с
Двой милый, от
Хотел и
Я молодой и
Еще на школьн
мун, говорию не
А без временной
когда не было до
Ки доктора С
Делавиле и крик
Мен собственна
во всему этому, и
можно уд
а, таким, как
Я и дочу все 59 к



Огонь жизни

Алексей Алнашев

Современный писатель, издатель народных сказок, ведущий авторских семинаров

«Алексей показывает собственные исследования ЖИЗНИ на примерах своего жития со Стариками-целителями — в книгах, на своих семинарах, через народные сказки и песни, в древних движениях жизни, в своем деле и ремеслах...»

Здравствуйте. Не знаю, что делать, помогите советом. Моему сыну 20 лет. Он летом вернулся из армии. Сначала говорил, что хочет вернуться во флот и служить по контракту, стал собирать документы. Потом передумал. Решил идти работать. За неполных 5 месяцев он сменил 6 работ, дольше двух недель нигде не задержался. Малейшая неприятность: поругался с начальником или кем-то из коллег или еще что, — и он сразу уходит. Живет у меня (я сама на квартире). Я понимаю, что у него нет стимула держаться за работу и чего-то добиваться, потому что я есть. Я накормлю и т. д. Но я работаю на трех работах, чтобы платить за все. Что мне делать? Я мать, не могу его выставить на улицу или оставить голодным. Но терпеть мне тоже не нравится. С уважением, Галина

Здравствуйте, Галина!

Здесь есть ваша ошибка, и она большая. Ее наскоком не решить. Эта ошибка есть не только у вас, но и у большинства семей в России.

Она заключается в том, что мы не прививаем нашим детям любовь и привычку к труду. С раннего детства, когда они еще «живчики» и изучают наш мир, когда дети просят, чтобы мы позволили им помочь нам, — именно в эти моменты мы их желание действовать гасим! И прививаем бездействие! Говорим: ты еще мал, на твой век труда еще хватит. Мол, ты еще наработаешься, когда вырастешь и т. д. Это самая большая ошибка большинства родителей России. Мы их жалеем. И эта жалость в дальнейшем ломает дитя. Ломает в тот период, когда дитю необходима твердая опора на родителей.

Именно в том раннем детстве дитя начинает обретать силу и мощь жизни в нашем мире — через действие! А когда мы отталкиваем дитя от труда, дитя вместо действия принимает силу и мощь... бездействия. Ребенок воспринимает свое действие, как когда-нибудь, но не сейчас. И это в дальнейшем сопровождает всю его жизнь.

Дитя с раннего детства формирует свою взрослую жизнь. И в основе его жизни, которую мы в раннем детстве «помогли» ему создать, остается то, что родителям необходимо своих детей кормить, поить, одевать, убирать за ними да обеспечивать их. А воспитание как таковое ребенок не воспринимал и не воспринимает сейчас. Он не слушал и не слушает нас. И в итоге эгоистически садится нам на шею, а мы, жалея своего ребенка, несем его на своей шее всю жизнь. И делаем это не смотря на то, под силу нам это или нет. Взрослое дитя этого увидеть

уже не может. У него своя основа жизни — сидеть на шее родителей — уже сформирована! И что-то другое, повзрослев, дитя уже не знает и увидеть не может. Его свернуть с этой основы теперь может только твердая рука или полная самостоятельность.

Необходимо, чтобы он делал ошибки и потом сам эти ошибки исправлял! В вашем случае ему необходимо или вернуться в армию — под твердую руку, — или направить его на то, чтобы он сам снимал квартиру и самостоятельно себе создавал обеспечение. Другого выхода нет.

Вернее, есть, только он долгий: необходимо вам вернуться в прошлое, в то время, когда вы помогли сыну создать его основу жизни — бездействие! Именно в то время, когда вы сына посадили себе на шею. И в этих событиях убрать ваше влияние на дитя да дать сыну помочь вам сделать то, что он просит, в тех прожитых ситуациях!

После этой работы ваше взрослое дитя изменится сейчас, в эту же секунду. Этот способ есть, и он мгновенного действия. Результат приходит мгновенно. Взрослое дитя правится мгновенно. Но для создания такого результата необходима тщательная работа над собой. Ведь основа жизни у дитя формируется не с кондачка, а годами! В разных событиях и даже с самого зачатия вплоть до пяти лет. С пяти лет до начала полового созревания он эту основу закрепляет и отстаивает в себе. Как он становится постарше, вы начинаете его привлекать к ведению хозяйства, а он уже отказывается это делать! И на этом стоит! Вы в какой-то момент ломаетесь, жалеете его, а дитя закрепляет основу своей жизни — бездействие!

Если вы стоите на своем и силой его заставляете это делать, у дитя возникает ненависть к вам и ненависть к действию, к труду, опрятности, к чистоте и порядку, но основа жизни — бездействие — остается! В этом случае дитя все равно закрепляет свою основу жизни — бездействие. Некоторые родители в этот момент подключают страшнейшее оружие — это долг. Якобы родители, пока дитя маленькое, должны одевать, кормить, воспитывать, обеспечивать дитя. А когда родители станут старенькие, то дети станут кормить, поить, обеспечивать и воспитывать их.

Только дети, не поспев встать на ноги, начинают «воспитывать» родителей так, чтобы поудобнее сесть им на шею, а кормить, поить, обеспечивать отказываются! Только от того, что это долг! Дитя долг воспринимает обузой. И с того момента, как мы начинаем эту мысль в себе держать и дитя якобы оберегать в заботе, дитя нас сторонится. Ребенок чувствует, что этот долг — петля на его шее. А мы становимся для дитя чужими. Даже где-то врагами, вплоть до кровных. Те дети, которые принимают этот долг, становятся жертвами обстоятельств. И потом эта жертва преследует всю его последующую жизнь.

Так что все, что я вам сейчас описал, можете наглядно просмотреть на ваших детях и сами на своей жизни. Мы все через это прошли. И эту проблему несут и наши дети. Они эту ошибку повторяют сами со своими детьми.

Кому станет интересен способ правки ошибок в прошлом, — пишите, я опишу. Это раньше делали наши предки повседневно. И это было в нашей культуре. Наши предки делали ошибки и их исправляли. И не боялись делать ошибки, а охотно их делали. Когда действуешь, то обязательно сделаешь ошибки. Ошибки не делают только те, кто ничего не делает. И еще наши предки очень четко знали, что за ошибкой кроется знание. А наши предки были людьми знания. Наши предки не верили и не надеялись, а исследовали, изучали, познавали и применяли



раскрытое ими в себе. Им интересна была жизнь. А сейчас мы охотно делаем ошибки, но от них бежим, переводя их в огромные проблемы. А раньше проблем не было. Были ошибки, и ими гордились!

У меня большие сложности в отношениях с сестрой. Она старшая. Вопреки расхожему мнению, у нас в семье любимым ребенком всегда была она. С ней родители всегда занимались, с ней делали уроки, её покупали по первому требованию то, чего она хотела. Я донашивала ее одежду. И всего добивалась сама, но мои успехи особо никто не замечал. И я очень злюсь на нее — часто, без причины, кажется, что почти всегда, мы постоянно ссоримся. Но эта злость мне очень мешает и сейчас мне как-то очень жалко, что я не могу с ней помириться, поговорить по душам, поделиться секретами — я хочу всего того, что бывает между сестрами, но не знаю, как. Мне кажется, я для нее вообще почти не существую. Что мне делать? Ольга

Здравствуйте, Ольга!

Ольга, ваша проблема в том, что вы просто воспринимаете свою сестру, как любимицу родителей. Можно ли одного ребенка любить, а другого нет? Или одного любить больше, а другого меньше? Ведь дети есть разные стороны самих родителей.

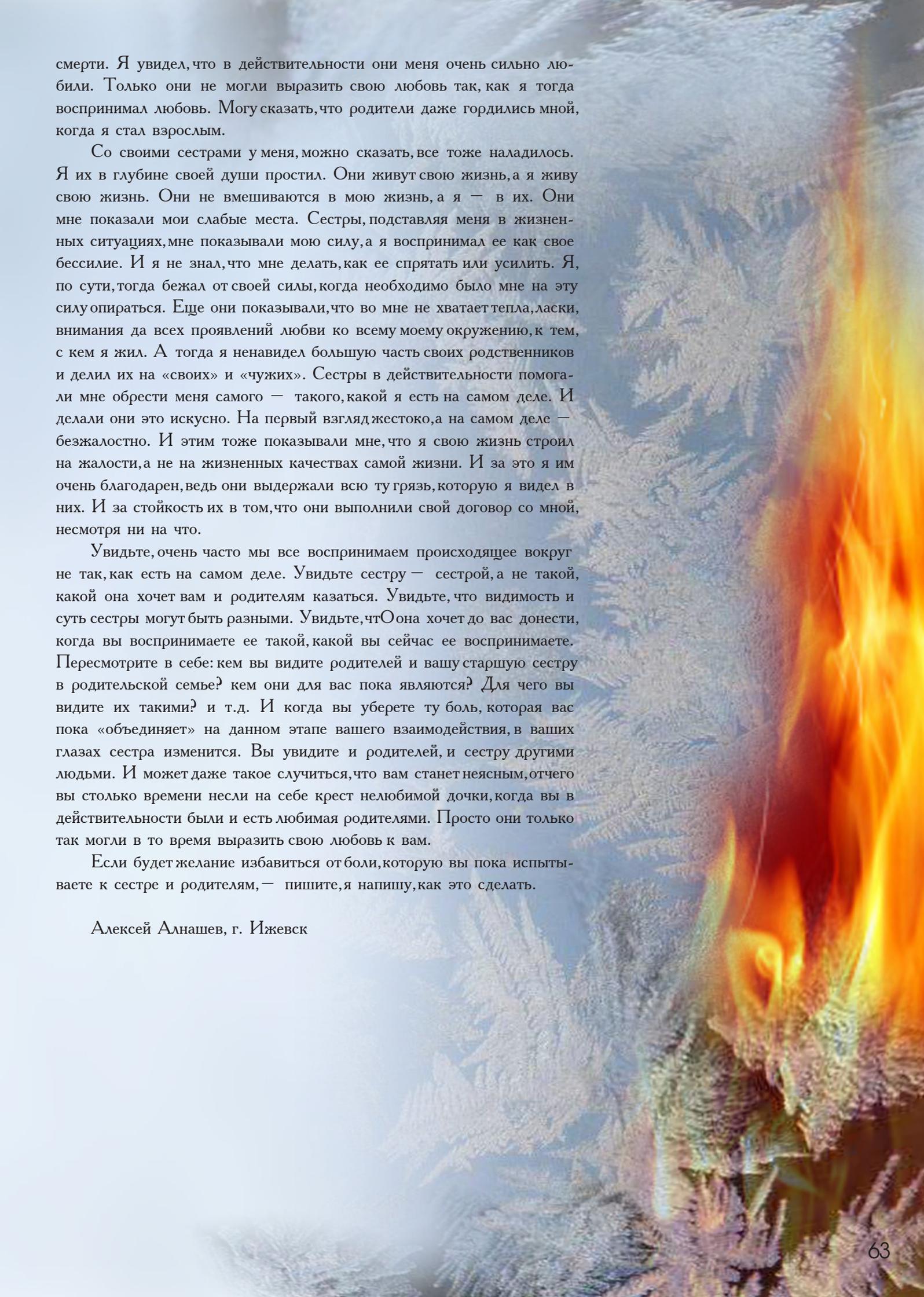
И еще одно — мы еще до зачатия сами выбираем своих родителей. Мы видим свою жизнь со своими родителями. Видим, какими мы можем стать, живя с родителями. Мы видим, как с нами станут поступать родители. Какими мы станем у этих родителей. Мы все варианты своей жизни в родительской семье видим еще до зачатия. Это самый первый момент восприятия вами ваших родителей и сестры. Увидьте: значит, вам такие родители и такая старшая сестра для чего-то необходимы в вашей жизни, развы родились в этой семье.

Второе: проявления родителей к своим детям говорят и показывают, как они любят самих себя! Какие качества в себе они принимают, и им эти качества нравятся. А какие — нет! От каких качеств в себе они бегут! Ведь дети — это самое сильное зеркало их самих. И сколько ни влияй на эти зеркала — они, дети, все равно станут родителям показывать только то, что есть на самом деле. Не больше и не меньше.

И третье: ваша сестра, поскольку она старше вас, пригласила вас, можно сказать, даже привела вас в эту семью, договорившись с вами о том, что станет происходить между вами. Для чего-то она вас пригласила в эту семью! Старшая сестра свои обязательства выполняет по вашему договору, а вам сейчас и в детстве этот договор и эти условия договора не нравятся. Увидьте: ведь для чего-то вам это тоже было необходимо, развы пошли на заключение этого договора и родились в этой родительской семье.

Я приведу пример из своей жизни. В моей родительской семье я — пятый из шестерых детей. Мои родители, как я раньше считал, любили только моих старших сестер, а меня даже ненавидели. Но это было мое восприятие своего детства, основанное на боли. И что бы ни происходило в семье плохого, в глазах родителей виноват был всегда я. Что бы ни натворили мои старшие сестры — виноват был я.

Свои взаимодействия с родителями я осмыслил только после их



смерти. Я увидел, что в действительности они меня очень сильно любили. Только они не могли выразить свою любовь так, как я тогда воспринимал любовь. Могу сказать, что родители даже гордились мной, когда я стал взрослым.

Со своими сестрами у меня, можно сказать, все тоже наладилось. Я их в глубине своей души простил. Они живут свою жизнь, а я живу свою жизнь. Они не вмешиваются в мою жизнь, а я — в их. Они мне показали мои слабые места. Сестры, подставляя меня в жизненных ситуациях, мне показывали мою силу, а я воспринимал ее как свое бессилие. И я не знал, что мне делать, как ее спрятать или усилить. Я, по сути, тогда бежал от своей силы, когда необходимо было мне на эту силу опираться. Еще они показывали, что во мне не хватает тепла, ласки, внимания да всех проявлений любви ко всему моему окружению, к тем, с кем я жил. А тогда я ненавидел большую часть своих родственников и делил их на «своих» и «чужих». Сестры в действительности помогали мне обрести меня самого — такого, какой я есть на самом деле. И делали они это искусно. На первый взгляд жестоко, а на самом деле — безжалостно. И этим тоже показывали мне, что я свою жизнь строил на жалости, а не на жизненных качествах самой жизни. И за это я им очень благодарен, ведь они выдержали всю ту грязь, которую я видел в них. И за стойкость их в том, что они выполнили свой договор со мной, несмотря ни на что.

Увидьте, очень часто мы все воспринимаем происходящее вокруг не так, как есть на самом деле. Увидьте сестру — сестрой, а не такой, какой она хочет вам и родителям казаться. Увидьте, что видимость и суть сестры могут быть разными. Увидьте, что она хочет до вас донести, когда вы воспринимаете ее такой, какой вы сейчас ее воспринимаете. Пересмотрите в себе: кем вы видите родителей и вашу старшую сестру в родительской семье? кем они для вас пока являются? Для чего вы видите их такими? и т.д. И когда вы уберете ту боль, которая вас пока «объединяет» на данном этапе вашего взаимодействия, в ваших глазах сестра изменится. Вы увидите и родителей, и сестру другими людьми. И может даже такое случиться, что вам станет неясным, отчего вы столько времени несли на себе крест нелюбимой дочки, когда вы в действительности были и есть любимая родителями. Просто они только так могли в то время выразить свою любовь к вам.

Если будет желание избавиться от боли, которую вы пока испытываете к сестре и родителям, — пишите, я напишу, как это сделать.

Алексей Алнашев, г. Ижевск





Архетип

«В этой рубрике мы будем публиковать статьи, посвященные отдельным первообразам, и делать это будем в первую очередь для того, чтобы наш читатель мог определить для себя: а где относительно точки равновесия нахожусь я? Что отрицаю, а куда хочу погрузиться с головой? Где есть пустота, которую нужно заполнить, двери, которые важно открыть? И — как это может быть, когда на месте раздробленности и отчуждения возникнут цельность и полнота?...»

Архетип Матери

Великая Богиня, Богиня-Мать, Мать Сыра Земля, Родина-Мать...
Мама.

Бессмысленно отрицать, что мать есть у каждого человека на земле, и была у каждого жившего прежде. И это не зависит от того, как сложилась личная судьба, как происходило рождение и что происходило после него — факт остается фактом, каждый из нас появился на свет из тела женщины, матери. Это впечатление из тех, что остаются на всю жизнь — и опыт, понятный на глубинном уровне любому (на этом примере поэтому очень удобно иллюстрировать общечеловеческую, так сказать, природу архетипов и само понятие коллективного бессознательного). У всех индоевропейских народов в мифологии присутствуют представления о Матери-Земле, которая вступает в союз с Отцом-Небом, и вместе они дают жизнь. И поэтому, когда у одного из балканских народов фольклористы обнаружили песни и сказания, содержащие совсем другой образ — Неба, которое вспаивает землю дождем, как мать дитя молоком, — это вызвало живейший интерес в научных кругах: откуда в самом центре Европы взялась явственно неиндоевропейская мифология?

Но это так, лирика, подтверждающая лишь тот факт, как биологический, так и психологический, что Мать — есть. Всегда.

Однако многие люди живут так, словно желают этот факт оспорить... Но об этом чуть позже.

В этой статье мы остановимся на конкретном аспекте, который вплотную касается нашего разговора об архетипах. Мы уже писали, что с первообразами в психике могут быть связаны, по большому счету, два патологических процесса: стремление к интеграции в архетип и полное его отрицание. Давайте посмотрим, как это работает в случае с Архетипом Матери (точнее, не работает, потому что «работает» логичнее было бы говорить о каком-то эффективном процессе, который приносит желаемый результат... но не о таком).

А для начала нужно принять во внимание следующее. Юнг писал о том, что у Архетипа Матери есть три аспекта: мать оберегающая, любящая, питающая; мать «страстная» (с непредсказуемо сильными эмоциями) и мать угрожающая, подавляющая, пожирающая своих детей. В принципе, можно говорить и о двух началах: мать оберегающая и мать угрожающая. Первая — поддерживает, заботится, окружает любовью, дает питание, тепло, защиту. С ней хорошо, спокойно, уютно... Абсолютная защищенность. Вторая — стремится поглотить, пожрать, в общем, поместить обратно в утробу, и этот процесс пугает, внушает ужас, о котором принято говорить «первобытный».

И это — две стороны одной медали, в нашем случае одного ар-

хетипа.

В зависимости от ситуации на первый план может выступать то одно, то другое проявление.

И конечно, самое первое (но далеко не единственное) воплощение Архетипа Матери, с которым сталкивается в своей жизни человек, — это мама, своя собственная. Реальная женщина, сквозь образ которой проступают черты той самой Великой Матери.

И вот тут происходит интересная вещь. Реальный человек — он на то и человек... Он может совершать ошибки, и время от времени это делает. Был бы просто человек, какой-то другой — ну, и Бог с ними, с ошибками. Но если речь идет о маме... Как писал один известный и очень умный человек, «а вот если мама злая — то это уже весь мир злой»...

Именно потому, что за матерью стоит — для каждого ребенка — мир, порождающий, несущий в себе и потом, в конце, принимающий в самые сокровенный свои глубины.

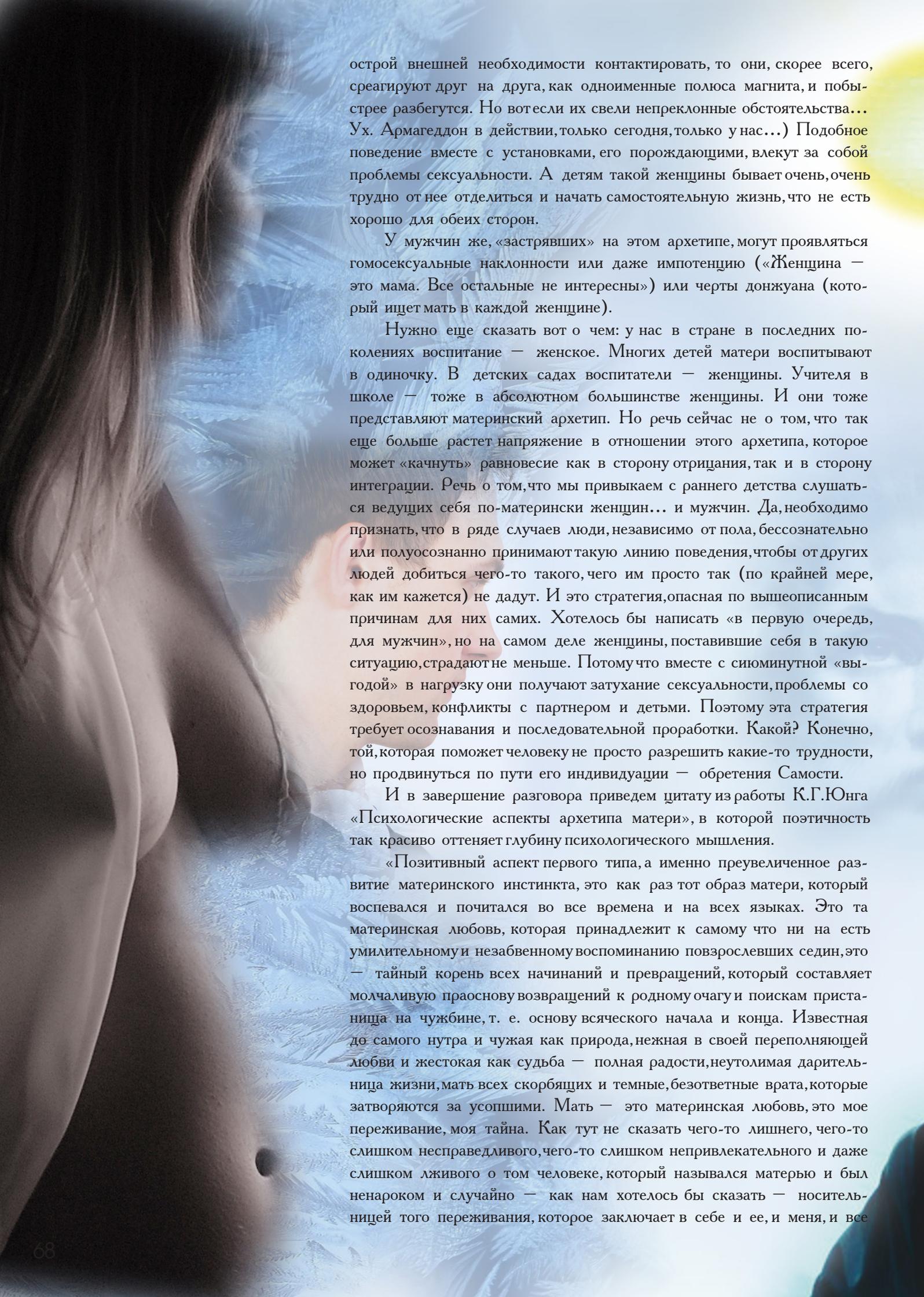
Ну, так вот. Наши мамы, как уже было сказано, — живые люди. Однако ввиду того влияния, которое имеет Материнский Первообраз мы наделяем их такой значимостью... коротко говоря, значимостью, превосходящей человеческие возможности. И из-за этого проблемы в отношениях с мамой становятся для многих из нас такими проблемами. И из-за этого, когда мать делает что-то для нас неприятное (такое, что от чужого человека мы вообще не восприняли бы), наше отношение к ней приобретает такое напряжение, натяжение. И это же напряжение переносится на весь архетип, матерью представляемый. И тогда возникает либо его полное отторжение — либо застревание в нем.

Вы видели женщин, которые словно бы не способны любить? Холодны, не показывают нежности к мужчине? Которых раздражают и даже пугают дети?

Мужчин, которые терпеть не могут, когда кто-то в их окружении начинает вести себя по-матерински? Не дай Бог предложить такому чашку горячего питья, если он заболел, или не одобрить / не одобрить какой-то его поступок...

Влияние такой ситуации на мировосприятие и мироощущение мужчины и женщины различно. Для женщины отрицание-отречение материнского архетипа часто влечет за собой проблемы женской идентичности. Посыл: «Мама, ты мне не нравишься!», — выливается в: «Я сама себе не нравлюсь!» Это уже не говоря о проблемах в отношениях с противоположным полом и детьми, которым вообще очень трудно «появиться» у такой женщины. У мужчин Архетип Матери очень тесно связан с архетипом Анимы, сексуального партнера. Поэтому отрицание первого сказывается на отношении ко второму — и, соответственно, к женщинам вообще.

В случае же, когда происходит интеграция в Архетип Матери, когда он раздувается так, что страдают все остальные архетипы и нарушаются естественные связи, отношения между ними, человек испытывает не меньше проблем. Опять-таки, вам наверняка приходилось встречать женщин, которые всегда и везде ведут себя, «как мама». Такая женщина может быть моложе вас хоть на пятнадцать лет, это не имеет значения. Собственно, она с большой долей вероятности выглядит серьезнее и старше своих лет, соответственно одевается и причешивается. (Кстати, представляете, что начнется, если встретятся двое: такая «мамочка» и, скажем, мужчина, отрицающий материнский архетип? Если у них нет



острой внешней необходимости контактировать, то они, скорее всего, среагируют друг на друга, как одноименные полюса магнита, и побыстрее разбегутся. Но вот если их свели непреклонные обстоятельства... Ух. Армагеддон в действии, только сегодня, только у нас...) Подобное поведение вместе с установками, его порождающими, влекут за собой проблемы сексуальности. А детям такой женщины бывает очень, очень трудно от нее отделиться и начать самостоятельную жизнь, что не есть хорошо для обеих сторон.

У мужчин же, «застрявших» на этом архетипе, могут проявляться гомосексуальные наклонности или даже импотенцию («Женщина — это мама. Все остальные не интересны») или черты донжуана (который ищет мать в каждой женщине).

Нужно еще сказать вот о чем: у нас в стране в последних поколениях воспитание — женское. Многих детей матери воспитывают в одиночку. В детских садах воспитатели — женщины. Учителя в школе — тоже в абсолютном большинстве женщины. И они тоже представляют материнский архетип. Но речь сейчас не о том, что так еще больше растет напряжение в отношении этого архетипа, которое может «качнуть» равновесие как в сторону отрицания, так и в сторону интеграции. Речь о том, что мы привыкаем с раннего детства слушаться ведущих себя по-матерински женщин... и мужчин. Да, необходимо признать, что в ряде случаев люди, независимо от пола, бессознательно или полусознательно принимают такую линию поведения, чтобы от других людей добиться чего-то такого, чего им просто так (по крайней мере, как им кажется) не дадут. И это стратегия, опасная по вышеописанным причинам для них самих. Хотелось бы написать «в первую очередь, для мужчин», но на самом деле женщины, поставившие себя в такую ситуацию, страдают не меньше. Потому что вместе с сиюминутной «выгодой» в нагрузку они получают затухание сексуальности, проблемы со здоровьем, конфликты с партнером и детьми. Поэтому эта стратегия требует осознания и последовательной проработки. Какой? Конечно, той, которая поможет человеку не просто разрешить какие-то трудности, но продвинуться по пути его индивидуации — обретения Самости.

И в завершение разговора приведем цитату из работы К.Г.Юнга «Психологические аспекты архетипа матери», в которой поэтичность так красиво оттеняет глубину психологического мышления.

«Позитивный аспект первого типа, а именно преувеличенное развитие материнского инстинкта, это как раз тот образ матери, который воспевался и почитался во все времена и на всех языках. Это та материнская любовь, которая принадлежит к самому что ни на есть умирительному и незабвенному воспоминанию повзрослевших седин, это — тайный корень всех начинаний и превращений, который составляет молчаливую праснову возвращений к родному очагу и поискам пристанища на чужбине, т. е. основу всяческого начала и конца. Известная до самого нутра и чужая как природа, нежная в своей переполняющей любви и жестокая как судьба — полная радости, неутолимая дарительница жизни, мать всех скорбящих и темные, безответные врата, которые затворяются за усопшими. Мать — это материнская любовь, это мое переживание, моя тайна. Как тут не сказать чего-то лишнего, чего-то слишком несправедливого, чего-то слишком непривлекательного и даже слишком лживого о том человеке, который назывался матерью и был ненароком и случайно — как нам хотелось бы сказать — носительницей того переживания, которое заключает в себе и ее, и меня, и все

человечество — да, да именно всякую живую тварь, которая будет и сгинет с лица земли, того переживания жизни, детьми которого мы являемся? Ведь так поступали всегда, и так будут поступать всегда и впредь, однако умудренный опытом и сведущий человек уже более не посмеет перевалить это чудовищное бремя значимости, ответственности и работы, тяжести неба и преисподней на такого слабого и заблуждающегося человека, достойного любви, снисхождения, понимания и прощения, коим была наша мать. Этот человек знает, что мать является носителем того, прирожденного образа *mater natura* и *mater spiritualis*, того совокупного объема жизни, которому мы как дети вверены на попечение и одновременно выброшены. Без какого-либо промедления он обязан избавить человеческую мать от этого вызывающего ужас бремени из уважения к ней и к самому себе. Потому что как раз именно это бремя значения является тем, что запирает нас в матери, а ее приковывает цепями к детям, — к душевной и психической гибели обоих. Нельзя развязать комплекс матери путем односторонней редукции матери к человеческому масштабу, в известном смысле «подчищая» ее. При этом мы подвергаемся опасности — расщепить на атомы переживание матери и вместе с тем разрушить наивысшую ценность, т. е. выбросить тот золотой ключик, который добрые феи положили нам в люльку. Поэтому человек всегда инстинктивно присоединял к родительной паре также и пресуществующую божественную пару, в качестве «*gotfather*» и «*gotmother*» новорожденного, чтобы тот никогда не забывался и не обременил бы — по своей ли бессознательности или из-за близорукости рационализма — своих родителей чем-то божеским».

Рябова Анна Алексеевна

Психолог, координатор телефона доверия
Женского Кризисного Центра



«Моя специализация — трудности взаимоотношений, конфликты, кризисные ситуации, одиночество, сложности в социально-психологической адаптации, помощь в поиске ресурсов для личностной самореализации, построение экологических партнерских отношений».

Здравствуйте! Меня зовут Ирина. Моя проблема в том, что у меня катастрофически не складываются отношения с мамой моего молодого человека. Мы с ним встречаемся полтора года. Она с самого начала меня недолюбливала и подозревала в том, что я его использую, чтобы «зацепиться» в Москве. Хотя на самом деле для этого логичнее использовать образование и работу, что я и делала: я приехала в столицу семнадцатилетней девочкой с серебряной медалью, стала учиться, получила красный диплом и нашла работу с хорошими перспективами, где сейчас и работаю. Мы с любимым учились на одном факультете, он на курс старше. Недавно мы решили, что пора жить вместе, и я переехала к нему. Моя, так сказать, свекровь, «поняла», что сбьлись ее самые страшные страхи, и начала настоящую войну против меня. Мы ее не трогаем, у нас отдельная комната, я от домашней работы не отлыниваю, наоборот, стараюсь и убирать почаще, и готовить повкуснее, но это для нее ничего не значит. Больше всего меня огорчает, что с момента переезда наши отношения с любимым стали намного напряженнее. Когда начинаются какие-то ссоры с его матерью, он встает на ее сторону, а я не могу сдержаться, обижаюсь, хоть и понимаю, что это глупо. Она его мама, но ведь права-то я! Не реагировать на провокации — еще хуже, она накручивает себя еще больше, и скандал выходит еще страшнее в итоге. Я уже два раза чуть не ушла от них. Боюсь, что будет и третий. Что мне делать? Как можно объяснить человеку, что мама не обязательно права только потому, что она его мама? Или это заведомо невозможно (уже начинаю приходить к такой мысли), и лучше закончить отношения, которые не прошли проверку?

С уважением, И.С.

Здравствуйте! Найти нужный тон в отношениях, общий язык бывает порой сложно даже с кровными родственниками, а со свекровью ситуация особая: Вы для нее новый человек в ее устоявшейся семье, а любое изменение в составе нарушает равновесие. Другой человек изначально воспринимается как чужой, которого нужно впустить в свою систему, уделять внимание, соглашаться на его присутствие 24 часа в сутки, меняется дистанция — и необходимы новые инструменты взаимодействия в новой системе. Как пройдет адаптация, зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей человека, его настроения, убеждений, привычек, желания понять другого. Конечно, провокации крайне

неприятны и не способствуют пониманию и взаимодействию, реагировать на них, безусловно, нужно, но тут важны нюансы: важно понимать ее мотивы и паттерны, ожидания, что стоит за ее желанием провоцировать: возможно, ревность к вам, ее собственная тревога, либо конфликт — это способ привлечения внимания и заполнения пустоты. Выслушивайте ее спокойно и уверенно, свою позицию тоже обозначайте четко, Ваша задача — защитить свои границы, уважая границы ее. Также стоит принять, что мы не всегда можем ладить с друг другом, путь выстраивания отношений может быть разным, и гармоничное решение бывает в единичных случаях. Рекомендую не сдаваться, искать подходы, настаивать на своем, стараться узнать другого человека и надеюсь, путем проб и ошибок все сложится, и Вы поймете и услышите друг друга.

Что касается Вашего молодого человека, то, видимо, мама для него — безусловный авторитет, но при осознании, открытом диалоге возможно понимание и Вашей мотивации и точки зрения. Вам хочется поддержки со стороны молодого человека, но может быть, стоит провести границу: пусть мама будет права в своих границах, а Вы в своих. Вы взрослый сформировавшийся человек и имеете право строить свою жизнь и привычки, как Вам хочется. Предложите ему отделиться территориально от мамы, возможен ли переезд в другую квартиру? Надеюсь, прояснение данных вопросов расширит ресурсы и конструктивное видение данной ситуации для всех. Удачи!

Здравствуйте! Помогите, пожалуйста, нужен совет. Мне 19 лет, и у меня впервые появились серьезные отношения с парнем. Раньше как-то не складывалось, все заканчивалось после пары свиданий или переходило в какую-то вялотекущую фазу, которую потом приходилось с болью обрывать. А теперь все по-другому. Я вижу, что реально нравлюсь ему. А сама так вообще влюбилась без памяти. Но меня страшно выбивает из колеи, что мои подруги не рады тому, что у меня наконец все налаживается. Особенно самая близкая. Может, им не нравится, что я сейчас меньше времени провожу с ними, может, завидуют: парни есть не у всех. А Оля, моя лучшая подруга, в открытую поставила мне ультиматум: «Выбирай, он или я». А я не хочу выбирать, он мне нужен, и она нужна, и другие подруги! Как быть? Поссориться окончательно с подругами или все-таки выбрать дружбу, проверенную годами? Маргарита, г. Тверь

Добрый день, у Вас сейчас особый период — начало отношений — требующий бережного и внимательного обращения и заботы о себе и партнере. В такой ситуации друзья на какое-то время как бы отходят на второй план, Вы наслаждаетесь общением с молодым человеком, и меньше времени уделяете подругам, что выглядит для них, как некое отдаление. Ваши отношения с молодым человеком, естественно, меняют формат общения с подругами, что может им не сразу понравиться, так как долгое время они были самыми близкими людьми для Вас. Возможно, в недовольстве выражается их желание восстановить прежнее равновесие. Но все-таки не нужно поддаваться на манипулятивные призывы — «либо он, либо я», потому что дружба предполагает при-



нятие, понимание и доверие. Думаю, стоит об этом открыто поговорить, выразить свое отношение и желание продолжать дружбу, сказать о том, насколько ценны годы, пройденные вместе. Выслушайте видение и чувства Вашей подруги, возможно, ее задевает, что у нее на данный момент нет личных отношений или присутствует страх Вас потерять, важно прояснить смыслы и дать время на осознание, понимание и адаптацию к происходящему. Я уверена, что при обоюдном желании можно понять друг друга и найти точки соприкосновения и понимания. Удачи!

Анна Рябова, г. Нижний Новгород









Болигатов Владимир Иванович (В. Володин)

Автор повестей, рассказов, пьес

«Мое жизненное кредо: добро всем, честь — никому».

Гульнара Повесть Часть 8

В глазах душмана стояла такая ненависть, что Артем зажмурился. «Только бы не в лицо», — промелькнуло у него в голове. Но выстрела не последовало. Открыв глаза, Артем увидел, что Бахтияр тычет стволом в сторону улицы.

— Чего ты хочешь? Вывести на улицу? Ах, ну да! Вам же харам* запрещает убивать в своем доме, тем более неверного. Ладно, тогда пошли.

Они вышли со двора, и по окрику Бахтияра свернули налево. Улица была словно вымершая, даже собак не было видно. «Подпустить его поближе и свернуть шею? А где мой нож, куда я его дел?» — подумал Артем. Но душман был осторожен: он не подходил к пленнику ближе, чем на три метра. Вскоре они прошли весь кишлак и вышли на открытую площадку: впереди было ущелье, и тянулось оно так далеко, словно упиралось в небо. Где-то внизу, в дымке тумана, скрывалось дно ущелья, и оттуда тянуло влажной прохладой. Артем остановился, оглянулся на Бахтияра, но тот что-то снова прошипел, и ткнул стволом, указывая на край площадки. Артем прошел еще, и остановился почти на самом ее краю. Два чувства боролись в нем. С одной стороны, он понимал, что еще минута, и жизнь его на этом оборвется, но почему-то в это не верилось, хотя все было предельно очевидно. А с другой стороны, он подумал с облегчением, что наконец-то все закончится: его душевным мукам придет конец. Во всяком случае, теперь не придется гнить в ямах и сараях, до изнеможения работать на тех, кого ненавидел, и постоянно терпеть рабское унижение. Артем посмотрел на Бахтияра. Тот остановился метрах в пяти от русского, и тихо рыча проклятия, поднял автомат.

Черный кружок дульного среза ствола показался Артему так близко, и был таким отчетливым, что он закрыл глаза. Шли секунды, но выстрела все не было. Внезапно Артем почувствовал, что все его тело начинает мелко дрожать, ноги становятся ватными, а сознание куда-то уплывает.

Даже находясь в полубморочном состоянии, он удивился: ему казалось, что он держит себя в руках, не дает страху овладеть им, и готов мужественно и с достоинством встретить смерть.

— Да стреляй же ты скорее, паскуда! — выкрикнул он, при этом зажмурился еще крепче. Но вместо выстрела Артем услышал какой-то хрусткий звук, и тут же словно мешок с картошкой бросили на землю. От неожиданности Артем открыл глаза. В пяти шагах от него стояла

Гульнара, держа в руке увесистый камень, а у ее ног, уткнувшись лицом в щебенку, неподвижно распластался Бахтияр. Девушка смотрела на мертвое тело своего недавнего мучителя с таким ужасом, что Артем понял: еще чуть-чуть, и она потеряет сознание. Быстро подойдя к девушке, он осторожно обнял ее.

— Ну, ну, все, успокойся. Если не ты его, то рано или поздно он бы тебя угробил, — сказал Артем и погладил девушку по спине. Гульнара стояла неподвижно, ее хрупкое тело будто окаменело.

— Ты извини, но у меня нет времени на утешения: надо скорее разбежаться, пока нас не застукали, — добавил он и, отпустив девушку, схватил за ноги Бахтияра. Волоком дотащив тело до крутого склона, Артем перехватил его под мышки и с силой толкнул вниз. Бахтияр покатился, как манекен, то нелепо размахивая руками, то подламывая их под себя. Катился он почти до самого низа, и только в конце склона тело ударилось о камень и остановилось. Вернувшись к Гульнаре, Артем подобрал автомат, и с сожалением посмотрев на него, швырнул оружие в сторону лежащего под камнем Бахтияра. Рассуждал Артем просто: когда обнаружится исчезновение Артема и Бахтияра, их начнут искать везде, в том числе и здесь. С края площадки тело видно хорошо, тогда, возможно, у духов возникнет версия, что Артем совершил побег, а Бахтияр бросился в погоню, прихватив автомат. По какой-то причине, преследуя русского, он сорвался, и, скатываясь по склону, разбился о камни. Лежащий недалеко от тела автомат мог послужить дополнительным доводом в пользу этой версии: если бы пленный русский убил Бахтияра, то автомат обязательно бы прихватил с собой. Таким образом Гульнара была вне подозрения. Снова вернувшись к девушке, он внимательно осмотрел все вокруг, подобрал несколько окровавленных камней, и закинул их далеко за валуны.

Гульнара продолжала неподвижно стоять там, где оставил ее Артем, но взгляд ее карих глаз был уже более осмысленный.

— Все, Гульнара, расходимся. И спасибо тебе за все. Если бы не ты, лежать мне сейчас вместо Бахтияра вот там, внизу. Ты иди домой, и только молчи, никому не слова, поняла?

Гульнара внимательно смотрела на него, силясь догадаться, о чем говорит русский.

— Иди домой, в кишлак, — сказал Артем, и несколько размахнул рукой в том направлении. — А я пойду туда. Понимаешь? Гульнара туда, а Артем туда. Да? Ты поняла?

Он еще раз осторожно обнял девушку за плечи, и легонько оттолкнув ее, пошел к краю обрыва.

— Артим! Артим! — услышал он за спиной. — Рус! Рус!

Артем сначала не понял, что хотела сказать ему Гульнара, но после сообразил.

— Артему туда? Там русские? — переспросил он, и девушка быстро закивала головой. — Вот и духи подумают точно так же, что я побежал туда, где можно быстрее встретить своих. Поэтому я пойду не на север, а возьму северо-восточнее. Это, конечно, приличный крюк, но, как говорят у меня дома, береженого Бог бережет...

...После Артем так и не смог подсчитать, сколько дней он шел, брел, спотыкаясь, и полз по горам. Все его воспоминания были размытыми, спутанными в один клубок, и виделись ему фрагментами словно через пелену зыбкого тумана. Первые дни помнились более или менее отчетливо, а вот дальше... Еще он запомнил тот день, когда полное отчаяние



овладело им. Как-то подвечер он услышал такой знакомый и до боли родной свистящий рокот вертолетных винтов. Он стал вертеться, озираясь по сторонам, и пытаясь понять, откуда этот звук. Пара вертолетов появилась внезапно: они, хищно наклонившись вперед, стремительно пронеслись вдоль ущелья. Артем закричал, что было сил, как сумасшедший запрыгал, замахал руками, да где там: никто его не увидел, и, конечно же, не услышал. Вот тогда-то он упал между камней и зарыдал. Плакал он долго, с матом и завываниями, бил кулаками по камням, и в конце концов обессилив, провалился в сон. Проспал Артем до самого рассвета, и так крепко, как не спал очень давно. Здоровый долгий сон вернул ему силы, и вспоминая вчерашний случай, он смущенно сказал: «Ничего, и не такое еще бывает». И последним сохранившимся у него, очень смутным воспоминанием был каменистый холм, на который он вскарабкивался полдня. Он уже не понимал, куда ползет и зачем. Добравшись до вершины, вдруг услышал далекий гул моторов. Еще не понимая, что это, он все же стал медленно продвигаться вперед, пока не увидел пологий склон холма, усыпанный мелкими камнями, а внизу узкую, серую дорогу. Гул нарастал, и тогда собрав остаток последних сил, он заспешил вниз, к дороге. Но ему только казалось, что он спешит, на самом деле он просто с трудом волочил окровавленные, распухшие ноги. И вот когда до дороги оставалось не больше сотни метров, из-за поворота выехала БМП, а следом потянулись зеленые КАМАЗы. Артем хотел закричать, вскочить на ноги, и бегом броситься вниз, но вместо этого он лишь издал слабый стон, поднял руку и тут же потерял сознание. Он не видел, как резко остановилась БМП, как с ее брони прыгали люди и как они карабкались вверх по склону...

Эпилог

Приказ 637

Министра Обороны СССР от 23.11.1984 г.

г. Москва

Во изменение Приказа МОЕ 586 от 17.08.84 г. текст приказа в новой редакции читать:

«За мужество и отвагу, проявленные при выполнении интернационального долга на территории Демократической Республики Афганистан, наградить сержанта Арсентьева А.В. орденом Красной Звезды». Слово «посмертно» из текста приказа исключить.

Владимир Болигатов, г. Гомель





Шестое чувство

Колчанова
Любовь Александровна

Психолог, консультант Психологического фонда ИМАГО (www.imago.spb.ru), член Гильдии психологов, психотерапевтов и тренеров

«Интуиция помогает принять решение в самых простых и обыденных ситуациях, и она же знает ответы на важнейшие вопросы, связанные с жизнью души, поиском себя и смыслом существования. Как услышать ее сигналы через свое тело? Как разглядеть, куда она указывает? Как позволить ей вести нас к открытиям, которые должны случиться? Нужно просто однажды начать».

Слезть с «крючка» и быть собой: Три главных принципа интуитивного питания. Часть 2

Интуитивное питание — это не очередная концепция похудения, это практика развития осознанности в жизни. Она требует внимания по отношению к своему телу, своим эмоциям, к потребностям своей души. Она предлагает набраться смелости и отказаться от внешнего ведения и довериться ведению внутреннему.

Мы используем отношения с едой как способ войти в контакт с собой, со своими истинными желаниями и потребностями. Еще это называют *mindful eating*, «питание в сознании». Это удобно, потому что мы едим каждый день, и питание помогает пребывать в осознанности в отношении себя и своих внутренних процессов.

Первый принцип: откажитесь от диетического мышления и диетического образа жизни.

Второй принцип: доверяйте своему телу и уважайте свой голод.

Третий принцип: перестаньте ограничивать и научитесь фильтровать.

1. Откажитесь от диетического мышления и диетического образа жизни.

Диетическое мышление — это комплекс представлений, в которых стремление к хорошей форме и здоровому образу жизни превращается в сверхценную идею. Согласно диетическому мышлению, чтобы быть счастливой, нужно быть красивой и худой, а если поправишься, станешь несчастной; красота и стройность — это определенный размер одежды, определенный вес и определенная форма тела, и все неудачи в жизни оттого, что не вписываешься в этот «золотой стандарт»; единственный способ похудеть и быть стройной — сесть на диету, ограничить потре-

бление еды, а также увеличить расход калорий с помощью упражнений, если этого всего не делать — запустишь себя и станешь жирной (и несчастной). А также: есть еда «плохая, вредная» и «хорошая, полезная», первой необходимо всеми силами избегать. И — нельзя потакать желаниям своего тела, есть «можно» только в определенное время, определенное количество раз в сутки.

Чтобы отказаться от диетического образа жизни, ориентируйтесь больше на свое самочувствие, на ощущения себя в своем теле, чем на весы, сантиметровую ленту и внешние шаблоны красоты. Избавьтесь от всей одежды, которая вам не подходит, не важно, мала она или велика. Выбирайте одежду, которая хорошо сидит, подгоняйте одежду под себя вместо того, чтобы подгонять свое тело под нее. Перестаньте пробовать одну диету за другой в поисках той, которая «сработает». Все диеты срываются в первое время, и все терпят крах в долгосрочной перспективе. Заботьтесь о себе, делайте что-то приятное для себя. Ищите свою индивидуальность вместо того чтобы стараться вписаться в какие-то модели внешности или поведения.

2. Доверяйте своему телу и уважайте свой голод.

Этот принцип гласит: ешь, когда голоден, останавливайся, когда наелся.

При этом можно есть, что вам нравится и когда угодно, но перед каждым приемом пищи и перекусом спрашивать себя: насколько я сейчас голоден? Чтобы успеть почувствовать сытость, можно делать небольшие паузы во время еды и задавать себе вопрос: я наелся или еще нет? Следующий кусочек будет нужным или лишним?

Задание не такое простое, как кажется на первый взгляд:)

Большинство людей не могут различать базовые физические ощущения голода и сытости, потому что запутывают свой организм, следуя внешним правилам. Диетическое мышление предписывает питаться так и тогда, как и когда «нужно», а не так, как просит тело. В итоге чувство голода либо игнорируется (терпим голод), либо опережается (едим без чувства голода, потому что «пора»). Ряд диетических советов разрушают контакт с естественным чувством голода, например, совет перекусить перед тем, как сесть за праздничный стол, даже если еще нет чувства голода, — якобы это поможет не переесть. Но если мы едим без чувства голода, то не можем ощутить утоление голода. Сытость безпредшествующего голода ощущается только в стадии переедания, когда наступает тяжесть и дискомфорт.

Чтобы быть в контакте с собой во время еды, не отвлекайтесь на телевизор, компьютер, чтение. Насладитесь внешним видом, вкусом, запахом, текстурой еды.

Ешьте медленно, чтобы прочувствовать удовольствие от каждого кусочка еды.

Настройтесь на сигналы своего тела, почувствуйте, когда оно говорит «достаточно»: это комфортное чувство удовлетворения и наполненности без переполнения.

3. Перестаньте ограничивать и научитесь фильтровать.

Нет плохой или запретной еды. Еда — это всего лишь еда. Общество, пропитанное диетическим мышлением, создает демонический ореол вокруг определенных продуктов: то жирных, то высококалорийных, то



мучных. Реклама транслирует послания типа «хорошая еда = хорошая девочка», «правильная еда = счастливая жизнь». Вокруг нас образы умиротворенных красавиц, строящих глазки тарелке с овощным салатом, обнимающих бутылку однопроцентного кефира, обложенных фруктами. Женщина, изображенная в обществе гамбургеров, булок и сосисок, как правило, имеет лишний вес и безумный взгляд. Это намек на то, что она не умеет себя контролировать. Все это, безусловно, влияет на наше восприятие и выбор еды. Еще это провоцирует чувство вины и стыда за съеденную «неправильную» пищу, и даже за ее желание. По совету диетических гуру мы пытаемся обмануть тело, подсовывая ему низкокалорийные заменители. Диетическое мышление заставляет нас ограничиваться набором «полезных» или низкокалорийных продуктов. Вместо того, чтобы съесть кусок сыра, которого хочется, я переключаюсь на морковку или яблоко. Но это не то, чего хотелось, и внутреннее неудовольствие растет, подготавливая почву для очередного пищевого срыва.

Вместо того, чтобы устанавливать себе ограничения, наоборот, расширяйте свою питательную среду. Переведите всю еду в легальный статус. Научить свое тело различать, что именно ему надо, возможно — только если предоставить ему возможность получать полный спектр вкусов и ощущений.

Выбирая еду, постарайтесь почувствовать: а чего мне сейчас хочется? Какого вкуса, какой текстуры? Более легкого или более питательного? Горячего или холодного? Не пугайтесь, если вдруг тело попросит чего-то «неправильного» и «нездорового», или захочет какого-то странного сочетания продуктов. Если вы опытный «ограничитель», не исключено, что сначала вас будет тянуть именно на то, что до этого было под запретом. Очень скоро потерявшие демонический статус виды продуктов утратят и свою особую привлекательность.

Напоминайте себе: еда мне не враг, я могу есть то, что мне нравится, и не есть то, что мне не нравится. Жесткое внешнее ограничение постепенно заменится гибким внутренним процессом фильтрации, то есть различения нужного и ненужного. Попрактиковавшись некоторое время, вы обнаружите, что удовольствие от еды становится ярче, а насыщение наступает быстрее. Секрет прост: питает то, что приносит удовольствие.

С использованием материалов блога intuitiv-eating.livejournal.com

Любовь Колчанова, г. Санкт-Петербург





Здоровый образ жизни и сознательное родительство

Бородаенко

Александр Александрович

Врач-невролог, заведующий отделением интенсивной терапии

Бородаенко

Екатерина Александровна

Психолог, НЛП-мастер, специалист по эриксоновскому гипнозу и эриксоновской терапии и другим направлениям психологии

«Здоровый образ жизни — это в первую очередь «здоровье мысленных образов», которые имеют свойство воплощаться в реальность. Здоровье физическое, на наш взгляд, — это уже результат воплощения позитивных «мысленных образов». Наша рубрика посвящена тому, как организовать свой образ мысли и жизни так, чтобы наши дети, которые познают мир через родителей, могли научиться у нас быть здоровыми — в полном смысле этого слова».

Как повлиять на ребенка?

Мы считаем, что невозможно воспитать ребенка, а возможно воспитать себя, и только после этого «воспитается» ребенок. Поэтому все те качества, что мы хотим взрастить в ребенке, возвращаем в себе.

Важно служить личным примером. На наш взгляд, это основной принцип в воспитании. Неубедительно выглядит отец с сигаретой, который запрещает сыну курить. Ведь ребенок примерно до пяти лет воспринимает родителей как совершенных существ, не имеющих недостатков, как пример для подражания. Поэтому перестаньте воспитывать детей, воспитывайте себя, а дети, в любом случае, будут копировать вас.

Махатма Ганди всегда проповедовал только то, что делал сам. Одна женщина попросила Ганди объяснить своему сыну, что очень вредно есть много сахара. Ганди ответил, что на подготовку к выполнению этого задания ему потребуется 3 месяца. Когда через 3 месяца они снова пришли, Ганди в популярных выражениях объяснил сыну, что есть много сахара — это вредно для здоровья. И мальчик со всем согласился. Отведя Ганди в сторону, женщина спросила его, зачем ему понадобилось 3 месяца, ведь он так все убедительно рассказал в течение буквально нескольких минут. Ганди ответил: «В эти три месяца я сам не ел сахар. Благодаря этому я и был очень убедительным».

Желательно осознать, что ребенок является отдельной личностью. При этом принять тот факт, что дети являются отдельными индивидуальностями, не принадлежащими вам. Важно понять, что ребенок — независимый человек, который на некоторое время имеет общую с нами судьбу. Неправильно считать детей своей собственностью.

Вместе с тем, есть большой соблазн считать ребенка своей соб-

ственностью. Ведь мать, девять месяцев носившая плод под сердцем, склонна воспринимать младенца буквально частью своего собственного тела. Отец ребенка видит в нем свое продолжение и начинает лепить из него модель лучшего себя.

Задача родителей состоит лишь в том, чтобы помочь ребенку развить врожденные способности и наклонности к деятельности даже в том случае, если эти наклонности не совпадают с родительскими предпочтениями. Не всегда сын врача становится врачом.

Для того, чтобы влиять на ребенка, нужно установить с ним уважительные отношения. Все остальное вторично. Если вы посмотрите, как многие родители общаются со своими детьми, вы увидите, что они просто не уважают в них личность. Если вы не уважаете ребенка, то он тоже не будет вас уважать. Пока нет уважения, он не будет воспринимать ваши слова. Пока он не воспринимает ваши слова, все действия по воспитанию бессмысленны. Поэтому оставьте идею «прессовать» ребенка, начните его уважать.

Запомните — если ребенку регулярно повторять, что он ни на что не способен, то это приведет к его деградации. У ребенка будет падать самооценка, начнут формироваться комплексы. Внушения довольно быстро дадут свои плоды — он реально станет ни на что не способен. Позже, во взрослой жизни, ему будет тяжело принимать решения и брать на себя ответственность.

Мало кто из родителей позволяет ребенку совершать ошибки. А ребенку тем временем нужен собственный опыт, иначе его развитие останавливается, он выходит во взрослую жизнь незрелым, неподготовленным. Родители боятся, что ребенок навредит себе, и окружают его чрезмерной заботой и опекой. Ребенок пришел в мир, чтобы действовать, а ему со всех сторон говорят: «Не лезь, не трогай, нельзя, не делай этого!»

Ошибки учат быстрее, чем тысячи слов: можно много разговорить, что свеча горячая и ее нельзя трогать, а можно дать ребенку возможность один раз несильно обжечься, чтобы он получил опыт, который запомнит на всю жизнь. Естественно, все должно быть в рамках здравого смысла: не стоит стоять и смотреть, как ребенок пихает вилку в розетку.

Самое удивительное, что сначала родители запрещают получать опыт и учиться, а потом упрекают ребенка: «У тебя руки не из того места растут. Все делаешь неправильно».

Такое поведение родителей провоцирует развитие комплекса неполноценности. Ребенок думает: «Лучше я вообще ничего делать не буду, чем надо мной будут смеяться».

В детстве ошибки легко прощаются, во взрослой жизни уже нет. Становясь взрослым, человек бездействует из страха ошибиться, либо совершает ошибки, которые взрослым уже непростительны.

Придавайте значение идеям ребенка и его мнению. Не отмахивайтесь от его советов и предложений, давайте ему возможность высказаться.

Один из главных принципов воспитания звучит так: «Ребенок всегда слушает того, кто его уважает». А в воспитании самое главное, чтобы ваш ребенок вас слушал и слышал. Поэтому самое важное правило в воспитании детей звучит так: «Кто овладел ушами и умом ребенка, тот его настоящий воспитатель».

Культивируйте в ребенке уважение к его собственной личности. Однако дайте четко понять разницу между достоинством и эгоизмом,





помогите научиться уважать права и свободы других людей.

Родителям важно уважать и любить друг друга. Тогда ребенок любит и уважает обоих. Конфликты между супругами приводят к тому, что дети теряют уважение к обоим, и у родителей пропадает психическая сила влияния на них.

Чтобы дети «поддавались воспитанию», им необходимо знать, что они могут верить обещаниям своих родителей. Если родители обещают то или это, то дети почувствуют мотивацию лишь в том случае, если они знают, что родители говорят это всерьез и сдержат слово. Если же родители не выполняют обещанного, у ребенка нет стимула слушаться их.

К сожалению, сейчас «унисекс»-воспитание, так называемое равноправие полов. Одинаковость воспитания мальчиков и девочек, постоянное сравнение их между собой и помещение в равно конкурентные условия спровоцировало глубокое противостояние между полами, которое мы наблюдаем повсеместно. В итоге мужская и женская агрессии в современной бесполой культуре неумолимо нарастает. Нарастает она и в современном браке как таковом. И это тенденция, которую необходимо изменить — нам с вами, родителям. Как? Конечно, в первую очередь тем самым личным примером и уважительным отношением: к себе, к супругу, к мужскому и женскому — и конечно, к ребенку и его природе.

Александр и Екатерина Бородаенко, г. Краснодар



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ОНЛАЙН

Вас консультируют профессионалы. «Современная психология» предоставляет возможность получить консультацию психолога в режиме онлайн. Вы всегда можете обратиться за психологической помощью или консультацией по интересующему вас вопросу к нашим специалистам. Позвоните нам.

Телефон для справок: 8 960 475 71 44
E-mail: info@pj3.ru



