



Современная психология

февраль 2014

информационный журнал

Что
скрывает
почерк

стр. 56

Типичные
роды.

стр. 64

Не быть
близким

стр. 58

В номере:

Сам себе...
психолог?

стр. 80

Зеркало
языка

стр. 70

Почему
ломаются женщины

стр. 76

Стр. 6 Теория цепи и ошейника

Стр. 12 Про высокомерие

Стр. 18 Паническая атака

Стр. 22 Огонь жизни

Стр. 30 Все о системных расстановках

Стр. 34 Мой помощник — гипноз

Стр. 40 Что играет Черная рука на Красном пианино?

Стр. 46 Глазами любовницы

Стр. 52 Медведь. Часть 2

Стр. 56 Что скрывает почерк

Стр. 58 Не быть близким

Стр. 62 Сложный вопрос

Стр. 64 Типичные роды. Часть 4

Стр. 70 Зеркало языка

Стр. 72 Большая разница в возрасте: «за» и
«против»

Стр. 76 Почему «ломаются» женщины

Стр.80 Сам себе... психолог

Стр.84 Между миром и
войной

Стр.88 Помощь
онлайн





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, коллеги, друзья! Представляем новый номер «Современной психологии». Совсем недавно мы перешли из 2013 года в 2014-й, но этого времени хватило, чтобы осознать возможности, которые открыл нам этот переход. И неслучайно в февральском номере так ярко звучит тема инициации, перехода из одного состояния в другое. А подкрепляют ее статьи с практическими рекомендациями для тех, кто готов к изменениям и желает их. И на этом — Вашем! — пути мы желаем вам силы, радости, побед! С уважением, гл. редактор Мария Афанасьева

E-mail: info@pj3.ru
Skype: psyjournal
Тел. +7(960)475-71-44
Сайт: www.pj3.ru



Муж и жена – одна страна!

Алексей и Мария Афанасьевы

Алексей Владимирович Афанасьев – психолог, тренер, писатель, 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».

Чего больше всего боится женщина? И как сделать так, чтобы это обязательно произошло? (Теория цепи и ошейника)

Продолжая наш разговор о семейных отношениях, поговорим о женских страхах. Точнее, о женских страхах, связанных с семьей. Страх, конечно, много, страхи бывают самые разные. Наши женщины умеют и любят бояться, правда, мужчины боятся не меньше, только внешне это выражается по-другому. Однако про мужские «семейные страхи» мы поговорим в следующих статьях. А сегодня мы расскажем о женском страхе, который считаем основным и самым вредоносным. И так, самый страшный страх. Просто ужас.

«Я точно знаю, что он обязательно меня бросит».

Рано или поздно, но это непременно произойдет. А раз мужчина бросит, то надо действовать. Было бы неплохо ему заранее за это отомстить... И ни в коем случае нельзя показать себя самостоятельной и взрослой. Пусть мужчина думает, что женщина без него сразу же пропадет. Это увеличит шанс того, что он – может быть, все-таки – не бросит. Ну, конечно! Это же так логично. Если прикинуться эдаким маленьким, нежным, нежизнеспособным цветочком, который без мужчины тут же погибнет, то ему совестно будет уйти, и он не посмеет этого сделать. Ну, естественно, нельзя же обрекать такую слабую, незащищенную девушку на жестокую гибель! В такой ситуации женщина начинает накладывать на себя образ маленькой девочки-гимназистки образца 1903 года или кого-то вроде этого. И, действительно, мужчина не в состоянии бросить такую женщину, потому что при одной только мысли об этом он начинает испытывать угрызения совести: как же можно оставить такого беспомощного ребенка? Но вот беда: при таких отношениях

в семье мужчина всегда находит себе любовницу. Ему же нужна женщина, потому что «доченька» у него уже есть. И дальше начинаются мучения... Подозрения со стороны «доченьки», чувство вины и агрессии со стороны мужчины и непонимание со стороны любовницы: ну сколько еще мой мужчина будет возиться с этим инфантильным созданием?! А все так хорошо начиналось. И очень часто мужчина начинает от этого разрушаться: впадать в депрессию, уходить в работу, в алкоголь и т.д. И это понятно: с женой у него никаких сексуальных отношений уже нет. Он видит в ней только зависимого ребенка, о котором нужно заботиться и нельзя бросать. Но при этом он же понимает, что она уже совсем не ребенок, и потому очень злится на нее. И выходит, что от жены он еще до конца не ушел, а к любовнице еще до конца не пришел. Мужчина зависает между двух женщин, как муха в паутине, каждая тянет на себя и не думает о том, что «мужчина тоже человек», и в этой ситуации ему как не сладко.

Другой вариант поведения женщины-которую-обязательно-бросят — это наложить на себя образ матери. Конечно, его матери. Это прекрасный способ надеть на мужчину ошейник и пристегнуть к ошейнику цепочку. Правда, при этом, сама того не осознавая, другой конец цепочки женщина затягивает у себя на шее. Многие женщины делают это осознанно, многие — полусознанно, многие — совсем неосознанно, но успех предприятия от этого не зависит. Как славно бывает сказать дорогому «надень шапку» — за секунду до того, как он потянет к шапке руку. Или поинтересоваться: «А ты почистил сегодня зубы?» А как вам фраза: «А ты помнишь, что тебе завтра в школу... ой, то есть на работу?»», «А ты съел ту котлетку в тарелочке, которую тебе можно, или ту котлетку в кастрюльке, которую тебе нельзя?», «А ты куда идешь и во сколько вернешься, а то я волнуюсь?» Вопросы эти очень эффективны, если хочешь встать в материнскую позицию и в конечном счете разрушить свой брак. Предположим, на вопрос: «А ты почистил сегодня зубы?» — мужчина ответит: «Нет». Он сразу станет плохим мальчиком, который не чистит зубы. А если он ответит: «Да...»? Ловушка сразу захлопнется. Мужчина станет хорошим, правильным мальчиком, который зубки чистит, и мама им довольна. То есть в обоих случаях он перестает быть мужчиной и становится мальчиком. «Да, мама, я покушал» — «Молодец, хороший мальчик», «Нет, мама, я не покушал» — «Ай-ай-ай, плохой мальчик». В такой ситуации женщина стремится к тотальному контролю над мужчиной. Она решает, что ему есть, что ему одевать и где ему ползать, как это делает женщина с грудным ребенком. Грудного ребенка кормят грудью, одевают в распашонки по своему усмотрению и сажают в манежик. Финал — это помещение обратно в материнскую утробу: пуповина и вынашивание. В жизни это выглядит так: тридцатилетний мужчина с лицом взрослого ребенка идет за ручку с не очень опрятной женщиной гротескно материнского вида. Внешне отношения у них идеальные, они сюсюкают друг с другом, не отходят друг от друга ни на шаг, и в поведении ярко видны некоторые несуразности. Например, мужчина может положить женщине голову на плечо или на колени с видом ребенка, который пришел отдохнуть к маме под крылышко. Или женщина начинает гладить мужчину по голове, хвалить или ругать его при всех так, как будто он ее воспитанник. А еще одежду ему поправлять. О, какой ужас. Это ярчайшие проявления «зависимости» в семейных отношениях. Это смешанные любяще-ненавидящие отношения. Отношения, где каждый из партнеров становится



симбионтом, существом, которое без другого, самостоятельно, выжить не может. Он болезненно чувствует это и ненавидит за это своего партнера, но при этом искренне считает, что его любит. И думает, что раз он ненавидит того, кого любит, значит, он сам негодяй. То есть возникает сильнейшая аутоагрессия и, как следствие, аутоагрессивное поведение. На фоне семейной зависимости очень часто начинают развиваться другие аддикции (зависимости): алкогольная, пищевая, никотиновая, игровая, интернет-зависимость и т.д. Зависимость, словно огромный паук, сжирает любовь в семейных отношениях.

Но давайте не будем братья за самурайский меч и набрасываться на женщин. Изрядное число мужчин откровенно провоцирует женщин на родительско-детские отношения. Особенно — мужчины, которые стремятся переспать с женщиной, надев на себя образ маленького несчастного мальчика, которого надо утешить. Дорогие мужчины, прежде чем запускать у женщин материнские инстинкты, хорошенько подумайте. Если притвориться ранимым и слабым, то женщина, конечно, начнет тебя утешать. И конечно, начнет гладить тебя по голове. Но если и этим не утешиться, то тогда возьмут на ручки. А если взяли на ручки, то там, глядишь, и сию дадут... Вот так здоровый мужик превращает себя в идиота. Без комментариев. А дальше — пошло-поехало. Кто прав, кто виноват, кто первый начал — уже не разобраться, да и разбираться-то не нужно. Нужно точно знать, что в семье за проблемы в отношениях 50% ответственности лежит на мужчине, и 50% — на женщине. Хотя, конечно, очень сладко бывает во всем обвинить своего партнера. Роль безвинной жертвы в семейных отношениях, бесспорно, выгодна и очень привлекательна. А почему бы и нет: если нимб не жмет и крылья не мешают — то можно в это поиграть. Только вот беда: все ангелы живут на небесах. Семейные отношения, где вся вина навешивается на одного, отправляются туда же — на небеса. Здесь, у нас на земле, виноваты оба.

Третий вариант поведения женщины, которая боится, что ее бросят, — это смесь первой и второй стратегии.

«Я то дочка, то я мама».

Крыша от таких отношений едет еще больше и еще дальше. Очень часто такие супруги выглядят как два взрослых ребенка, главенствующие роли которых меняются в самых неожиданных местах и в самых неожиданных моментах. Например: «Ты опять сегодня не надела шапку?» — «Не хочу шапку надевать, все уже без шапки ходят» (он — папа, она — дочка), и тут же: «А ты не забыл сегодня позавтракать?» — «Нет, я съел тарелку овсянки и два крутых яйца» — «Ах, какой же ты у меня умничка» (она мама, он сынок). Представьте себе высокого мужчину крепкого сложения с твердым лицом и опасными глазами. Но жена дома называет его Плюшей. Или Зайчиком. Или Блинчиком. Или Лапусем... Вы, наверное, уже понимаете, куда мы клоним. Вы уже догадываетесь, кого она пытается из него сделать. Сама она — высокая стройная женщина с пронзительными глазами, ярким макияжем и пышным бюстом. Но он дома называет ее Малыш. Занятия любовью у них называются «делать пим-пим», а оральные сексы — «суперцеловашки»... И вот Малыш с Плюшей идут гулять... Это совершенно реальные прозвища и совершенно реальные отношения. Правда, не имеющие ничего общего с реальной жизнью. Плюша покупает Малышу мороженое. Малыш говорит: «Пасибки». Малыш рассказывает Плюше о своих успехах на работе. Плюша говорит: «Поздравляю». Как вы уже поняли,

в таких инфантильных отношениях «пим-пим» и «суперцеловашки» очень быстро заканчиваются. Вот такие «дочки-матери», «казаки-разбойники». Точнее, «казаки-дочки, матери-разбойницы». Здесь, как и в первых двух случаях, налицо ярчайшая зависимость со всеми вытекающими последствиями. И конечно, как финал — самый страшный страх становится реальностью. Дочка-мама, у которой уже есть папа и сын в одном лице, начинает искать себе настоящего мужчину. А сын-отец, у которого уже есть дочь и мама в одном лице, начинает искать себе настоящую женщину. Семья рушится. Правда, не сразу. Иногда, бывает, супруги успевают постареть, но так себе никого и не находят. Да, хотим отметить, что при любом из трех описанных вариантов поведения, дети в семье появляются либо слишком поздно, либо не появляются вообще.

Вот такая интересная ситуация. Так хороша ли теория и практика цепи и ошейника? Бесспорно, хороша. Вот только для кого? Конечно, для тех, кто хочет уничтожить свою семейную жизнь и заранее планирует сделать несчастными своих детей. Если такие и есть, то их, наверняка, немного. Если в ваших отношениях появилась бесполость — это тревожный звонок. Это легко понять, ориентируясь на прозвища, которыми партнеры называют друг друга. Об этом мы уже сказали. Но если помимо бесполости в отношениях присутствуют еще и детские мотивы — это уже два звонка. В жизни мы все время от времени впадаем в детские состояния, и это естественно. Но когда детскость становится основной стратегией в семейном поведении... Это беда. Иногда нам приходится побыть и в родительской роли, и это тоже естественно. Но если маска родителя прилипла к вам навсегда, ваша жизнь постепенно превратится в полный кошмар. Это очень важно понимать. Основная канва семейных отношений — это отношения «взрослый» — «взрослый» с естественными допущениями родительской и детской роли. В гармоничной семье поведение супругов очень гибкое. Партнеры в таких отношениях — это два взрослых самостоятельных человека, которые прекрасно понимают, что они взрослые и самостоятельные. Каждый из них вполне способен выжить и в одиночку, но они вместе, потому что любят друг друга, и вместе им хорошо. То есть есть два самостоятельных «я», которым «я» быть хорошо, и они гармонично объединяются в «мы» (в семью), где каждый остается «я». Потому что в зависимых отношениях «я» неизбежно исчезает. В симбиотических отношениях остается только «мы», партнеры поглощают друг друга и сливаются в нечто единое и бесформенное. Проще говоря, полностью исчезают личные границы. И в этом аморфном «мы» плохо всем. Если там появляются дети, их границы тоже пожираются, и их «я» тоже стираются. Такая симбиотическая семья не способна отпустить своих детей. В семье, где каждый из членов теряет индивидуальность, исчезает любовь. В семье, где дети, жена и муж имеют собственное «я» и при этом осознают, что они семья, любовь расцветает, растет и развивается. В такой семье обходятся без ошейников, цепей и кнутов. Мужчина живет с женщиной не потому, что должен, а потому, что хочет. Дети дарят тепло своим родителям не потому, что обязаны, а потому что любят их. Семейные отношения делает крепкими любовь и уважение, в том числе уважение собственных границ и границ своего партнера.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ПРАКТИКУМ

Муж и жена - одна страна

Системная психология семьи



МУЖ И ЖЕНА - ОДНА СТРАНА:

Системная психология супружества

Авторы: Алексей и Мария Афанасьевы

Перед вами книга о закономерностях, которым подчиняется семейная система. И конечно, не только об этом. Мы пишем об ошибках, которые люди допускают, строя свою семейную жизнь. О том, почему это все-таки ошибки и как с ними работать. По большому счету, это книга о том, как создать счастливую семью, оттолкнувшись от того, что существует «прямо здесь, прямо сейчас». Это ни и коем случае не сборник советов, хотя мы и предлагаем нашим читателям практические рекомендации. На страницах

этой книги мы много размышляем и привлекаем для иллюстрации своих мыслей сведения из разных областей знания, но это вовсе не философский труд. Это даже не художественное произведение — несмотря на то, что нашему читателю в процессе чтения и понимания потребуется включить не только логику, но и воображение. Эту книгу можно назвать отправной точкой для долгой, подчас трудной, очень интересной и неизбежно плодотворной работы по созданию своего семейного счастья. А скорее всего, путь этот уже начался, и давно, и точка, о которой говорим мы, не отправная, а срединная; для кого-то, быть может, поворотная. Она задает направление мысли и чувствования, которое помогает ориентироваться в событиях своей психологической жизни и находить по-настоящему красивые решения для задач, что встают перед нами.

ПОСЛУШНЫЕ или НАПУГАННЫЕ?

Честная книга об ошибках родительского воспитания

Авторы: Алексей и Мария Афанасьевы

Как хорошо иметь послушного ребенка! Не шумит, не бегают, игрушки за собой убирает, зубы без напоминаний чистит. Делает то, что ему говоришь - ни забот, ни хлопот... Мы часто рассуждаем подобным образом, совершенно не задумываясь о том, чего все это стоит - самому ребенку. Не бегать и не кричать, даже если очень-очень хочется. Убирать игрушки в ящик, даже когда не хочется совсем. Делать то, чего от тебя добиваются другие, вместо того, что желаешь сам.

И радуемся ли мы сейчас, когда понимаем, что живем какой-то другой, не такой, как хочется, жизнью? Хотим ли, чтобы наши дети, так же, как и мы, пройдя кто четверть, а кто треть, а кто и половину жизни, заново учились слышать себя и воплощать свои желания?

И так ли хорошо иметь послушного ребенка, как кажется на первый взгляд?





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».

Про высокомерие

Давайте рассмотрим в этой статье такой феномен человеческого поведения как высокомерие. Очень распространенное явление, и вы наверняка сразу можете представить себе некоего человека, который всем своим видом словно пытается показать окружающим собственную исключительность и непринадлежность к остальной «массе». И действительно, читаем в Викисловаре: Высокомерие - пренебрежительное отношение к окружающим, уверенность в своем превосходстве над ними. Когда мы смотрим на такого человека, нам может и в самом деле показаться, что есть в нем нечто уж совсем необычное, до чего нам с вами далеко, и поэтому надо относиться к нему с особым уважением и почитанием. И возможно, так оно и есть, возможно, мы действительно видим перед собой некоего уникама, однако вот желания уважать и почитать он совершенно не вызывает. Скорее наоборот — вызывает желание держаться от него подальше... либо применить к нему меры некоего физического воздействия. Ведь есть масса примеров действительно выдающихся людей, которые сделали очень много для всего человечества в целом, и они действительно вызывают уважение и принятие их исключительности. Взять того же Гагарина, например. Он выдающийся человек? Да про него можно смело сказать, что он один-единственный в своем роде за всю историю человечества (как прошлую, так и будущую историю). Кроме него уже никто не сможет побывать в космосе первым среди людей. И что же мы видим, когда смотрим на его фотографии или видеосъемки или читаем воспоминания о нем? Мы видим Человека, который действительно вызывает уважение тем, что он совершил и тем, каким он после этого продолжил жить дальше.

Возникает вопрос, почему одни особенные люди вызывают у окружающих такую реакцию, а другие совершенно иную? Почему некоторые люди пытаются показать другим свою особенность через презрение? Хотят ли высокомерные люди на самом деле показать свое превосходство, или они добиваются чего-то другого? Для ответа на эти вопросы

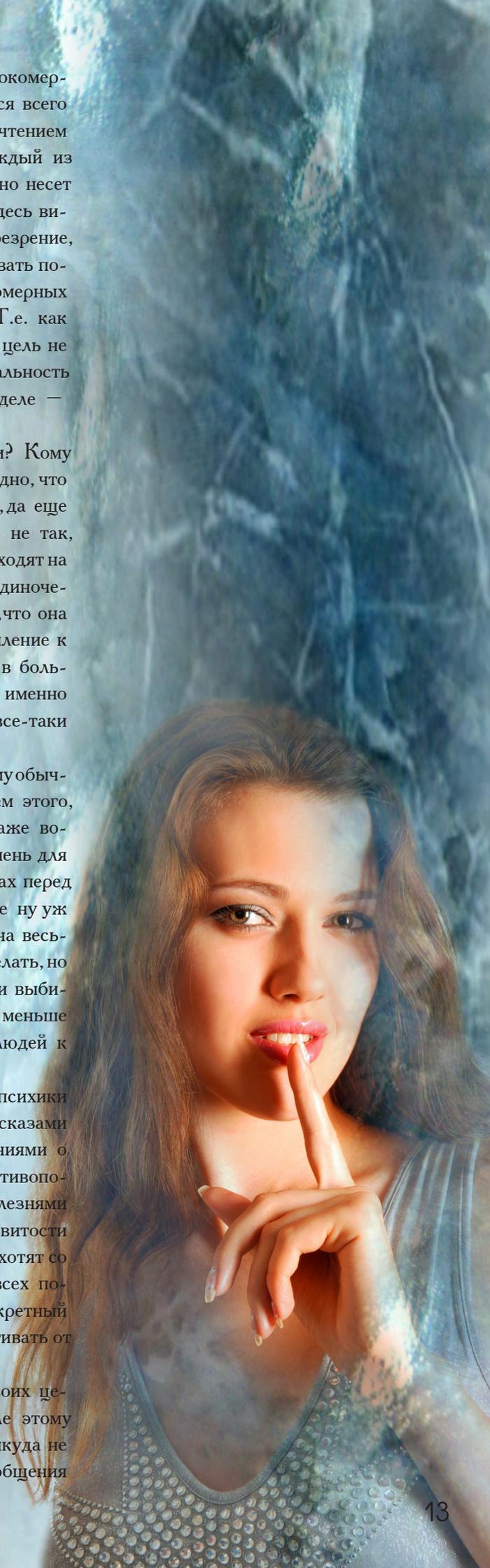
давайте перестанем гадать, в чем же встретившийся нам высокомерный человек может быть таким уникальным (что, кстати, является всего лишь нашей фантазией, ничем не подтвержденной, так сказать «чтением мыслей»; с другой стороны, нужно помнить, что уникален каждый из нас) и посмотрим объективно на его поведение. Какой посыл оно несет окружающим и каковы последствия такого посыла? Посыл здесь виден совершенно ясно — это пренебрежение к окружающим, презрение, негативное к ним отношение. И не нужно особенно анализировать последствия, они вполне очевидны — это одиночество. От высокомерных людей в итоге другие люди стараются держаться подальше. Т.е. как мы видим, своим поведением высокомерные люди преследуют цель не просто выделиться среди окружающих и проявить свою уникальность (иначе они бы действовали по-другому), а их цель на самом деле — остаться в одиночестве, держаться от окружающих подальше.

М-да, очень странная у них цель получается, не правда ли? Кому же это надо — быть в одиночестве? Совершенно ведь очевидно, что в одиночку, без друзей и близких, не прожить достаточно долго, да еще и комфортно при этом (Голливуд считает что это совершенно не так, но их байки про успешных крутых героев-одиночек больше походят на фильмы для детей младшего школьного возраста). Значит, и одиночество не есть их настоящая цель, ведь психика наша устроена так, что она всегда действует с позитивными для нас намерениями. А стремление к одиночеству само по себе не является позитивным поведением в большинстве случаев. Однако заносчивые люди все же действуют именно так, поэтому нужно смотреть глубже, смотреть, для чего же им все-таки нужно быть одинокими.

И поиск глубинной причины приведет нас к страху, к самому обычному страху. Ведь если мы чего-то боимся, то мы либо избегаем этого, либо стараемся как-то нейтрализовать источник страха или даже вообще его уничтожить (если опасность, от него исходящая, уж очень для нас велика и неизбежна). Высокомерные люди испытывают страх перед окружающими. А поскольку окружающих в современном мире ну уж очень много, то нейтрализовать их всех или уничтожить — задача весьма проблематичная (некоторые, типа Гитлера, пытались это сделать, но еще ни один своих целей к счастью не добился). Поэтому они и выбирают поведение, позволяющее избегать окружающих, как можно меньше с ними контактировать. В том числе и подталкивая других людей к тому, чтобы с ними переставали общаться.

Высокомерные, заносчивые люди в некоторых областях психики так и остались в детстве со своими страхами. Запуганные рассказами о маньяках, поджидающих их за каждым углом, предупреждениями о друзьях, которые якобы их обязательно предадут, об особах противоположного пола, жаждущих заразить их всякими нехорошими болезнями и так далее. Это взрослые дети, которые в силу своей недоразвитости приняли примитивное детское решение — раз уж все вокруг хотят со мной творить такие нехорошие вещи, то я буду держаться от всех подальше, не подходите ко мне. А дальше уже они выбрали конкретный способ, как это решение претворить в жизнь, а именно — отпугивать от себя других людей своим поведением.

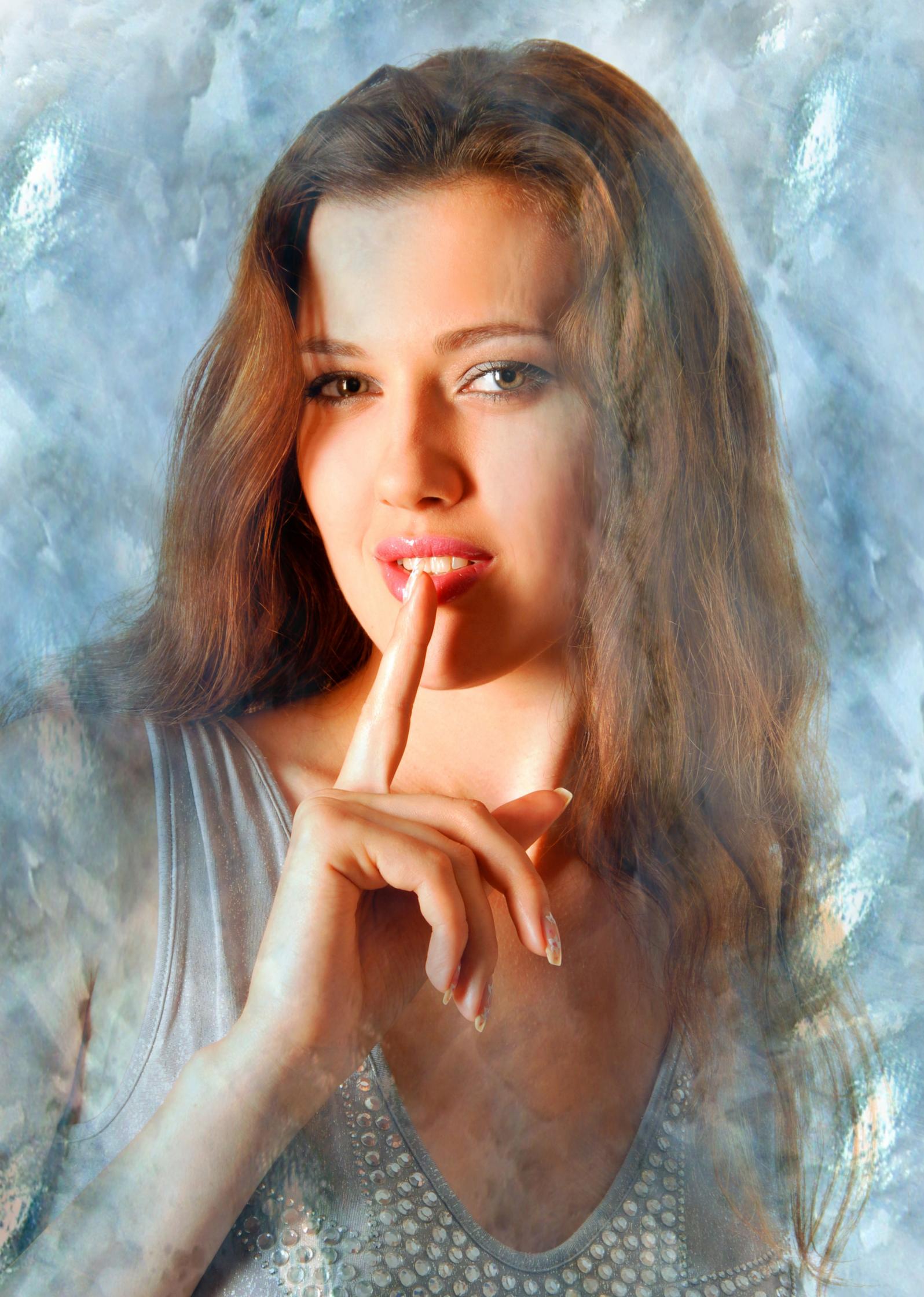
К сожалению, высокомерным людям удастся добиться своих целей оставаясь в одиночестве, хотя навряд ли они на самом деле этому сами рады. Ведь проблема боязни от этого не решается, страх никуда не уходит, наступает лишь временное облегчение. А ведь жажда общения





присутствует тоже, и они снова пытаются идти на контакт, и снова им становится страшно, и снова они начинают вести себя высокомерно... В этом замкнутом круге и проходит жизнь. Поэтому давайте в следующей статье поговорим о том, как же сделать так, чтобы и комфортно общаться с окружающими, и при этом чувствовать себя в безопасности.

Олег Болигатов, г.Краснодар









Здоровье своими руками: Лечение психосоматиче- ских заболеваний посред- ством телесно-ориентиро- ванного метода

Бибнева

Марина Николаевна

Специалист по психосоматической и биоэнергетической терапии, ведущая обучающих программ по телесно-ориентированной терапии и телесному психоанализу

«Тело — это та данность, которую мы принимаем или отвергаем, не понимая, что когда отвергаем его, оно начинает жить своей, отдельной от человека жизнью, которая проявляется в виде заболеваний».

Паническая атака

Добрый день, дорогой читатель!

В данной статье мы поговорим об очень распространенном недуге 21 века — недуге под названием «паническая атака». Что это такое, почему он появился, какие методы восстановления есть на современном жизненном этапе и почему методы традиционной медицины не работают, столкнувшись с данной симптоматикой?

Интернет кишит статьями и сообщениями на форумах от тех людей, которые не могут выйти из не понятных для них состояний, и тех, кто их описывает. Многие берутся помочь страдающим людям, но, как правило, многие психотерапевтические приемы и методы воздействия оказываются не эффективными. Врачи и психотерапевты пытаются устранить их медикаментозно. Эти попытки оказываются тщетными ввиду того, что ограниченный спектр медикаментозных средств не является панацеей от всех симптомов заболевания. Доктора, уставшие встречаться с такими клиническими проявлениями, называют панические атаки заболеванием и последним заключением или направлением, которые они дают пришедшему в очередной раз за гостью таблеток, становится: «Возьмите себя в руки. Займитесь спортом. Найдите увлечение». И так далее. Это звучит как приговор, так как принять факт бессилия традиционных методов лечения человек не может. Он чувствует, что останется один на один со своим состоянием. Куда идти — не знает. Что-то делать — уже не может, сил нет даже выйти на улицу. Страх вот столько, что хоть в петлю лезь. Средств едва хватает на самое необходимое, потому что долгие годы он верил добрым докторам, которые дали клятву Гиппократу до последнего помогать людям. Но не могут они помочь не потому, что они бессердечные или невежественные, а потому, что их не учили в институтах работать с душой больного. Их учили работать с симптомами заболевания... с причинами, к сожалению, нет. Низкий поклон тем докторам, которые приходят на психологические тренинги,

на телесно-ориентированные занятия, увлекаются психологией, чтобы понять, что лежит за тем или иным симптомом. Что подавляет в себе тот или иной пациент. Вот они-то, прежде чем назначить медикаментозное лечение, пытаются понять характер заболевания и выяснить, что стоит за симптомом. Направляют и ведут своих больных.

Как вы думаете, эффективность воздействия медикаментов повышается? Пользуется ли спросом и уважением такой доктор? Безусловно! В десятки раз быстрее идет выздоровление больного. Некоторые психотерапевты стали назначать таблетки только в крайних случаях, только в периоды кризиса. В остальных же случаях они обходятся без медикаментозного лечения, работая только с разумом, телом и душой человека.

Практически все страдающие данным недугом, начинают свой поход по всевозможным целителям города и района, так как узнают, что кроме тела и разума, у человека есть душа, которая может страдать, мучиться. Есть подсознание, есть тонкие миры, какие-то энергии, которые влияют на человека. Люди начинают искать волшебника, который за них решит проблему их внутреннего состояния. Я не хочу сказать, что я не верю в силу исцеления или что среди множества целителей нет эффективных. Они есть, я знаю и работаю с такими. Но среди тех, кто рекламирует себя — единицы. Как правило, они себя не рекламируют. Ведут праведный образ жизни и живут, как обычные люди. Ввиду того, что отказать страдающим они не имеют права и назначать гонорар за свою работу им нельзя, целители скромны и учтивы. Вокруг много шарлатанов, которые с удовольствием воспользуются вашим беспомощным положением ради наживы. Будьте бдительны в обращении к данным лицам, и если вы обращаетесь к ним, первым критерием, который должен вас насторожить — это внушение еще больших страхов, желание подчинить вас своей воле. Если после общения с таким человеком вы выходите забитый, внутренне придавленный, насторожитесь, скажите себе, что здесь что-то не то. Возможно, вы встретились с классическим шарлатаном.

Параллельно с поисками целителей, людям, страдающим паническими атаками, свойственно идти в церковь. Они всем разумом пытаются поверить в Бога. Они днем и ночью насилуют свой мозг, внушая себе мысль, что он есть. Почему пытаются? Потому что истинно верующий человек никогда не будет страдать от данных состояний, так как вера в Бога — это очень глубокий, интимный процесс, сопровождающийся внутренним доверием Всевышнему. Вера — это состояние души, а не думанье, что кто-то где-то сидит и вершит наши судьбы, неустанно грозя нам перстом. Доверие исключает страх. Страх — союзник панических атак, это их неотъемлемая часть. (Под понятием «Бог» я подразумеваю энергию вселенскую, космическую, энергию притяжения и существования всего живого во Вселенной). Некоторые уходят в веру фанатично, так как считают, что их состояния — это расплата за грехи. Священнослужители только одобряют данные мыслеформы человека. Данная установка настолько жестко входит в человека, становясь вторым «Я», что люди не замечают своего ожесточения, своих безапелляционных мнений и суждений о других. От этого начинают страдать родные и близкие. Из-за деформации характера разваливается семья. Страх становится еще больше. Состояние усугубляется. Знакомая ситуация?

Но вернемся непосредственно к паническим атакам. Чем характеризуются и по каким признакам определяют данный недуг? Цитирую Википедию: «Паническая атака (вегетативный криз) представляет со-

бой необъяснимый, мучительный для больного приступ тяжелой тревоги, сопровождаемый страхом, в сочетании с различными вегетативными (соматическими) симптомами». И далее перечисляются симптомы:

1. Сердцебиение, учащенный пульс.
2. Потливость.
3. Озноб, тремор, ощущение внутренней дрожи.
4. Ощущение нехватки воздуха, одышка.
5. Удушье или затрудненное дыхание.
6. Боль или дискомфорт в левой половине грудной клетки.
7. Тошнота или абдоминальный дискомфорт.
8. Ощущение головокружения, неустойчивость, легкость в голове или предобморочное состояние.
9. Ощущение дереализации, деперсонализации.
10. Страх сойти с ума или совершить неконтролируемый поступок.
11. Страх смерти.
12. Ощущение онемения или покалывания (парестезии) в конечностях.
13. Бессонница.
14. Спутанность мыслей (снижение произвольности мышления).

Человек, который не считал, что он страдает паническими атаками, прочитает весь список и поймет, что у НЕГО ТОЖЕ ЕСТЬ ПОХОЖИЕ СОСТОЯНИЯ!!! Боже мой, что же делать? Тревожная личность заикнется на этом и в каждом головокружении, слабости будет выискивать то, что он познал выше. Побежит по врачам, чтобы не случилось чего худого. И этот несчастный пополнит ряды и форумы страдающих паническими атаками. Вы считаете, что только слабые люди могут этим страдать? Отнюдь... сильным также свойственны эти состояния от перегрузок.

Имея большой опыт работы с данным недугом, панические атаки (в легких случаях), я даже психическим расстройством не называю. И на вопрос моих клиентов: «Не опасно ли это заболевание для здоровья?», — я отвечаю, что это невежественное отношение к собственному Я, телу, окружению и миру в целом, это проявление вашей неуверенности, огромное нежелание идти своим путем. Это желание, чтобы кто-то решал ваши проблемы. Это страх взять ответственность за собственную жизнь. В других случаях — это проявление огромной ответственности за что-то или кого-то на работе, в семье. Это неумный контроль над ситуацией, я бы не побоялась сказать — гиперконтроль. Это неумение отдыхать. Уставший организм таким образом требует обратить внимание на себя, требует остановиться, пересмотреть свое поведение, свои мысли и чувства. Требуется поменять что-то в своей жизни или сменить кого-то.

Беда в том, что люди, даже осознавая это или догадываясь, в чем причина, без посторонней помощи боятся себе в этом признаться. Боятся без посторонней помощи поменять свою жизнь, пугаются мыслей взять на себя ответственность, разобравшись при этом со своими близкими, или заявить о себе как о взрослой личности, или же, наоборот, снять с себя часть ответственности. У них страх, страх и еще раз страх, который завуалирован в страхе за собственную жизнь. Каждый раз, когда случается приступ панической атаки, у таких людей одна мысль: «Не умираю ли я? Что будет, если я сейчас упаду, задохнусь, у меня случится кровоизлияние в мозг и т.д.?»

И в самом деле, что делать в этих случаях? Как научиться управ-

лять данными приливами, и можно ли от них избавиться вовсе? На эти вопросы мы ответим в следующем номере журнала. Наберитесь немного терпения, дорогие читатели, и я поделюсь с вами своими знаниями, полученными в процессе многолетней работы с данными состояниями.

Марина Бибнева, г. Смоленск, Москва





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...»

Очень большое вам спасибо за ответ! Какую же Вы правду написали, я даже плакала, когда читала, — потому что так и есть. Пожалуйста, научите, как исправлять такие ошибки прошлого. Буду очень ждать, с благодарностью, Галина

(Ответ на предыдущий вопрос см. «Современная психология» номер 1, 2014)

Здравствуйте, Галина! Я еще раз вас хочу предупредить, что эта проблемка убирается не на раз. Для того чтобы убрать эту проблему, необходимо поработать по очищению самих себя от большого пласта боли и разных ветвей боли. Необходимы также правки вашего восприятия, взаимодействий и вашего уклада жизни. Где-то боль очень сильная, и для убирания ее необходима вся ваша сила жизни и усидчивость, чтобы исправить проблемную ситуацию. Учтите, что процесс этот может затянуться. Потому что ваша проблема завязана на большой боли. И коли вы не передумали, то я вам дам возможность все исправить.

Наши предки были очень наблюдательны и прослеживали все процессы своей жизни. Они брали за основу своей жизни тот факт, что изначально во Вселенной не было зла. То, что Создатели создали эту Вселенную для ЖИВЫХ да ВОЛЬНЫХ! И обитатели этой Вселенной — только ВОЛЬНЫЕ и ЖИВЫЕ. Оттого наши предки на первое место ставили то, что ОНИ — ЖИВЫЕ! А ЖИВЫЕ не могли сами себе и окружающему миру сделать что-то плохое или разрушительное. Предки четко знали, что коли мы эти действия делаем, то что-то в нас не так; что нами что-то руководит из глубины нас самих. И это что-то необходимо в себе найти и убрать. А это могут быть МЫСЛИ, ПОСТУПКИ, МАНЕРЫ ПОВЕДЕНИЯ, ПРОГРАММЫ, НАВЯЗКИ, ПРИВЫЧКИ и еще многое-многое другое, что может нас повести к самоуничтожению и уничтожению окружающего нас мира. И наши предки подходили к разрешению этих вопросов дотошно, разбирая до самых мелочей разрушающее изнутри, чтобы зло, которое в нас вселилось, не могло нигде в нас спрятаться и укрыться от нашего взора.

Итак, у нас создалась проблема — это то, что уже взрослый сын не хочет сам себе создать обеспечение и сидит на шее родителей. Эта проблема глубинная и сложная, но ее все же можно исправить.

Эта проблема состоит из трех составляющих.

Первый этап работы. Необходимо проблему вывести обратно в ошибку. И таких ошибок в этой проблеме может быть не одна, а много разных. Для того чтобы это сделать, необходимо прийти в хозяйское состояние, или, как говорят в сегодняшнее время, прийти в разумное состояние, в состояние жизни. Мы этот процесс называем скорой помощью. А наши предки называли очищение Души и Плоти обрядом на жизнь. Для того чтобы прийти в хозяйское состояние, необходимо убрать все то, что нами изнутри сейчас управляет. Чтобы мы могли слышать свою Душу, и Душа нам помогла найти все нами сделанные ошибки в своей жизни, которые привели нас к этой сложившейся проблеме.

Чтобы прийти в разум, нам необходимо «выловить» в нас самих то, что нас изнутри толкает на эти действия. Мы этот способ в дальнейшем назовем Садок* или Яз*.

*Садок — это рыболовная снасть, в которую рыбак складывает пойманную рыбу.

*Яз — это рыболовная снасть, в которую рыба сама заходит, и выйти из нее не может.

Для этого нам необходимо взять лист бумаги и сверху, в правом углу написать число цифрами, месяц прописью, год цифрами — обозначить тот день, когда мы садимся прописывать. Например, 23 января 2014 г. Затем под числом на весь лист прочертите дугу поперек листа животом вверх. Под дугой напишите вопрос: «Какие мысли у меня сейчас идут?» И выписывайте все мысли, какие сейчас пролетают в вашей голове. Увидьте, что ваша жизнь и поступки строятся по мысли. Выписывайте все мысли и то, что идет, без сортировки. Живые мысли к вам потом вернуться с большей силой и мощью, а разрушительные уйдут из нашего мира туда, где и есть их место.

Затем задайте себе второй вопрос: «Кто во мне эти мысли сейчас запускает?» И выпустите из себя ответ. Вспомните, что у вас в первую очередь идет, когда вы стукнетесь. Идет мат или нецензурные слова. Так и пишите. Например, козел, сука, сволочь... и т.п. Вот именно они и запускают в нас эти мысли. Необходимо увидеть, что разрушительные мысли не могут быть нашими, как и то, что эти козлы, суки, сволочи не могут быть нами. У нас может быть только одна мысль, а не поток мыслей. А поток мыслей в голове как раз говорит о том, что нами кто-то управляет изнутри. Этот поток разных мыслей в голове живое сделать не может. У живого есть только одна мысль, и она направлена только на жизнь, и она вытекает из мысли жизни **ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ**. Выпускайте из себя без разбора, коли у вас идут, к примеру, сука, сука, сука... Выписывайте всех, их может быть неисчислимое множество. Выйдут мама, папа, брат, муж, жена, сосед... и т.п. — выписывайте и их. Это не сами те живые люди, которые у вас идут «управленцами», это «оборотни» этих лиц, и они сидят в вас самих. Их необходимо тоже выписать. И кстати, после этого вы сможете увидеть этих людей совершенно другими, так что не пугайтесь этого. Они в действительности совершенно другие и они тоже **ЖИВЫЕ**, как и вы!

Выпустите из себя все, что идет по второму вопросу, до того состояния, пока из вас не пойдет радость. Бывает такое, что эти «управленцы» прячутся, и внутри наступает мнимая тишина. Это вы попали в коридор между Тьмой и Светом. Вам необходимо пройти во Свет. А для этого необходимо снова задать себе этот же вопрос и выпустить из себя все,

что идет. Пойдут разные мысли нецензурные слова, мат, стонотство, ругань — выписывайте все. Этот мусор и не дает в дальнейшем увидеть свет в нашей жизни.

Затем задайте себе третий вопрос: «Кто во мне эти мысли развивает?» Этот вопрос создает условие, чтобы вы убрали в себе зло, которое подменяет ваш родной Дух. И помогает отделить это зло от Души да вернуть родной Дух своей Душе. Отвечая на этот вопрос, вам необходимо проделать все то же самое, что вы делали, отвечая на второй вопрос, да так, чтобы в вас пошла радость изнутри.

Затем необходимо задать себе четвертый вопрос: «Кто я сама для себя, когда я развиваю эти мысли?» Этот вопрос позволяет вам убрать в себе «оборотня», который создает вам видимость, что все эти мысли ваши, и то, что вы это делаете сами, а не «управленцы» в вас. Отвечая на этот вопрос, выписывайте все, что идет, точно так же, как выписывали, отвечая на предыдущие вопросы.

Далее вам необходимо записать последний вопрос: «Кто во мне создает ненависть к самой себе, когда я развиваю эти мысли?» Этот вопрос уберет в вас ненависть к самой себе. Когда мы что-то делаем не так, как необходимо нам для построения нашей жизни, то в глубине нас самих создается ненависть нас самих к самим себе за то, что мы разрушаем сами себя. И она скапливается в нас да с каждым разом растет. А в какой-то момент выливается в обвинение нас самих, в скандал, в хронические заболевания, в наши характерные черты, например, суки, стервы, властелина или «властелинши»... Мы таким образом начинаем сами себе и окружающему миру мстить. Есть еще один момент: у кого стоит большая задача этого воплощения — у того месть сильней и проблемы сильней. Так что выписывайте как можно подробнее ответ на этот вопрос. Точно так же, как вы отвечали на второй.

Как только вы выпишите все это, у вас наступит легкость, желание что-то поделаться руками, свернуть горы или что-то подобное, связанное с построением вашей жизни в радости и празднике жизни.

Затем вам необходимо закрыть Яз, очертив дугу во весь лист поперек его дугой вниз. Далее вам необходимо этот Яз сжечь в течении семи дней после написания.

После прописывания голова у вас станет светлей, и откроется возможность услышать свою Душу.

Теперь наступает важный момент вашей проблемы. Пока ваша голова светла, необходимо проблему перевести в ошибки вашей жизни. Для этого необходимо вновь в правом углу написать число цифрами, месяц прописью, год цифрами, как вы обозначали в Язе выше. Так же очерчиваете на весь лист дугу животом вверх. Под дугой пишете вопрос: Какие ошибки моей жизни создали ситуации, где мой сын отказывается создавать сам себе обеспечение и сидит на моей шее? Выйдет, например, жалость, нехватка времени на ребенка, невидение ребенка равным себе, нехватка любви... и т.п. — выписывайте все, что у вас идет. Это и есть ошибки жизни, которые создали эту проблему с сыном. И их может быть очень много. Их необходимо все найти и выписать списком. Выписывая, вы их признаете, а когда вы признаете ошибки, ошибки вам сами открываются, и вы можете их исправить. Все эти ошибки есть и у вашего сына, заложенные с раннего детства. Когда вы их исправляете у себя, то они уходят и у сына. Но только если они были созданы вами в сыне с зачатия до начала полового созревания. Только те проблемы, которые он считал с вас, переходя из мира реальности в ваш мир, мир родителей.

А как вы выпишите все ошибки жизни, создавшие проблемку с сыном, — закройте Яз дугой во весь лист вниз. У вас много что прояснится. Станет намного легче. Все способы, которые я вам даю и еще дам мгновенного действия. Прodelав эту работу, у вас многое, что может сразу же поменяться.

Это первый этап работы!

Теперь второй этап: Работа над ошибками. Вам необходимо увидеть, в чем суть самой ошибки, по-другому говоря, определить, что есть что: навязка, манера поведения, программа, установка... Определите — потом все это можно убирать. Все эти ошибки исправляются по-разному. Например, жалеть — это манера поведения. Нехватка времени на ребенка — отговорка. Невидение ребенка равным себе — манера поведения. Нехватка любви — установка и т.д.

А для того чтобы убрать манеру поведения, необходимо увидеть, что мы ее с кого-то взяли, скопировали. В большинстве случаев это происходит в нашем детстве, когда мы вливаемся в мир родителей. Когда мы ходим в детский сад, то копируем манеры поведения воспитателей, чтобы влиться в мир воспитателей. То же самое происходит в школе, на работе, в населенном пункте, в государстве... и во многом другом, в какой бы мы мир не попали. Везде мы копируем поведение, мысли, знания, действия, поступки с окружающего нас мира, с наших авторитетов.

Поэтому в Язу нам необходимо задать первый вопрос: «С кого я переняла такую-то манеру поведения?» Выйдет ответ: с мамы, папы, соседа, наставника... Запишите ответ в язу и задайте себе следующий вопрос: «В каком событии я переняла такую-то манеру поведения у того-то?» Выйдет сама ситуация. Только не делайте обычную ошибку, которую делают новички, — НЕ ВСПОМИНАЙТЕ ситуацию, а позвольте ей открыться вам. А коли она не открывается вам, то сделайте скорую помощь, которую мы с вами описали выше. И задайте себе опять тот же вопрос: «В каком событии я переняла такую-то манеру поведения у того-то?» Выйдет сама ситуация. Опишите ее до самых мелочей, что там происходило. Кто там участвует. Кто что говорит. Кто что делает. Что происходит с вами. Цвета, запахи, вкусы, ваши ощущения. Что вы чувствуете. Что вы сами делаете. Что вы решаете в этой ситуации. Кто что думает. Что вы сами думаете в той ситуации. Что вы думаете сейчас об этой ситуации. Затем списком выписываете все страхи, которые создались в этой ситуации. Следующее: выписываете списком все претензии к каждому участнику в этой ситуации. Далее увидите, что все, что вы сейчас описываете в этом событии, — это ваши мысли, ваше восприятие. И их можно исправить, задав себе четыре вопроса, которые мы с вами задаем в скорой помощи: «Кто во мне эти мысли запускает? Кто во мне эти мысли развивает? Кто я сама для себя, когда я эти мысли развиваю? Кто во мне создает ненависть на саму себя, когда я эти мысли развиваю?» И ответьте на них точно так же, как в скорой помощи, обозначенной выше.

Вот теперь можно и исправлять ошибки. А для того чтобы их исправить, необходимо отменить все решения, которые вы приняли в этом событии. Я вам сейчас дам алгоритм отмены разрушительных решений и попрошу вас его строго выполнять так, как я вам его сейчас дам.

Решение отменяется также в Язу. Ниже всего описанного пишете следующее: Я отменяю свое старое решение такое-то... (записывайте в точности так, как оно прозвучало у вас в том событии, которое мы

сейчас вычищаем от боли) и принимаю новое решение на жизнь: «Я сама себе и своей жизни хозяйка. Я себя и свою жизнь строю себе сама. Я — вольная. Я люблю только саму себя и одариваю своей любовью к самой себе весь окружающий меня мир». И последнее решение записываете исправленное на жизнь то, которое мы отменяем. После отмены проверьте, задав себе вопрос: «Такое-то решение отменилось?» Выйдет: «Да», — тогда отменяйте следующее. Выйдет ответ: «Нет» — отменяйте по новой, только пропуская все вновь принятые решения через себя.

Затем в этом событии есть и может быть не один договор с тьмой. Он звучит, как торг. Например, если я сделаю то-то, то у меня будет то-то. Эти договора необходимо все найти. Бывает такое, что одна часть договора находится в ваших решениях, а другая — в ваших мыслях этого события. Бывает и такое, что обе части договора находятся или в решениях, или в ваших мыслях.

Теперь их необходимо расторгнуть. А расторгаются они таким образом. Пишите также в Язу: «Я расторгаю свой договор с тьмой такой-то ... (записывайте в точности так, как он у вас звучит). И восстанавливаю старый договор со Светом на жизнь: Я — вольная. Я сама себе и своей жизни хозяйка. Я продолжаю дело, начатое Создателями, — строить свою жизнь; действовать, действовать и еще раз действовать; творить, творить и еще раз творить свою жизнь; создавать, создавать и еще раз создавать свою жизнь; строить, строить и еще раз строить свою жизнь». И последний договор: «Я заключаю договор со Светом на жизнь такой-то...» (Формулируйте его сами. Это тот договор, который мы расторгаем с тьмой, только исправленный на жизнь и безторга). Далее проверяйте, задав себе вопрос: «Расторгся такой-то договор с тьмой?» Выйдет: «Да» — расторгайте следующие. Выйдет: «Нет», — значит, расторгайте договор по новой с полным осознанием того, что вы делаете.

Теперь нам необходимо вычистить от боли само событие. Для этого нам ниже необходимо записать, задать себе следующий вопрос и выпустить из себя ответ: «Кто во мне создал эту ситуацию?» И выписать все что идет, точно так же, как мы отвечали на вопросы в «скорой помощи» выше. Затем задаем себе и записываем следующий вопрос: «Кто я сама для себя в этом событии?» Также выпускаем из себя ответ и выписываем его. Далее задаем себе вопрос и записываем его: «Кто я для того-то в этом событии?» И выписываем все что идет. И так по каждому человеку в этом событии в отдельности. Теперь задаем себе предпоследний вопрос: «Кто для меня тот-то в этом событии?» И выписываем все что идет. И так по каждому человеку в этом событии. И последний вопрос задаем себе и записываем его: «Кто во мне создает ненависть к самой себе в этом событии?» И выписываете все что идет.

После этого закрывайте Яздугой животом вниз.

И так исправляете все ваши ошибки, какие вышли из манер поведения, описанные выше. Как только справитесь с этой работой — напишите, какие еще у вас вышли ошибки. И я вам дам новые способы их исправления. А потом дам вам и заключительный этап исправления ошибки, завязанные с самим вашим сыном.









Древо жизни: Все о системных расстановках

Захарова Людмила Михайловна,

Врач, член-консультант ОППЛ, специалист по системно-феноменологической психотерапии (консультированию) и семейным расстановкам®

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

Здравствуйте. Я беременна четвертым ребенком. Младшему, когда узнала, что опять беременна, было 1,3 года. Я очень много плакала. Не хотела ребенка,хотела отдохнуть наконец. Два месяца собиралась на аборт,но духу не хватало,решила оставить. Муж поддержал. А теперь выясняется, что беременность очень проблемная, если рожать, то только плановое кесарево. И то прогноз не очень для обоих. Меня мучает безвыходность. Жалко,если после того,как я все-таки решилась родить, он умрет. И еще страшно троих малых сиротами оставить. Я знаю, что нужно принятие и какая-то решимость,а умения ее нет. Стыдно сказать: очень жалко себя. Могу ли я что-то изменить со всем этим хотя бы в душе? Поговорите со мной,пожалуйста.

Здравствуйте!

Очень хочется обратиться к Вам по имени, хочется быть рядом, возможно — обнять Вас,поддержать,поговорить.

Есть ли кто-то сейчас рядом с Вами? Тот,кто может обогреть Вас теплом своей души,пожалеть вместе с Вами о том,что именно так складывается судьба — Ваша и Вашего нерожденного еще малыша? Есть ли рядом кто-то сильный,способный помочь Вам принять очень непростое,значимое решение? Я искренне желаю,чтобы эти люди оказались рядом с Вами сейчас. Хорошо,что Вас поддерживает муж!А еще большая помощь для Вас — Ваши мама и папа. Особенно — мама. Даже если поделиться своей болью с ними в реальности не представляется возможным, можно в тишине закрыть глаза, представить перед собой маму,возможно,и папу тоже,посмотреть на них... и рассказать все-все что сейчас тяжким грузом лежит на сердце. И попросить поддержки, энергии, сил — всего, что сейчас так нужно Вам, их дочке. Это же можно сделать, написав письмо родителям. Отсылать не обязательно. Главное — обратиться к ним в душе. В это время можно жалеть себя столько,сколько хочется. Это важно. Позволить себе ненадолго побыть слабой. Побыть маленькой девочкой и принять поддержку родителей.

Еще хорошо бы вспомнить,кто из женщин Вашего рода — мама или кто-то из бабушек,а быть может,прабабушек — родил много детей,

кто-то, быть может, потерял ребенка... Хорошо помянуть их добрым словом и признать, что какие бы трудности бы не пришлось пережить сильным женщинам Вашего рода — они справились. И этому есть доказательство — на свет появились Вы, и тоже рожаете детей. И Вы — тоже справитесь!

Еще поддержка и помощь, причем реальная — это современная медицина и врачи как ее представители. На мой взгляд, стоит пройти обследование, проконсультироваться у нескольких врачей, в нескольких клиниках, особенно в тех, где используется высокотехнологичное оборудование, современные методы ведения беременности. Ведь благодаря достижениям современной медицины гибель женщины в родах даже в тяжелых случаях сейчас происходит довольно редко, если такая беременность и роды проходят под соответствующим состоянием врачебным контролем. Также часто случается, что «нежизнеспособный» по прогнозам ребенок рождается и выживает, цепляясь за жизнь так, что удивляются и завидуют выдавшие виды взрослые, врачи. Важно найти врача, которому Вы доверяете. Опираясь на мнение грамотного, уважаемого профессионала, гораздо легче принять собственное ответственное решение.

Также в тяжелый момент многие обращаются к Богу. Многим помогают молитвы. Стоит прислушаться, как это отзывается у Вас в душе, и если нет внутреннего сопротивления, воспользоваться сложившейся издревле возможностью.

И, конечно, хорошо обратиться за поддержкой и помощью к психологу, психотерапевту очно. Сейчас в женских консультациях работают штатные психологи, и я искренне надеюсь, что хороший, грамотный специалист поможет Вам.

И главное — я уверена, что любое решение, принятое Вами — правильное. Так бывает всегда. Даже если на сей момент кажется иначе, в дальнейшем всегда можно видеть, что происшедшее не случайно и любое решение — верное. Системные семейные расстановки раз за разом показывают это.

Я от всей души желаю Вам здоровья и жизненных сил! Здоровья и благополучия Вашей семье, Вашим детям. Удачи Вам и добра.

С уважением, Людмила Захарова, г. Волгоград





Мой помощник – гипноз

Карпенюк Ксения Владимировна

Клинический психолог, психотерапевт, консульта-

тивный 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! Подскажите, пожалуйста, что делать!

У меня постоянно возникают какие-то «чернушные» мысли. Прямо картинки страшные перед глазами мелькают. То чаще, то реже, иногда вообще, как навязчивая идея, становятся, никак не могу отделаться. Иногда по нескольким дням затишье. То как будто я ребенка роняю, то просто с ним что-то плохое случается. Такая же ситуация с мужем. Мне даже стыдно написать, что в головулезет. То вроде я сама с ними что-то ужасное делаю, то оно происходит как бы само собой. Иногда эти страшилки касаются меня. Я не могу понять, откуда это, я очень люблю свою семью и хочу своим близким только самого хорошего! Да и сама собираюсь жить долго и счастливо... но вот нет покоя. У меня не всегда получается гнать от себя эти страхи... Как это можно сделать? С уважением, В.

Здравствуйте, В.! Начать мне бы хотелось с того, что Вы не одна такая. К сожалению, с подобной проблемой сталкиваются многие люди. Но лишь отважные готовы сказать о ней вслух и обратиться за помощью. А это уже уверенный шаг к победе! Так как же отвлечься от тревожных мыслей? И стоит ли от них отвлекаться? Не лучше ли понять, чем же вызвана наша тревога? Ведь плохие мысли — это те нерешенные проблемы, те вещи, которые остались невыясненными для нас, а также проблемы, которые уже, возможно, ушли в подсознание. Из этого следует, что для того, чтобы прекратить поток плохих мыслей, нужно разобраться в их сущности, узнать, откуда они истекают и в основе какой проблемы они лежат. Философы говорили, что ничто не распространяется так быстро, как мысль, и ничто не бывает так сложно остановить. Хорошо проанализируйте поток данной информации: что общего у ваших мыслей, подумайте, какую подсознательную проблему они могут в себе нести. Найдя, постарайтесь ее решить, сперва вспомнив, впоследствии чего она возникла, что было поводом этому. Когда придет решение проблемы, вы избавитесь от постоянных плохих мыслей.

Итак, давайте по порядку. Ответьте себе на несколько вопросов. Что Вы чувствуете, когда у Вас возникают эти мысли? Чего бы Вам хотелось вместо этого? Для чего нужны Вам эти мысли? Сейчас Вы



слукавите и скажете, что они Вам не нужны, но это не так. Что дают Вам эти мысли? Может быть, Вы стараетесь внимательнее относиться к своим близким, а может быть, стремитесь проводить с ними больше времени? Что изменится в Вашей жизни и жизни Ваших родных, когда Вы будете чувствовать себя по-другому? Что Вам необходимо для достижения своей цели? На все эти вопросы Вам необходимо ответить самой себе и тогда природа тревоги и страха станет Вам понятной и решаемой. Обратите внимание на Вашу фразу « У меня не всегда получается гнать от себя эти страхи...», ключевым словом здесь является НЕ ВСЕГДА. Значит, бывают моменты, когда Вы справляетесь. Просто спросите себя, как Вы это делаете.

Даже с очень сильной и не вполне понятной тревогой можно успешно бороться с помощью психотерапевта, гипнотерапевта. Но что делать тем людям, для которых психотерапевтическая помощь в силу тех или иных причин недоступна? Вот несколько простых способов снижения тревоги.

1. Спросите себя: «О чем я тревожусь?» Составьте список того, что вас тревожит. Затем по каждому пункту отдельно вновь задавайте себе вопрос: «Есть ли у меня основания для беспокойства?» Если ответ «нет», скажите себе: «Мне больше нет необходимости тревожиться, я успокаиваюсь». Если ответ «да», начинайте изменять ситуацию, порождающую тревогу по предыдущей схеме.

2. Если вы волнуетесь не за себя, а за близких людей, спросите себя: «Нужна ли ему (ей, им) моя тревога, помогает ли она близкому человеку?» Скорее всего, вы ответите на этот вопрос отрицательно. В таком случае: «Что я могу сделать для него вместо того, чтобы тревожиться?» Вкусный ужин, приготовленный в ожидании мужа, порадует его значительно больше, чем метания по квартире и кошмарные сцены автокатастрофы, нарисованные вашим воображением.

3. Если нет возможности изменить ситуацию, то тогда остается возможность изменить свое отношение к ней. Положитесь на судьбу и скажите себе: «Будь что будет. Все к лучшему».

4. Раздуйте свою тревогу, как воздушный шарик, до невообразимо больших размеров, преувеличьте ее, как только сможете, постарайтесь хорошенько себя запугать. Неплохо при этом также трястись всем телом. В определенный момент вам станет смешно, шарик лопнет — и тревога улетучится.

5. Попробуйте воспринять свою тревогу как приятное возбуждение, физиологически эти состояния во многом сходны.

6. Можно также переделать тревогу в энтузиазм, сказав себе: «Я собрана, голова ясная, я готова к действию». После чего начинайте действовать. Может быть, это будет решение профессиональных задач, или выработка новых идей, или просто уборка квартиры. Зачастую тревога — это накопившееся напряжение; реализуйте его в мирном ключе, например, в творчестве или хобби.

7. Разряжайте тревогу физическими упражнениями. Особенно уместны бег трусцой, длительные пешие прогулки, восточные практики и плавание. Серьезного переутомления следует избегать.

8. Если тревога носит хронический характер, ведите дневник, подробно описывая свое состояние и те способы, которые помогли вам почувствовать себя лучше. Перечитывайте дневник, убеждаясь, что тревога подобна волне: за приливом всегда следует отлив.

9. Обсуждайте тревогу с близкими людьми. Они окажут вам мо-



ральную поддержку и помогут понять, насколько обоснованны ваши опасения. Замечали ли вы, что когда вы что-то делаете в одиночку, увеличивается ответственность, а значит, и тревога? Из этого следует, что ощущение совместности может снижать напряжение, также как и одобрение со стороны посторонних или даже похвала. Поэтому в тревожных ситуациях старайтесь с кем-то кооперироваться, просите помощи или совета или просто ищите поддержки у друзей.

10. Повышайте свою самооценку. Психологами доказано, что есть связь между низкой самооценкой и высокой тревожностью. Неуверенный в себе человек постоянно беспокоится о том, что у него ничего не получится, потому что он глупый, слабый, некрасивый и т.д. ... Повышайте самооценку при помощи аутотренинга (“я — самая обаятельная и привлекательная”) и устранения проблемных зон вашей личности.

Вот один из вариантов текста аутотренинга, Вы можете менять его, в зависимости от конкретной цели.

Мое тело, мозг и разум работают гармонично, преследуя одну цель — быть уверенной в себе, спокойной. Я хочу быть уверенной в себе и спокойной, я буду уверенной в себе и спокойной, я уже уверена в себе и спокойна. Я чувствую прилив сил и энергии. Исчезают страхи, тревоги — все хорошо. Я чувствую себя спокойно и уверенно. Безмятежное счастье... безмятежное счастье... Я сильная, я могу побороть любые страхи. Они отступают, исчезают... Все тело дышит безмятежным счастьем. Безмятежное счастье, уверенность, спокойствие. Данное внушение нужно повторять по три раза каждый день перед сном. Поза должна быть удобной, прежде чем начать тренировку, необходимо расслабиться.

11. Разбивайте большие проблемы на мелкие. Наше восприятие устроено таким образом, что глобальные проблемы воспринимаются как нерешаемые и вызывают больше тревоги, чем маленькие. Можете попробовать взять чистый лист бумаги и разделить его на два столбика: в одном выписать то, что вас тревожит, а в другом — сроки и способы решения.

12. Используйте различные психологические техники. Это могут быть упражнения для самогипноза, предложенные в предыдущих номерах нашего журнала или другие психологические упражнения. Вот одно из них.

Упражнение «Настроение»

Сядьте за стол и возьмите цветные карандаши или фломастеры. Перед вами — чистый лист бумаги. Нарисуйте любой сюжет — линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свое беспокойство и тревогу на лист бумаги, стараясь выплеснуть его полностью, до конца. Рисуйте до тех пор, пока не заполнится все пространство листа, и вы не почувствуете успокоение. Ваше время сейчас не ограничено: рисуйте столько, сколько вам нужно. Затем переверните листы напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля с вашей стороны. После того как вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и выбросите его в урну. Все! Теперь вы избавились от своего напряженного состояния! Ваше напряжение перешло в рисунок и уже исчезло, как этот неприятный для вас рисунок.

Попробуйте один или несколько способов. В большинстве случаев состояние человека после их применения улучшается. Если этого не произошло — добро пожаловать на прием к специалисту, ведь психотерапевт способен увидеть в клиенте целостную личность, а не только ее симптомы.

Ксения Карпенюк, г. Южно-Сахалинск









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!»»

Страшные истории советских пионеров, или «Что играет Черная рука на Красном пианино?»

«В одном черном-черном городе жил черный-черный человек...» Помните такие «страшилки» из детства? Подобные истории рассказывались в пионерских лагерях по ночам, на кружках и игровых площадках. Удивительно, что большинство этих историй не имели морали и ничему не учили. Однако были довольно популярны. Основная суть — запугивание, неизвестность и неизбежность «конца». Впрочем, как и в большинстве «ужастиков», пришедших в 90-е годы вместе с фильмами на видеокассетах. Жанр «Мистика, ужасы и катастрофы» в среднем занимает 5-ю часть в прокате современного кинематографа. Значит, тема «неизбежности конца» по-прежнему волнует людей. Тема конца — тема смерти. И вот, глядя на очередного героя-жертву, мы в сотый раз наблюдаем процесс умирания. И где-то умираем вместе с этим героем, отождествляя какую-то свою часть с ним.

Тема смерти завораживает и привлекает своим величием неизбежности. Так что же нас так влечет к этой теме? Страх неизбежности или движение в смерть? А может, любопытство: «Что это такое?»

Да... Смерть действительно существенный и неотъемлемый аспект нашего бытия. И является не менее значимым, чем сама жизнь. Практически во всех древних культурах и религиях в параллели с жизненными заповедями даются знания о смерти и переходе. В одних культурах смерть рассматривается как процесс перехода энергии сознания в другое состояние, в «иной мир». Атеизм рассматривает смерть как «конец». А в советский период большинство населения и воспринимали жизненные процессы с позиции атеизма, драматизирующего понятие «конца» абсолютным исчезновением.

По сути, «конец», «завершение» ежедневно существуют в нашей жизни. В определенный момент завершается этап детства. Рано или

поздно происходит и расставание с молодостью. Мы встречаем людей и расстаемся с ними. И между нами рождаются и умирают отношения. Начало и конец повсюду и во всем. Каждый Новый год заканчивается и превращается в Старый, уходя в хронику событий. Многие растения ежегодно рождаются и умирают. И даже многолетнее дерево, ежегодно сбрасывая листву, умирает, потому что именно с такой кроной оно уже не будет никогда... Новые листочки и веточки весной сделают его уже другим. Так изгода в год, проходя процесс конца и обновления, дерево растет и развивается, становясь более мощным, с раскидистой кроной. Мы тоже меняемся ежедневно и ежегодно. Каждый день мы рождаемся и умираем, потому что завтра мы Другие в Новом дне. Так мы постепенно переходим из одного состояния сознания в другое, на протяжении жизни накапливая знания и опыт. И признание «конца» является признанием движения — вечного изменения и обновления. Порой отрицание «конца» провоцирует зависание в жизненных процессах, отрицание новой реальности, отказ двигаться дальше. И человек стремится удержать столь привычную и комфортную обстановку в статике, в которой тратит колоссальные силы на то, чтобы противостоять «течению жизни». Поэтому блокируя «конец» и переход в новое, мы блокируем дальнейшее движение и изменение. Для психологического облегчения процессов перехода (завершения одного состояния и начала нового) во многих культурах существовали инициации — обряды перехода в новое состояние, в новый жизненный этап. Современный стиль жизни своей динамикой мало заостряет внимание на эмоциональном проживании жизненных изменений. Однако такие события как вынужденное расставание с близкими, переезд, смены вида деятельности, разводи т.д. имеют место в жизни многих людей в настоящее время.

Как же переживать процесс «конца» одного этапа и «перехода» в новый этап, чтобы двигаться дальше?

Проживание «конца» чего-то и начала нового — это прохождение через кризис. И здесь важно не прятаться от чувств, а наоборот, позволить себе больше чувствовать. Чувства помогают нам воспринимать жизнь. «Горячо» или «холодно» мы ведь понимаем не логически, а благодаря ощущениям. И так во многом... Существует определенный алгоритм, который помогает переживать перемены в жизни. Эта структура используется в современной психотерапии. По этому же принципу построены самые древние обряды перехода различных культур.

Проживание «эмоционального шока».

Чтобы оценить ситуацию, нужна холодная голова. А для этого необходимо снять напряжение и дать выход чувствам.

Новая реальность.

Здесь важно четко увидеть ситуацию со всем хорошим и плохим на логическом уровне — «то, что есть на данный момент». На этом этапе очень важно быть честным с самим собой. Ведь для того, чтобы совершать конструктивные действия, важно отказаться от ожиданий и иллюзий, а это самый болезненный и сложный момент.

Приятие Новой реальности.

Когда «все не так», возникает спектр негативных эмоций и переживаний, который воспринимается как боль. Именно боль заставляет



человека «прятать в голову в песок» и придумывать «иллюзии», скрываясь от ситуации. Многие прибегают к «обезболивающему» — алкоголю, наркотикам и т.д. Но если обратить внимание на обряды инициаций различных культур, то везде присутствует осознанное движение и проживание боли как необходимый элемент зрелости.

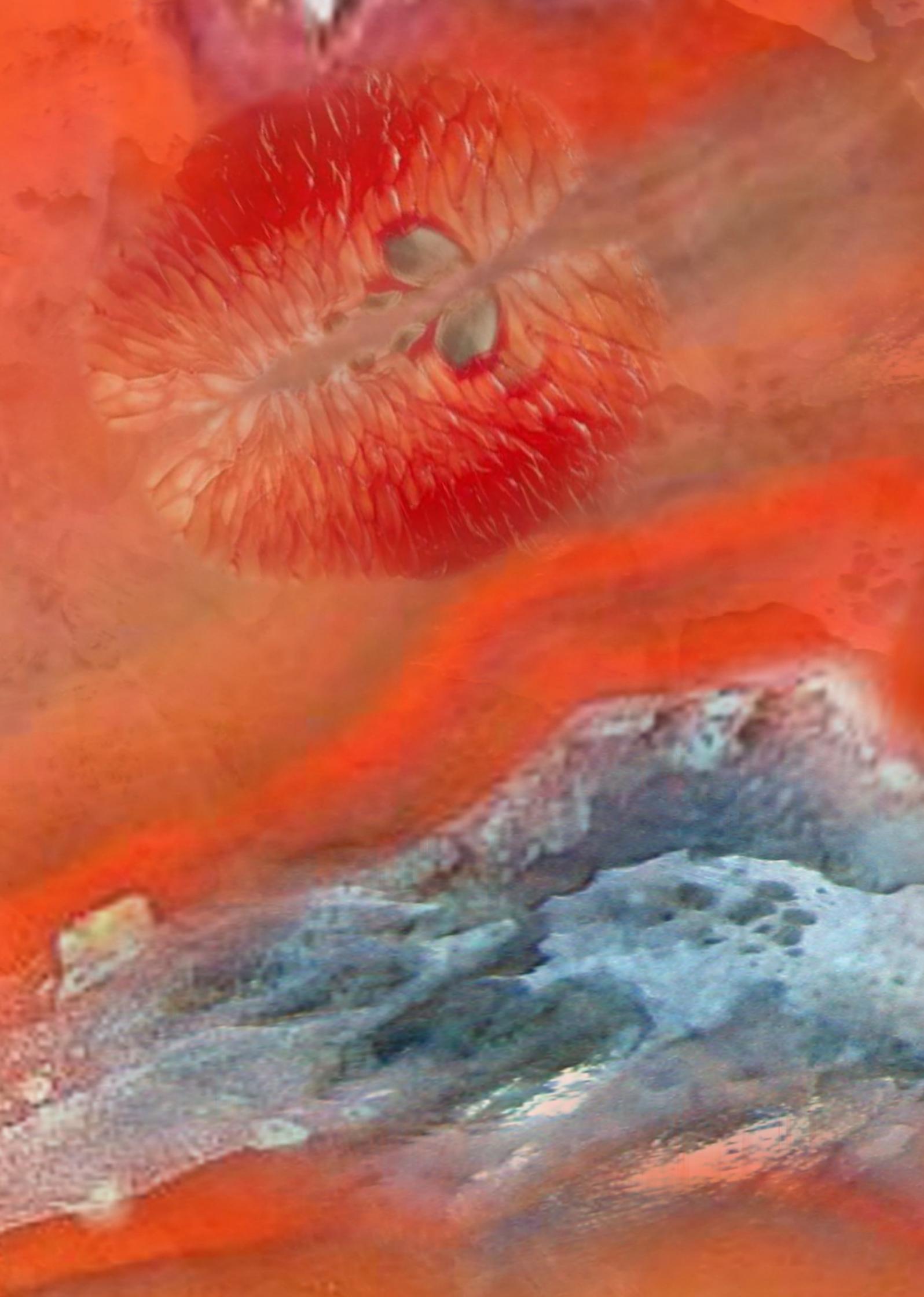
Новые цели и задачи.

Они обязательно должны быть! И быть четкими, и с хорошей мотивацией, чтобы вдохновлять двигаться вперед. Поэтому здесь важно слышать себя и ставить в задачи свои истинные желания. Цели, помогающие «плыть по течению», не дают энергии. Цели, рожденные из наших желаний, способны вдохновить, окончательно «выдергивая» человека из «депрессии конца» на новый жизненный этап.

Зависание на любом этапе «перехода» может длиться долгие годы. Поэтому важно, чтобы в душе не было незавершенных переживаний. Мы все постоянно движемся в пространстве и времени. Внутри нас каждую секунду происходит обмен веществ. Наше сознание меняется каждый день. И «Мелодия Черной руки на Красном пианино», рассказываемая во многих историях на разный лад, всегда об одном и том же. Это та мелодия, которая нам напоминает о том, что мир не статичен и находится постоянно в движении. Все обязательно завершается, изменяется и рождается заново. Именно этот бесконечный процесс изменений, являясь основным принципом Жизни, делает каждый ее момент неповторимым и уникальным!

Евгения Шреер, 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».

Здравствуйте, дорогие читатели и, конечно, читательницы! Сегодня мы продолжим разговор, который начали в предыдущей статье. В прошлый раз мы с вами обсудили тезис о том, что не существует прямой связи между качествами женщины и тем, захочется ли ее мужчине вступить в связь с кем-то еще... Захочется. С той или иной степенью вероятности он это сделает... А основной вопрос заключается в том, что будет после. Развод и девичья фамилия? (Еще говорят в той же тональности «разводи дети в форточку», что, конечно, абсурд и глупость, но некая правда в том, как в подобной ситуации чувствуют себя дети, все-таки есть — детская же присказка). Или «ну, было и было, что мне теперь...»? В первом случае отношения заканчиваются, во-втором — продолжают и выходят на какой-то новый уровень.

Но может статься, что мужчине самому не захочется продолжать отношения с прежней партнершей после появления новой. И тут тоже есть, о чем поговорить.

Важно понимать, что если мужчина заводит какие-то отношения параллельно с вашими, он делает это не потому, что собирается с вами расставаться или в вас его что-то не устраивает, а потому, что ему хочется нового, потому, что к этому его подталкивают инстинкты, которые древнее любых социальных норм и заповедей. Я сейчас не имею в виду «убитые» отношения, лишенные теплоты и уважения и балансирующие на грани разрыва уже долгое время. Я говорю о ценных, значимых для обоих партнеров отношениях, в которых «вдруг» появляется третья сторона — ведь именно такая ситуация многим кажется каким-то парадоксом. Да, потребность в новизне ощущений, да, подтверждение своей маскулинной состоятельности, да, движение, обусловленное интересами самого биологического вида. Может, банально и не драматично, но это так. А вот дальше — самое интересное.

(Оговорка в скобках: если вы правда считаете, что сексуальная связь на стороне — это ужас-ужас, который должен караться... ну, прямо «по закону военного времени», то я ничем не могу вам помочь. Мне интересно писать о состоявшихся и развивающихся отношениях и не интересно — о женском одиночестве на разные лады: как хорошо, как здорово быть одной, почему люди выбирают одиночество, что все-таки сделать, чтобы оно закончилось и т.п.)

Итак, давайте смоделируем ситуацию: это произошло. Прежде все было хорошо и вполне может быть хорошо и дальше...

Но почему-то не для всех.

Думаю, вы уже поняли, что есть мужская модель полигамных отношений и женская модель моногамных отношений. Так уж получилось, что в нашем — конкретно в нашем — обществе поддерживается одна, женская, модель для всех, и для мужчин, и для женщин.

И вот женщина, которая с раннего детства слышала в сказках, а потом в любовных романах, видела по телевизору сначала в мультиках, а потом в романтических комедиях, что любовь должна быть одна на всю жизнь, и больше ни с кем ни-ни, а если мужчина предал эту великую идею, то гнать его надо в шею, потому что это он такой плохой, а обязательно найдется тот, кто будет лучше, будет верен, — эта самая женщина узнает, что где-то рядом с ее мужчиной появилась другая женщина...

Мир — вдребезги! Как же так? Это, значит, у нас с ним не настоящая любовь до гробовой доски? Он сломал мою сказку?!

Вся тяжесть вышеприведенных убеждений обрушивается на женщину, воспитанную в лучших традициях «позднего советского романтизма».

К слову сказать, убеждения — это убеждения. Одни ничем не лучше других. Кроме, разве, того, что одни помогают нам строить свою жизнь в соответствии с нашими ценностями, а другие идут с ценностями вразрез. И жизнь помогают поэтому не строить, а ломать.

М-да. И вот наша героиня из «вполне приличной женщины» превращается в какую-то фурию... Фурия может быть агрессивной, орущей, бьющей посуду, а может быть аутоагрессивной — плачущей, забившейся в угол, жалеющей себя. А что поделать? Убеждения — это вам не абы что, могущая вещь, однако.

Внимание, вопрос. Что чувствует мужчина, когда на его глазах происходит такое вот превращение?

Ну, одно можно сказать с уверенностью: ничего хорошего он не чувствует. Собственно говоря, поэтому многие предпочитают не распространяться о своих победах на стороне.

Идем дальше. К сожалению, многие из нас, женщин, как будто специально — а то и впрямь нарочно — стараются, чтобы мужчина вот это «ничего хорошего» чувствовал как можно дольше.

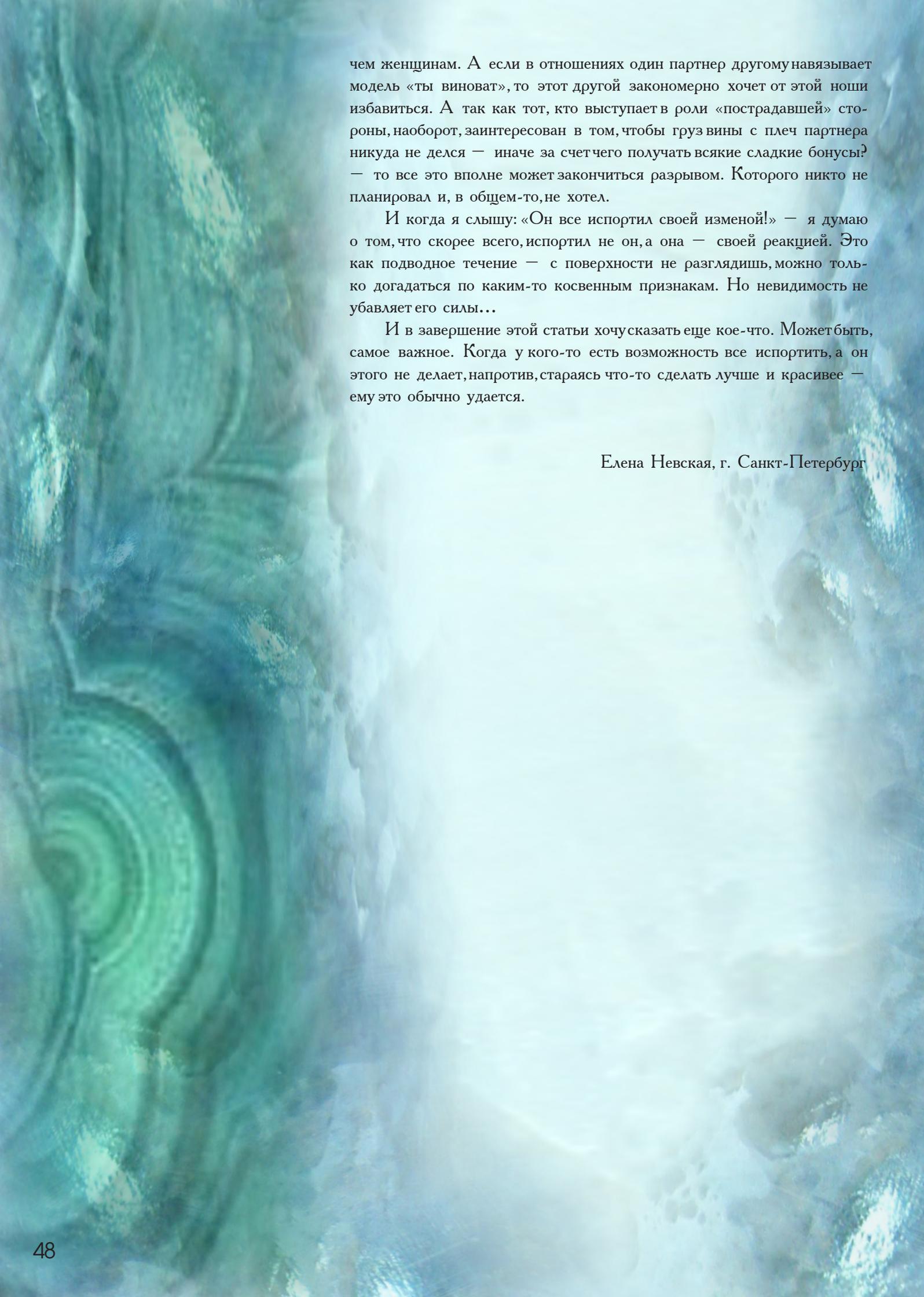
И я не говорю о том, что не нужно отреагировать свои негативные эмоции — нужно! Только не нужно на них зависеть... К этому обычно склонны аутоагрессивные дамы — они могут плакать в своем метафорическом углу... страшно сказать... годами! Те же, кто, в силу своей личной истории, предпочитают агрессивное наступление и скандал, часто после одного переходят в другую фазу. Помните песню? «Любо-овь — холо-о-одная война...»

И вместо теплоты и уважения в отношениях мы получаем холодность и презрение. Точнее, мужчина получает.

Вся эта неприглядная система строится на предположении о том, что мужчина должен чувствовать себя виноватым. И это, с одной стороны, некая эмоциональная драма, вызванная столкновением убеждений с реальностью. А с другой, уж простите за откровенность, чистой воды манипуляция. А что? Удобно! На виноватом ого-го как можно проехать, считают многие.

Конечно, ровно столько, сколько он провезет.

Думаю, я не открою Америку, если скажу, что никому не нравится чувствовать себя виноватым. Мужчинам это нравится ничуть не больше,



чем женщинам. А если в отношениях один партнер другому навязывает модель «ты виноват», то этот другой закономерно хочет от этой ноши избавиться. А так как тот, кто выступает в роли «пострадавшей» стороны, наоборот, заинтересован в том, чтобы груз вины с плеч партнера никуда не делся — иначе за счет чего получать всякие сладкие бонусы? — то все это вполне может закончиться разрывом. Которого никто не планировал и, в общем-то, не хотел.

И когда я слышу: «Он все испортил своей изменой!» — я думаю о том, что скорее всего, испортил не он, а она — своей реакцией. Это как подводное течение — с поверхности не разглядишь, можно только догадаться по каким-то косвенным признакам. Но невидимость не убавляет его силы...

И в завершение этой статьи хочу сказать еще кое-что. Может быть, самое важное. Когда у кого-то есть возможность все испортить, а он этого не делает, напротив, стараясь что-то сделать лучше и красивее — ему это обычно удается.

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 2

Войдите вглубь тишины.
Личная сила приходит
из внутреннего знания!

Медведь — самый крупный из современных хищных зверей, он находится на вершине пищевой пирамиды. Естественных врагов в природе почти нет. Мощное тело, сильные пятипалые лапы с большими когтями, короткий хвост, массивная голова с маленькими глазами и ушами. Сравнительно с остальными семействами отряда хищных, медведи отличаются наибольшим однообразием внешнего вида, размеров, многих особенностей внутреннего строения. В настоящее время известно около восьми основных видов. Но предлагаю остановиться более подробно на видовых и биологических особенностях бурого медведя, учитывая территориальную близость таинственной «русской душе» его природного ареала распространения.

Бурые медведи, как правило, одиночные животные. Впрочем, иногда они могут собираться в большом количестве на крупных источниках пищи в форме семьи, с различными медведями по возрастам. В этих условиях формируется четкая иерархия, где доминируют более сильные и агрессивные особи. Вершину в таких группах занимают крупные взрослые самцы, а наиболее агрессивные медведи — это самки с детенышами. Наименее агрессивны — молодые медведи, находящиеся внизу иерархической лестницы. Активен бурый медведь чаще в сумерках, по утрам и вечерам, но в дождливые дни он бродит в течение всего дня. Медведи очень чутки, на местности ориентируются главным образом с помощью слуха и обоняния, зрение слабое. Хотя масса тела медведя велика и он кажется неуклюжим, на самом деле это бесшумный,

быстрый и легкий в движении зверь. Медведь бежит исключительно быстро — с резвостью хорошего скакуна — со скоростью свыше 55 км/ч. Он хорошо плавает, может проплыть 6 км и даже больше и охотно купается, особенно в жаркое время. В молодости бурый медведь хорошо лазает по деревьям, но к старости он делает это неохотно, хотя нельзя сказать, что эту способность он теряет полностью.

Встречаясь с опасным противником, медведь издает громкий рев, становится на задние лапы и старается сбить противника ударами передних лап или схватить его. Бурый медведь — оседлое животное, и только молодняк, отделившись от семьи, кочует до тех пор, пока не создаст свою семью. Летом медведи-самцы метят границы территории, вставая на задние лапы и сдирая когтями кору с деревьев. Такие «пограничные деревья» используются разными зверями десятки лет. На зиму, ища берлогу, медведи могут уходить далеко от своего летнего участка.

«Когда ты правильно задаешь вопрос, он сам отвечает на себя, не так ли?»

(Р.Бах. Иллюзии)

Основное символическое значение медведя в разных (в том числе и позднейших) мифопоэтических системах связано с силой, смелостью, стойкостью, выносливостью, но также с жестокостью, яростью, ленью. У японцев медведь символизирует доброжелательность, мужество и силу. У китайцев — силу и храбрость. В традиции американских индейцев — выносливость и крепость. Для шамана медведь — посланник лесных духов.

В России медведи спят всю зиму, что у древних было символом длительного состояния шаманского транса. Поэтому наши предки думали, что медведь находится в состоянии связи с Большим Духом или размышляет о прошлом. Пещера Медведя символизировала для них матку Матери Земли (природное материнское начало и защиту). Основное символическое значение бурого медведя — воскресение и переход к новой жизни (появление весной из своей зимней берлоги с медвежонком).

Для человека, который выбирает медведя своим покровителем, намного важнее быть самостоятельным, нежели полагаться на других. Это бесстрашные люди с широкой душой, щедрые и самозабвенно любящие жизнь. Они готовы отдать последнее, но умеют и работать, и зарабатывать. У них всегда есть гигантские планы и проекты, которые они умеют воплотить в жизнь, но вместе с тем умеют и переворачивать свои же планы, отказываться от них, они любят играть. Такие люди медленно «раскручиваются», но быстры и непредсказуемы в своих действиях («русский мужик долго запрягает, да быстро едет»). Никто не знает истину лучше самого «медведя», такие люди глубоко верят, что достигнуть своих истинных целей можно только благодаря собственным выводам и умозаключениям, основанным на знаниях. Чтобы достигать удачи и успеха, человек должен узнать себя. Познающий свою сущность должен хорошо знать и чувствовать свое тело, свои чувства и эмоции, свой дух.

Медведь в качестве тотемного животного учит нас черпать необходимые для выживания ресурсы из внутренних запасов энергии. Он дает доступ ко всем внутренним источникам энергии — даже к тем, о существовании которых мы прежде не подозревали. Если медведь оказался вашим тотемом, то привычка к зимнему уединению может стать для вас очень естественной. Ведь именно зимой медведь ложится в берлогу, где



он входит в состояние, похожее на сон, и глубоко уходит в себя, чтобы переварить полученный за пройденный год опыт. Людям, связанным с этим тотемом, жизненно необходимо периодически погружаться в глубины своего «я» и пробуждать внутреннюю силу, однако вкус к жизни они смогут почувствовать лишь после того, как выведут эту силу на свет и найдут ей практическое применение. Поэтому очень важное предостережение всем, кто связан с силой медведя: не прятаться от жизни и не впадать в непрерывную спячку!

Россию во всем мире называют «Страной медведей». Я очень надеюсь, что познакомившись более близко с этим благородным и сильным животным, вы почувствуете гордость за такое восприятие нашей страны. Да, мы такие — умные и изобретательные, в нас нет конфликтности, а есть способность к сопереживанию и помощи. Медведь обычно не агрессивен, как и Россия, но если появляется угроза его жилищу или его детенышам, то он становится жесток и беспощаден, так и мы — всегда яростно защищаем то, что любим и тех, кого мы любим, мы всегда охраняем свои территории. Есть еще одна важная особенность медведей, которая не может не учитываться их окружением: они мало-предсказуемы в своих реакциях.

А в заключение, хочу привести древнерусскую народную примету: «Медведь на пути — к добру» и полушуточный совет от Медведя-тотема: «Время от времени залезайте на дерево или поднимайтесь на высокие этажи и смотрите вниз, чтобы сменить точку зрения на окружающее...»

«Если ты хочешь встретить того,
кто способен уладить любую ситуацию,
которая тебе не нравится,
кто может дать тебе счастье,
что бы там ни говорили
и что бы ни думали другие, -
посмотри в зеркало
и скажи волшебное слово:
— Привет!»
(Р.Бах. Карманный справочник мессии)

Ирина Создана, 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.»

Что скрывает почерк

Хотим мы сами того, или нет, но пока нас и наших детей обучают в школе писать, у каждого из нас будет сохраняться уникальный опознавательный знак — личный почерк.

Задумывались ли вы, почему, хотя и есть похожие, однако не существует двух идентичных почерков, почему по почерку можно опознать конкретную личность? Для того чтобы получить ответы на эти и другие интересные вопросы, обратимся к графологии, науке, исследующей почерк.

Почерки индивидуальны и точно так же неповторимы, как личности людей. Почерк непосредственно связан с психикой и подсознательными процессами, а значит, и с особенностями личности человека, его характером и поведением.

В этой статье постараюсь ответить на несколько вопросов, с которыми мне приходится сталкиваться в своей практике эксперта-графолога.

«Сейчас мало пишут от руки. Можно ли анализировать такой почерк?»

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. Так же, как не сядя несколько лет на двухколесный велосипед, сев на него, Вы довольно быстро «вспомните» свой навык. Пока детей учат в школе писать, будет существовать почерк и графологический анализ.

«Какую информацию о человеке можно получить из почерка и подписи?»

Почерк очень информативен, и проводя психодиагностику по почерку, мы можем получить массу точной и разнообразной информации о личности. Например — об уровне интеллекта человека, его склонностях и способностях, конфликтности, благонадежности, лидерском потенциале, психологических проблемах, сильных и слабых сторонах и многом другом.

«Каждый ли человек способен анализировать почерки?»

Как в любой профессии, и здесь — способности у всех разные, и обычно у студентов я беру образцы почерка, чтобы оценить их способности к данному занятию, обучаемость, тип мышления.

«Если какие-то упражнения, которые позволяют с помощью написания букв или символов на бумаге успокоиться, своеобразная медитация посредством письма? У Бориса Акунина Фандорин практиковал такие медитации. Или это художественный вымысел?»

Да, такое возможно. Происходит 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.

Медитация с помощью почерка известна с давних времен, например, японская или китайская каллиграфия. Она очень отличается от европейской каллиграфии: в то время как последняя требует максимальной сосредоточенности, концентрации, оптического и моторного напряжения, первая не требует идентично точных движений, тут необходим внутренний настрой, ощущение гармонии. В отличие от европейцев, в каллиграфии японцы используют не твердые или острые письменные приборы, а мягкие кисточки.

«Возможно ли скорректировать почерк взрослого человека?»

Возможно, это осуществляется посредством графотерапии, в результате которой улучшается не только почерк сам по себе, но и качество жизни его автора. В целом же могу сказать, что почерк всегда следует за личностью и состоянием человека. Поэтому стоит произойти позитивным переменам в личности, как почерк улучшится сам без всяких усилий.

«С появлением всевозможных гаджетов исчезнет ли ручное письмо?»

Пока детей учат в школе писать, ручное письмо, или почерк, не исчезнет. Ручное письмо — слишком сложный и важный для формирования психики и мозга в целом процесс, чтобы от него можно было просто отказаться. Это понимают ученые и педагоги, надеюсь, понимают и чиновники в образовании.

«Поменялся ли человеческий почерк с появлением гаджетов?»

Ответ — и да, и нет. С одной стороны, у некоторых молодых людей почерк поменялся, но, с другой стороны, происходит это не от наличия самих гаджетов как таковых, а от влияния современного «кнопочного» мышления, процесса индивидуализации и т.д., происходит невротизация, что и ясно отражает почерк. У большего же количества людей почерк таков, каков должен быть в любом случае — и сегодня мы часто можем встретить тщательно выписанные «почерки отличников».

«Когда почерк меняется во взрослом возрасте, что это значит?»

Почерк — не фиксированная данность на всю жизнь, он — отражение процессов, происходящих в личности. Если с человеком что-то произошло — он личностно развивается или, наоборот, деградирует, или испытал потрясение, травму — почерк изменится и во взрослом возрасте.

Поздравляю всех читателей с Днем Почерка (23 января) и желаю вам не терять свой почерк!

Инецца Гольдберг, г. Тель-Авив, Москва, Екатеринбург



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».

Не быть близким

Каждый человек в своем детстве принимает ряд решений касательно своей дальнейшей жизни. Руководствуется ребенок в принятии таких решений различными факторами. И самый мощный из таких факторов — родительские послания, которые также называются предписаниями. Это то, что родители так или иначе сообщают своим детям. Причем сообщать они могут это не прямо, не словами, а своим поведением, выстраиванием различных ситуаций, своим отношением к ребенку. Это так называемый скрытый от сознания уровень взаимодействия. В дальнейшем человек, будучи уже взрослым, выстраивает свою жизнь, бессознательно руководствуясь своими детскими решениями.

Всего существует 12 таких посланий-предписаний. В этой статье мы рассмотрим одно из них — «не будь близким».

Как же ребенок может принять такое послание? Например, если родители сами не умеют быть близкими, не говорят о своих чувствах, боятся раскрываться друг перед другом, недостаточно искренни друг с другом и с ребенком или эмоционально холодны, то ребенок наверняка усвоит именно такую модель поведения. Ребенок в этом случае просто не будет знать, что другое взаимодействие в принципе возможно.

Также родители могут прямо говорить о том, что близость опасна. Например, отец может говорить своей дочери, что мужчины — не очень хорошие люди, и с ними нужно держать ухо востро. Если это будут просто слова, а сам отец и другие мужчины в семье будут демонстрировать при этом поведение хорошего семьянина, то дочь вряд ли усвоит такое предписание. Скорее, она будет руководствоваться тем, что видит, а не тем, что слышит. А вот если отец и на уровне поведения подкрепляет свои слова, например, если в семье присутствует насилие, отец пьет и т.д., то ребенок может принять решение не сближаться с мужчинами, т.к. это может быть опасным. Это же предписание отца может подкрепить и мама, демонстрируя, что она очень несчастна в браке и в семье.

Смерть одного из родителей, с которым у ребенка были эмоционально близкие отношения, и отсутствие близости с другим, оставшимся в живых, родителем может также привести к формированию такого решения: «Нет смысла в близости. Близкие всегда умирают». Также ребенок может переживать глубокие страдания из-за смерти родителя, или отъезда одного из родителей на длительное время, и тогда он может сделать вывод о том, что расставание слишком болезненно, поэтому лучше не сближаться.

Такое решение в жизни взрослого человека может проявляться в его бесконечном чувстве одиночества. Человек, принявший такое решение, будет иметь сложности в контакте с другими людьми. Он может быть и действительно одинок, не иметь семьи, друзей, а может иметь огромное количество контактов и внешне выглядеть успешным и востребованным, но все эти контакты будут поверхностны, а по-настоящему глубоких и близких отношений у такого человека, как правило, нет. И любые попытки или некоторая вероятность установления близких отношений будут вызывать у такого человека тревогу и желание убежать. В психологической литературе такое явление еще называется контрзависимостью, или неспособностью к близости. Если возвращаться к нашему примеру про отца, который говорил дочери, что нельзя сближаться с мужчинами, то такая дочь, повзрослев, вполне может выстраивать близкие отношения с другими женщинами, но иметь сложности в отношениях с мужчинами. Если же представить себе на месте дочери мальчика, то он может сделать вывод о том, что, будучи мужчиной и сближаясь с женщиной, он заставляет ее страдать. И тогда лучше не сближаться, чтобы никому не было плохо.

Конечно же, у человека, принявшего такое решение, будут наблюдаться трудности с созданием своей собственной семьи. Он может даже создать семью, но в этой семье, скорее всего, будут формальные отношения, и никто из членов семьи не будет чувствовать удовлетворенности этими отношениями. И последствия такой неудовлетворенности могут быть самыми разнообразными.

Человек нуждается в близости и, не удовлетворяя этой потребности, может находить себе различные ее подмены. Это могут быть как игровые, манипулятивные отношения, так и уход в работу, болезни, алкоголь, наркотики или что-то другое. Даже сигареты в некоторых случаях являются подменой близости!

В процессе психотерапии терапевт с клиентом совместно находят те ситуации и моменты, когда, будучи ребенком, клиент принял решение «Не быть близким». Совместным трудом они выводят на уровень осознания то, что до этого лежало в тайной области бессознательного. Разрушают это «проклятие», которое ребенок получил от родителей или наложил на себя сам. Постепенно человек учится проявлять свои чувства, по чуть-чуть начинает доверять себе и другим людям, учится просить, давать и принимать, быть искренним, любить и быть любимым. И это приводит к тому, что человек учится выстраивать глубокие, близкие отношения, и тогда одна из главных потребностей человека — потребность в контакте, в близости, — становится удовлетворенной. И тогда серые краски одиночества сменяются теплыми, пастельными тонами многогранных, объемных, глубоких отношений.

Будьте близкими!

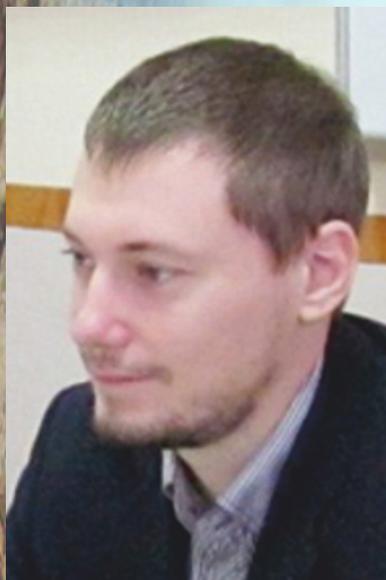
Анна Беляева, г. Самара







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.

Подскажите, будьте добры: у нас есть квартира в другом городе, в которой никто не прописан. Моя мать присматривает за ней и сдает в аренду. Дом старый, стоит на краю овражка. Мать говорит, что на стене дома появилась и растет трещина, в квартире много трещин по потолку. И вот я сижу и думаю: а что будет, если дом придет в аварийное состояние, или не дом, а конкретно наша квартира? Что тогда делать? Можно ли будет какую-то компенсацию получить? И какую? Тем более, что ехать туда трудно, это далеко, а у меня грудной ребенок. И еще вопрос: можно ли прописать ребенка дистантно туда, отдельно от меня и мужа? С уважением, Марина

Марина, здравствуйте! Необходимо, чтобы соответствующие государственные органы или органы местного самоуправления признали квартиру непригодной для проживания или признали многоквартирный дом в целом аварийным и подлежащим сносу или реконструкции. Порядок такого признания закреплен в Постановлении Правительства РФ от 28.01.2006 № 47 (ред. от 08.04.2013 г.) «Об утверждении Положения о признании помещения жилым помещением, жилого помещения непригодным для проживания и многоквартирного дома аварийным и подлежащим сносу или реконструкции». Последствие этого различаются в зависимости от того, на каком праве граждане занимают жилые помещения.

Если граждане проживают в квартирах по договорам социального найма, то они подлежат выселению, при этом органом государственной власти или органом местного самоуправления, принявшими решение о сносе такого дома, должны быть предоставлены другие благоустроенные жилые помещения, как правило, равнозначные по площади.

Если жилые помещения находятся в частной собственности, то есть если квартиры приватизированы, то в данном случае они изымаются для государственных или муниципальных нужд путем выкупа. Порядок подробно регламентируется статьей 32 Жилищного кодекса Россий-

ской Федерации. Выкупная цена жилого помещения, сроки и другие условия выкупа определяются соглашением с собственником жилого помещения, в нее входит как рыночная цена квартиры, так и убытки, которые возникли при изъятии, например, связанные с переездом.

Прописать ребенка отдельно от родителей невозможно, так как, согласно статье 20 Гражданского кодекса Российской Федерации, местом жительства несовершеннолетних, не достигших четырнадцати лет, признается место жительства их родителей.

Здравствуйте!

Я живу не по прописке, и здесь у меня даже временной регистрации нет. Думаю в родном городе, где зарегистрирован, открыть ИП или ООО. И поручить ведение дел и отчетность конторе, которая этим занимается. Есть ли принципиальная разница в данном случае между ИП и ООО, что лучше и безопаснее, учитывая, что я не сам буду заниматься делами?

Здравствуйте! В данном случае принципиальной разницы нет. Рассматривая выбор между ними, существенным являются другие моменты, так как это разные организационно-правовые формы регистрации предпринимательской деятельности. Основным отличием является то, что в случае регистрации в качестве индивидуального предпринимателя вы выступаете в качестве физического лица, занимающегося предпринимательской деятельностью, и вы будете отвечать по своим обязательствам всем принадлежащим имуществом. Обществом с ограниченной ответственностью признается общество, уставный капитал которого разделен на доли; участники общества с ограниченной ответственностью не отвечают по его обязательствам и несут риск убытков, связанных с деятельностью общества, в пределах стоимости принадлежащих им долей. Также при выборе между этими организационно-правовыми формами регистрации предпринимательской деятельности надо учитывать и многие другие обстоятельства: какими видами деятельности планируете заниматься, кем будут являться контрагенты, какие будут расходы и доходы.

Антон Мелькин, г. Смоленск

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 4 КТГ, стимуляция, обезболивание

«Мы спустились на первый этаж, в предродовое отделение. Там никто не орал и даже не стонал. Рожать утром не модно. Модно ночью! А мы за модой не гонимся, мы решили утром! Принимала меня акушерка по имени Елена Игоревна, странное совпадение, тезка).

Замечательная женщина, она строгая, может, даже где-то резкая, но этим она помогает не развесить нюни, а держать себя в руках и думать, зачем ты сюда пришла. Затем мне поставили токограф, замерять силу схваток и сердцебиение плода. С малышом было все в порядке, но вот с моими схватками, как мне сказали, можно было еще неделю в патологии жить. Я испугалась, что меня сейчас отправят обратно. Затем пришел зав. отделением, такой милый дядечка, дедушкой его не назовешь, но и молодухой тоже, хороший мужчина, не помню как зовут, и осмотрев меня, сказал, чтобы Елена Игоревна принесла судок, перед этим спросив про мое подтекание. Подпихнув его под меня, он порвал мне пузырь (руками, и это было абсолютно безболезненно), и они стали сливать воды, давя на живот. Живот сразу принял форму скрючившегося человечка. Потом мне сделали укол и сказали ждать. Пузырь мне вскрыли в 11.30, а через 5 минут у меня начались самые первые настоящие схватки. Ощущения непередаваемые, все что говорят о схватках, как о месячных, только в 1000 раз сильнее, это не правда, ну, по крайней мере, у меня, ведь все женщины разные. Мне было очень больно, и я не знала как дышать, но врач очень помогала, говорила, как правильно дышать, потом разрешили походить, это очень облегчает и ускоряет процесс родов. И ходили мы с соседкой туда-сюда. Когда после пары часов схваток стало все, как в тумане, надели кислородную маску, чтобы было легче, кто-то подходил, смотрел, делал укол, что-то говорили. Все как во сне, особенно между схватками, отключаешься, куда-то улетаешь, так хорошо, но чувствуешь, как надвигается следующая схватка. Схватки у меня были с самого начала частые и сильные».

Комментарий

Токограф — это аппарат для кардиотокографии, КТГ. Кардиомонитор — это ультразвуковой прибор, основанный на принципе Доплера, он позволяет оценить изменения сердечной деятельности плода под влиянием сокращений матки (схваток). Роженица укладывается на спину и к ее животу прикрепляются два датчика. Один — это ультразвуковой

преобразователь, регистрирующий удары сердца плода (он крепится в область стабильной регистрации сердечных сокращений). Второй — это тензодатчик, реагирующий на давление и измеряющий силу и длительность сокращений матки (он крепится в области дна матки). Оба датчика соединены с компьютером, который показывает на экране или печатает значения измерений.

Специалист, читающий запись, может увидеть признаки возможных типичных отклонений от нормы. Иногда в кардиомониторе существует звуковой сигнал, который сообщает об отклонении.

В данном случае молодой женщине, рожаящей впервые, без видимой патологии, сразу делают КТГ. Эта процедура противоречит самому процессу рождения. Женщина вынуждена достаточно долго лежать на спине, что уже отрицательно сказывается на ее самочувствии и ребенке, т.к. в этом положении пережимается нижняя полая вена и кровообращение ухудшается. Женщина может даже потерять сознание в таком положении. У ребенка это может вызвать нарушение сердцебиения, что может быть принято за патологию и повлечь за собой неоправданные действия.

Вот что говорит о мониторе известный французский акушер Мишель Оден (М. Оден «Возрожденные роды», М., «Аква», 1994 г., с. 16): «Применение электронных приборов во время родов, никак не влияя на такие показатели, как число детей, родившихся живыми и число детей, родившихся здоровыми, ведет к значительному увеличению количества случаев кесарева сечения и наложения щипцов. Оно делает роды более трудными и опасными; большее число детей приходится спасать при помощи операций. Это значит, что пришло время готовиться к наступлению «постэлектронной эры». Это значит, что пришло время поставить новые вопросы, касающиеся влияния обстановки на процесс родов и на первый контакт матери и ребенка».

Рекомендации ВОЗ, пункт 8. Электронный контроль за плодом во время родов не всегда адекватно сказывается на процессе родов. Контрольное наблюдение за плодом с помощью компьютера должно проводиться в тщательно отобранных случаях и при провоцированных (стимулированных) родах. То есть вначале должно быть оправданное медицинское вмешательство (стимуляция родов), а затем применение КТГ.

Это исследование оправдано только в случае серьезной патологии. Но при обычных родах оно бесполезно и может принести вред. А сердцебиение ребенка и показатели схваток можно определить с помощью обычного стетоскопа и рук акушера.

У Алены роды были в самом начале. В естественных условиях, когда никто никуда не торопится, никаких особых действий не предпринимают. Женщине создают благоприятную обстановку для родов, где она могла бы чувствовать себя спокойной и расслабленной, и ждут развития схваток. Роды постепенно наберут свою силу в соответствии с индивидуальным ритмом. Схватки будут усиливаться постепенно, что важно и для матери, и для ребенка, который успевает приспособиться к усиливающимся сокращениям матки.

В данном случае, действительно, можно было подождать: не неделю, конечно, но, по крайней мере, несколько часов или сутки, тем более что плодный пузырь был цел.

Но в роддоме существуют свои правила. Вместо того чтобы объяснить женщине важность постепенного вхождения в родовой процесс,





не торопить его развитие, а спокойно ждать, «милый дядечка» вскрыл Алене околоплодный пузырь, чтобы стимулировать роды.

Эта очень распространенная практика чрезвычайно порочна, т.к. негативно сказывается на ребенке. Ребенок насильственно лишается привычной среды тогда, когда это нужно врачу, а не ребенку. (Мы не имеем в виду случаи явной патологии, когда существуют объективные причины для вскрытия пузыря.)

Обычно околоплодный пузырь вскрывается в родах, при переходе от схваток к потугам. До этого он играет роль своеобразного клина, помогая раскрытию шейки матки. Но даже если он не выполняет эту роль (плоский пузырь), все равно он помогает ребенку прожить большую часть схваток в привычной водной среде, защищая его от излишнего сдавливания стенками матки. Природный механизм рождения идеально отработан за миллионы лет эволюции. Однако человек упорно пытается его «улучшить», создавая тем самым новые проблемы.

Если воды самопроизвольно отходят раньше или не отходят вплоть до самого рождения, то таков индивидуальный план родов для этого малыша (повторимся, мы не имеем в виду случаи патологии).

При насильственном вскрытии пузыря в роддоме, кроме всего прочего, начинается отсчет времени для допустимого (с точки зрения медицины) безводного периода, который по отечественным стандартам составляет 10-12 часов. Женщина должна родить до этого времени, если этого не происходит, ей в родах начинают вводить антибиотики для профилактики инфицирования. В итоге, если схватки не развиваются с той скоростью, которая необходима врачу, роды начинают искусственно стимулировать с помощью окситоцина.

Давление на живот, да еще чужими руками, крайне неприятно для ребенка и для мамы. Вместо того чтобы дать водам (если уж пузырь вскрыли) вылиться самостоятельно, предоставив женщине свободу передвижения, над ней и ребенком совершается очередное насилие.

С точки зрения психологии, ребенок, подвергшийся насилию в родах, будет нести эти впечатления в подсознании всю последующую жизнь, что невольно скажется на его будущем отношении к окружающему миру. А о матери часто говорят «изнасилованная родами», что отнюдь не способствует желанию женщины рожать еще раз.

Мы видим, что «замечательные, милые» люди, совсем не желающие зла ни роженице, ни ребенку, походя наносят им своими действиями серьезную психологическую травму просто потому, что действуют по шаблону, определенному медицинскому стереотипу. Спроси их: «А можно было этого не делать?», большинство ответит: «Можно». «Тогда зачем делаете?» — «Так принято, положено, быстрее, нужно (без объяснения причин)...» и т.д. и т.п. Срабатывает определенный стереотип. Причем часто он нарабатывается в процессе практики, а не в медицинском институте.

Если внимательно почитать учебники по акушерству, то обнаружится, что написаны там разумные вещи, которые, к сожалению, забываются и не выполняются на практике. Именно поэтому при общем медицинском подходе роддома отличаются друг от друга своим ведением родов. И не только роддома, но и врачи.

Даже не дожидаясь, когда вскрытие околоплодного пузыря скажется на родовой деятельности, Алене «сделали укол и велели ждать». Судя по дальнейшему развитию событий, это был окситоцин. Рутинное применение окситоцина — еще один бич наших роддомов. Этот серьезный фармацевтический препарат вводится большинству рожениц без

действительно необходимых показаний.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ, пункт 11: Провоцирование схваток должно практиковаться не более чем в 10% случаев. У нас же его применяют гораздо чаще.

Вот, что пишут об окситоцине в своей книге «Девять месяцев и вся жизнь» А.Акин и Д.Стрельцова: «Искусственный или периферический окситоцин, который вводится в роддоме для стимуляции родов, сильно отличается от собственного окситоцина матери. Натуральный материнский окситоцин известен как гормон любви, поступающий в кровь во время оргазма. Он вырабатывается гипофизом женщины во время всей беременности и максимально наполняет ее кровь во время родов. Окситоцин влияет на каждую клетку в организмах матери и ребенка, в том числе на все мозговые структуры. Подобно «мудрому» регулировщику, он соединяет все тончайшие процессы, идущие в двух организмах, подерживая постоянную гармонию.

По мере развития беременности матка становится более чувствительной к этому гормону. В родах его присутствие способствует схваткам, отделению плаценты, а после них — сокращению матки к изначальным размерам, а также выделению молока при кормлении.

Периферический окситоцин, вводимый для стимуляции, вторгается в эту гармонию как «непрощенный помощник». В отличие от природного, он не доходит ни до мозга матери, ни до мозга ребенка, что установлено недавними научными исследованиями. Он просто имитирует физиологическую часть родового процесса, вызывая чрезмерно резкие, частые и, соответственно, болезненные схватки. В результате таких схваток ребенок получает меньше кислорода, а мама быстрее устает, поскольку не успевает отдохнуть в паузах между ними. Из-за того, что схватки более резкие, растет риск смертельно опасного маточного кровотечения.

Искусственный окситоцин создает стресс для ребенка, развивается критическая ситуация и растет риск кесарева сечения. Поэтому американская коллегия акушерства и гинекологии (АКАГ) рекомендует, чтобы при родах, стимулированных окситоцином, использовалась кардиотокография и присутствовал хирург, готовый в любой момент сделать кесарево сечение. Роды уже стали рискованными.

Поскольку окситоцин — гормон любви, то о влиянии искусственного окситоцина на процесс послеродового воссоединения ребенка с матерью даже страшно подумать. Недавние исследования показали возможную связь между стимуляцией периферическим окситоцином во время родов и аутизмом у ребенка».

Дарья Стрельцова





Быть и понимать

Гудимов Вениамин Витальевич

Практикующий психолог, автор, ведущий семинаров. Основатель текстерапии

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



Зеркало языка

Известно, что язык обеспечивает картографирование реальности. У Соссюра есть емкая фраза о том, что в любую минуту язык есть и живая деятельность, и продукт прошлого. Если вдуматься, то картографирование оказывается не столько просто формальной процедурой, сколько актом опознавания (воспроизведения? конструирования? реконструкции?) себя. Опознавание гораздо сложнее картографирования по причине непростых отношений человека со своим внутренним миром, временем и языком.

В опознавании присутствует прошлое и настоящее, мы и другие. Но участвует в опознавании — язык, который одновременно спрятан, заключен, подчинен опыту — но и одновременно является посредником, ключником, который допускает нас к нам же. Если язык похищен опытом — то опознавание становится скорее воспроизведением, нежели сборанием, исследованием, реконструкцией объекта. Картографирование в этом случае будет представлять собой наложение прошлого на настоящее, сквозь которое проступают контуры ландшафта.

И язык в этом случае как бы прячется за поглощающий его опыт, выдавая себя за него. Что это — предательство языка? Или его истощение, вызванное изнурительным пленом? Во всяком случае, мы можем говорить о том, что опознавание — по сути — приводит к столкновению с самим собой. Опознать — это в первую очередь наткнуться на конфронтацию, в том числе — со своим языком.

Картографирование может оказаться поиском и одновременно движением по известному маршруту. Карту нельзя прочитать иначе — если язык не позволяет перевести происходящее, но наоборот, делает читающего частью происходящего:

«Честно сказать, тяжело рассуждать и вспоминать о детских воспоминаниях, т.к. тянет сорваться на невысказанные обиды, переживания. Сколько помню, она всегда рубила сгоряча. В момент ссоры могла такого наговорить, о чем без боли невозможно вспоминать».

или «Особенно мне больно, когда я вижу, что на моих глазах унижают человека — так как я сразу представляю себя на его месте и тогда я очень хочу плакать».

Подчиненный опыту язык делает осознающего частью опыта (который он пытается осознать) — и именно вещественной частью. Вещественной — лишенной слова, безмолвной и поэтому подчиненной силе. Интенсивно накаленной, насыщенной силой, лишаящей дара речи. Опыт может быть описываем много раз — но попытка осознания будет иметь в своей основе повторение переживания на уровне персонажа. В этом сила исходного впечатления, которая притягивает, возвращает к себе человека, переподчиняя себе язык и тем самым ослепляя.

Но опознавание ведь тоже использует язык. Получается, язык опознает язык? Но с этим еще походим... Вопрос в следующем: если опознавание — это заданность (мы найдем то, что ищем), то что формирует ее? Если язык — то какой язык определяет ее качество? Направленность?

И тогда ответ на вопрос «что со мной происходит?!» будет, с одной стороны, предопределен (например, «я поддался...»), но с другой стороны — ценность будет состоять тогда не этой предопределенности, а в ее направленности, значении: что я могу сказать себе именно в этот момент, как я перевожу, как я прочитываю?

А если опознавание — это не заданность, а перевод? Я опознаю «это» как странный объект (знак, текст), отношения с которым выстраиваются с помощью перевода, т.е. похищения языком. Если так — то вполне возможно, что мы включены в интереснейшее явление, когда язык опознает себя же через конфронтацию двух своих «ключников» — одного из прошлого, другого — из настоящего (или будущего?).

Вениамин Гудимов, г. Москва



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».

Большая разница в возрасте: «за» и «против»

В наш век возвращается тенденция неравных браков по своему возрастному и финансовому статусу. Молодые девушки все чаще делают выбор в пользу взрослых, стоящих крепко на ногах мужчинах. В свою очередь богатые дамы отдают свое предпочтение более молодым, здоровым, полным жизненных и сексуальных сил партнерам.

Опреимуществах и недостатках:

Мужчина, взявший в супруги молодую девушку с разницей в двадцать и более лет, успел набрать немало жизненного опыта, финансового благополучия, «отгулял», «отдурил» и может с толком и расстановкой подойти к супружеству со всей теплотой, терпимостью и основательностью.

Его молодая пассия находится в теплых «отцовских» руках, у нее есть возможность ощущать себя всегда красивой, желанной, любимой, а главное — та забота, которую ей может дать взрослый супруг, сравнится лишь с ее детскими воспоминаниями. Молодая женщина получает наконец финансовую стабильность, защищенность и предсказуемость.

В свою очередь, зрелый мужчина, «питаясь» молодой кровью, ощущает значительный прилив жизненных и сексуальных сил, вкушая волну второй молодости, он по праву может реализовать свои непрожитые в прошлом мечты: богатый дом, молодая жена, дорогой коньяк, философские рассуждения и т.п.

Подводные камни на их жизненном пути, или какие трудности влечет за собой значительная разница в возрасте?

Несмотря на тот факт, что неравные браки зарекомендовали себя как самые крепкие и долговременные, они не обходятся без проблем и сложностей. Секс, пожалуй, — первый камень, на который натолкнется супружеская чета. Сексуальные аппетиты женщины с годами набирают оборот, в то время как мужчина, напротив, терпит угасание.

Следующий камень — активность: молодой девушке вскоре опостылеет вся эта возрастная предсказуемость, правильность и размеренность, ей ведь хочется веселья, безудержного, яркого, насыщенного по своему содержанию дня. А вот ее половинке все больше хочется при-

лечь, присесть, остаться дома.

Далее — друзья и интересы: чем значительнее возрастной разрыв между супругами, тем дальше они друг от друга в своих предпочтениях.

А что же насчет обратной истории, в которой женщина значительно старше своего избранника?

Плюсы для нее очевидны: молодое тело, блеск в глазах, безудержная энергия — вот что заводит и заставляет трепетать женское сердце. Преимущества же молодого мужчины в материнской заботе, женской мудрости, сексуальном опыте, а также, что немаловажно, в финансовой стабильности женщины. И если говорить о грустном, то конечно, первое, что можно отметить, — это психологический дискомфорт женщины, страх не соответствовать молодому супругу, страх быть брошенной, использованной, ненужной. Бесконечная ревность и подозрения могут испортить даже, казалось бы, самые гармоничные отношения. Что же касается самого молодого избранника, то часто мужчины признаются, что знали о «временности счастья» и строили планы в перспективе обзавестись молодой женой.

Подводя итоги радостных и грустных умозаключений, имеет смысл сказать: делая тот или иной выбор, снимайте «розовые очки» здраво оценивая свои силы и возможности.

Вероника Степанова, г. Санкт-Петербург





Мужской вопрос / Женский вопрос

Мужчинами не рождаются, мужчинами становятся. То же самое касается женщин... Помните? Если у вас дома стоит пианино, это еще не значит, что вы музыкант. И в этой рубрике мы будем освещать определенные психологические вехи, своего рода инициации, на жизненном пути современного мужчины и современной женщины, а также некоторые подводные камни этих процессов.

Константы и переменные гендерного. Часть 1. Почему «ломаются» женщины

Это вводная статья в нашей новой рубрике, и поэтому в ней хочется подвести некую основу, базу для того, о чем пойдет речь в дальнейшем.

В общем и целом нам предстоит насыщенный информацией и эмоциями разговор о том, как девочка с течением лет и событий становится в полном смысле слова женщиной и развивается в этом своем качестве, и как превращается в мужчину мальчик. А также, естественно, один из акцентов ложится на то, как это все происходит в современном обществе: понятно же, что исключительно биолого-физиологического взгляда на эти процессы недостаточно, все-таки нас интересует психология, а в психологии очень много социального... И не касаясь пока что темы инициаций (испытаний, моментов перехода из одного статуса в другой), логично будет определиться вообще с тем, что значит, собственно-то, быть мужчиной — и что значит быть женщиной.

Ну, и как говорят в англоязычных странах, ladies first — дам вперед...

Итак, быть женщиной — для начала возьмем это понятие в относительно статичном понимании. Что это значит? Можно спуститься вниз по иерархии нейро-логических уровней, и тогда получим, что быть женщиной — это значит иметь убеждения и ценности, свойственные женскому полу, в том числе и убеждение в своей женственности (в широком смысле слова), обладать качествами и способностями, присущими именно женщинам, демонстрировать определенное «женское» поведение и выглядеть по-женски. Нам особенно интересны три уровня из вышеперечисленных: женские убеждения, качества, поведение.

И давайте представим себе Женщину. Только не нашу современницу, а ту, что жила... ну, где-то на заре первобытно-общинного строя. Много биологического, мало социального.

Обязательно еще нужно упомянуть о том, что все вышеперечисленное, начиная с «выглядеть как женщина» и заканчивая... нет, фишка в том, что на «быть женщиной» это все не заканчивается, потому что подчиняется еще более высокому уровню — предназначения, миссии. Ну и вот какая миссия была у Древней женщины? Можно, конечно, говорить

о том, что их много разных, но та, что напрямую и в первую очередь связана с полом — это зачатие, вынашивание, рождение детей и забота о них. Это женская задача общевидового значения, а значит, природа хорошенько позаботилась о том, чтобы женщину к этому приспособить.

И вот давайте немного поразмыслим об этом. Понятное дело, что природе не выгодно, чтобы эти процессы были слишком уж затруднены, а выгодно, чтобы они были в меру легки и вполне себе приятны. То есть нужно, чтобы женщина привлекала мужчину, шла на зачатие с удовольствием, эффективно вынашивала, легко рожала и, опять-таки, получала удовольствие от кормления и заботы о детях. У кого с этим проблемы чуть серьезнее среднего — ну, уже встает вопрос естественного отбора. Логично, да? Но почему-то для современного читателя выглядит даже вызывающе.

А почему?

Потому что у нас акценты смещены, а перечисленные процессы табуируются. Если включить телевизор и в течение 15 минут «пощелкать» пультом, можно запросто увидеть как минимум одну сцену убийства. А часто ли показывают роды? А — уж простите — кормление грудью? Можно подумать, это вещи реже встречаются и более запретны, чем уничтожение себе подобного. И, кстати, та самая предусмотренная природой естественная легкость репродукции, если присмотреться, не поощряется (да-да, иноязычность термина иногда призвана именно замаскировать мнимую «грубость» понятия. А то вдруг кто-нибудь в этом контексте напишет или скажет «размножение»... Это же будет уже не деликатно!). Хочется секса? Молчи, а то посчитают сама-знаешь-кем. Беременность без проблем проходила? Ни разу на сохранении не лежала?! Тьфу, даже поговорить не о чем. Что значит — «легко родила, и мне понравилось»?! Врешь, так не бывает! И да, кормить грудью полезно. Три месяца ради здоровья ребенка уже можно потерпеть!

К слову сказать, у приматов период грудного вскармливания детенышей длится примерно в 6 раз дольше, чем беременность. В пересчете на человеческое — это 54 месяца, т.е. 4,5 года. Да, есть мамы, которые кормят именно столько, до естественного самоотлучения. Но как на них смотрит социум?.. А между тем, ничего противоестественного.

А если расширить тему, выйти за рамки вопросов размножения — и снова взглянуть на ту самую женщину из глубины времен... Какой ей нужно быть, чтобы выжить в мире, полном физических опасностей, лишенном «элементарных удобств»?

Телесно сильной. Очень выносливой. Внимательной. Чуткой ко внешнему миру. Умеющей и защищать себя, и подчиняться более сильному. Вспоминаются слова К.П.Эстес из «Бегущей с волками»: «Здоровые волчицы и женщины обладают определенными общими психическими особенностями — острой чувствительностью, игривостью нрава и глубокой преданностью. Женщины и волчицы родственны по своей природе: они пытливы, наделены огромной выносливостью и физической силой. Им свойственны глубокая интуиция, тщательная забота о потомстве, о своем супруге и о сообществе в целом. Они искусно приспособляются к непрерывно меняющимся обстоятельствам, бывают неистовы в своей верности и необычайно отважны».

Очень хорошо. А теперь давайте представим себе женщину нашего времени. Да, воспитанную родителями, жившими в Советские времена. Ходившую в советский или постсоветский садик, потом школу. Затронутую лихорадкой лихих 90-х, когда вдруг резко стало можно все,



что прежде было нельзя. Которую с экранов телевизора и страниц глянцевого журнала учат, как нужно за собой ухаживать, во что себя одевать... Маникюр должен быть, прическа без средств для укладки — это не прическа даже, а так, не пойми что... В общем, сектор внешнего вида разросся непомерно. Но этим дело не ограничивается, потому что женщину «учат» и другим вещам, переходящим на более высокие логические уровни. «Слабой! Слабой должна быть женщина! Хрупкой, нежной и незащищенной! Иначе кому ты будешь нужна?! Мужчина уйдет и не оглянется — беречь и защищать кого-нибудь другого...» — твердят женщине в одно ухо. «Сильная женщина — вот идеал! — твердят в другое. — Железная леди, негибкая и непреступная! Никаких эмоций, никаких слабостей! Мы их, мужчин, свернем в бараний рог!»

Знакомо? Конечно. Иногда их еще «добрые люди» советуют совмещать: то одно, то другое, и тогда получается вообще нечто сродни раздвоению личности... Эти два «эталона» женскости, которые заставляют женщин ломаться, разрушать себя и свою жизнь.

(Обращаем внимание читателя на слово «ломаться». Мы выбрали его не случайно. Ломаться может что-то хрупкое. Непрочное. Или недостаточно прочное. Во всяком случае, что-то, скажем так, «не живее дерева» — ну, или часть живого, кость, например. И конечно, речь не о наших женщинах, а о том, что есть в них... наносного).

Почему же происходит «слом»? Причина проста. Обе эти модели, имея мощнейшее социальное подкрепление, абсолютно не соответствуют женской аутентичности. Перекрывают доступ к центру себя... К себе самой. Это маски, которые имеют свойство прирастать, но желание видеть в зеркале свое настоящее лицо не слабеет, не становится меньше страсть поступать по-своему, так, как «велит сердце». Та сердцевина, которая заложена в женщину самой природой, подкреплена миллионами лет эволюции — что в сравнении с ней несколько веков социальных ограничений?

И снова — К.П.Эстес, из «Бегущей с волками»: «Это было время, когда измывавшихся над своими детьми родителей называли просто «строгими», когда душевные терзания женщин, переносивших смертельные оскорбления, именовались «нервными расстройствами», когда «приличными» считались женщины и девушки, туго перетянутые корсетами, крепкой уздой и плотным намордником, а «распутницами» — те, кому удавалось хотя бы на мгновение выскользнуть из ошейника. Подобно множеству женщин до и после меня, я тоже вела фальшивую жизнь переодетого существа. Как и все мои сестры, я чинно балансировала на каблуках, а в церковь надевала платье и шляпку. И все же мой легендарный хвост нередко высывался из-под подола, а уши так прядали, что шляпка в лучшем случае сползала на глаза, но случалось — и отлетала в угол комнаты...»

Когда нас заставляют что-то делать, мы протестуем, это естественно. Но проблема в том, что навязывание неаутентичных моделей идет постепенно и очень глубоко: на настоящие ценности накладываются малоэффективные, не соответствующие нашей внутренней реальности убеждения. Да что там говорить, девочка, девушка, молодая женщина, впитывая социальное в течение многих лет, сама как будто отказывается от своей «природной» идентичности, естественных качеств. И это, разумеется, имеет свои последствия, потому что вместе с ними теряется опора, четкое представление о том, «какая я есть». Остаются одни фантазии, которые весьма «не очень» сказываются на качестве жизни,

в первую очередь личной. Вот девушка встречает парня, который ей интересен. А дальше? Она начинает открывать ему себя. Но что она демонстрирует? Модель «цветочка»? Или же «поигрывает мускулами», соревнуясь с ним в мужском смысле? И что чувствует парень, когда видит эти демонстрации? Но о мужчинах разговор отдельный. И его мы начнем в следующем раз...

© Журнал «Современная психология»





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».

Сам себе... психолог

Мы ежедневно заботимся о своем теле: чистим зубы, умываемся, едим. И не всегда мы заботимся о своем эмоциональном состоянии. Сколько дров можно наломать в «плохом настроении»?

Например, у вас конфликт с коллегой по работе, вы вроде бы понимаете разумом, что нужно не обращать внимания, и вместе с тем продолжаете нервничать, часть энергии уходит впустую. Дела не движутся. Ясно, что ваше состояние не рабочее и его нужно менять. В таком состоянии вы не можете принимать эффективные решения. Или же вы руководитель на работе и, придя домой, со своими домашними вы разговариваете, как с подчиненными. У каждого из нас много ролей, которые желательно вовремя переключать.

Для каждого человека важно уметь управлять своим настроением, вовремя переключаться и следить за тем, насколько оно эффективно для данной ситуации.

В данной статье мы предложим метод, с которым мы познакомились на одном из семинаров. Мы до сих пор его успешно используем как метод самопомощи, который помогает «привести себя в порядок» за полчаса. Этот метод подойдет:

- если есть желание понять, разобраться в сложившейся ситуации;
- если вы испытываете обиду, гнев и другие нересурсные эмоции;
- чтобы найти ресурс;
- чтобы улучшить или изменить свое эмоциональное состояние.

Данный метод не сможет помочь в лечении фобий, переживании горя и других жизненных потрясений, но тем не менее с его помощью можно существенно продвинуться в решении своих проблем, а воз-

можно, некоторые и решить. А может — прийти понимание, что есть проблема, с которой лучше обратиться к специалисту.

Итак, найдите для себя 30 минут, уединитесь, возьмите ручку, бумагу и подготовьте 2 стула. На одном стуле будет сидеть «психолог» — ваш внутренний мудрец (он есть у каждого). Сев на стул «психолога», вы будете задавать себе вопросы, которые мы приведем ниже. На другом стуле, стуле «клиента», вы будете отвечать на эти вопросы. Процедура выглядит несколько странно, психиатры усмотрели бы в ней некоторый диагноз, но пусть это вас не смущает. Гораздо хуже годами мучиться от одного и того же или от разного.

Итак, жирным курсивом выделены вопросы и инструкции, с которыми вы обращаетесь к себе.

— Что вас беспокоит? Что вы чувствуете, когда с вами происходит или произошло это событие?

Назовите не меньше 3-х чувств. Здесь важно назвать именно чувства, эмоции. Конечно, вы можете рассказать всю ситуацию, но в завершение важно назвать именно негативные эмоции, которые у вас возникают, когда с вами происходит нечто.

Пример: Меня беспокоит то, что муж меня обзывает дурой. Чувствую я в этот момент обиду, гнев, ненужность и незащищенность.

— Что вы хотите вместо этого?

Здесь формулируем желаемое состояние, желаемый результат, цель. После того, как желаемое состояние сформулировано, важно представить себя так, как будто вы уже достигли желаемой цели. Мысленно войти в этот образ.

Пример: я хочу научиться откровенно говорить с мужем о своих желаниях и чувствах.

— Что произойдет, если вы достигните желаемой цели?

Этот пункт важен, так как достижение цели не всегда ведет к хорошим последствиям.

Пример: Наши отношения станут ближе и, возможно, я смогу помочь супругу избавиться от табачной зависимости.

— Что вам нужно для достижения желаемого результата? Какие ресурсы? Здесь вы перечисляете действия, которые вы сможете самостоятельно предпринять для достижения результата. Важно еще указать время, когда вы будете эти действия совершать, и в каком порядке, то есть у вас должен получиться некий план действий.

Пример: Мне нужно самой научиться понимать, что я сама чувствую и что мне нужно. Для этого я каждый день буду спрашивать себя, что я сейчас чувствую. Мне нужно послушать лекции и прочесть книги о семейных отношениях.

В результате у вас может появиться слаженный план действий и ресурсное настроение.

Если это упражнение выполнять ежедневно каждый вечер в течение месяца, разбирая разные ситуации, вы приятно удивитесь своим внутренним изменениям и росту. Через какое-то время постоянной практики, возможно, вам не понадобится 2 стула и вы сможете сформировать у себя новый способ мышления, с помощью которого вы будете мысленно решать свои текущие жизненные ситуации.







Болигатов Владимир Иванович (В. Володин)

Автор повестей, рассказов, пьес

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

Между миром и войной Повесть

Часть первая Кундузская увертюра

Глава 1

Позже, вспоминая события того дня, капитан Болдин силился припомнить хоть какие-нибудь знаки судьбы, говорившие ему о надвигающейся опасности, но как он ни старался, так ничего и не припомнил. То утро было обычным: по пути в полк черная кошка дорожке не перебежала, туркменка с пустым ведром тоже не встретилась, и к началу полкового развода солнце, как обычно бывало в это время года в Туркмении, уже основательно прогрело воздух. И сам день пошел по давно заведенному распорядку. После развода дивизионы прошагали на занятия, строевые офицеры направились в расположения своих подразделений, а офицеры штаба полка столпились у крыльца, чтобы начать свой день с перекура. События, так сильно изменившие жизнь капитана Болдина, начались ближе к обеду. В это время он сидел в своем кабинете один, остальные офицеры технической службы разошлись по своим делам: кто-то пошел в штаб дивизии, заместитель командира полка по вооружению убыл на совещание, а сам Болдин продолжал трудиться над полугодовым отчетом, который завтра надо было сдать в службу вооружения дивизии. Эта нудная, по сути, никому ненужная работа, тяготила его, но делать было нечего, так было положено, и никуда от этого не денешься. Посмотрев на часы, Болдин решил закончить еще один раздел отчета, чтобы потом пойти домой на обед с чувством выполненного долга. В это время в кабинет постучали: дневальный по штабу сообщил, что капитана Болдина вызывает начальник штаба полка. Вызов к начальнику штаба было делом обычным, и Болдин, собрав со стола секретные документы, перед уходом убрал их в сейф.

— Разрешите? — спросил Болдин.

— Заходи, — подполковник оторвался от бумаг, лежащих перед ним, и стал что-то искать на столе.

В кабинете Немирова был приятный полумрак и чувствовалась прохлада: старенький кондиционер натужно гудел, но сам Немиров, видимо, давно привык к этому монотонному звуку и не обращал на него внимания. Наконец он нашел нужный документ и как-то странно, может, чуть пристальнее, чем обычно, посмотрел на Болдина:

— Как дела? Как в семье? Все нормально? — спросил подполковник, не отрывая от капитана внимательного взгляда.

— Так точно, все нормально. Семья ждет, когда поедem в отпуск, а в остальном все, как обычно.

— Да... В отпуск — это хорошо. Я вот тоже хочу в отпуск, да начальство не отпускает. А куда собрались ехать?

— В отпуск? В Саратов: там Волга, дача, природа красивая.

— А в Саратове чья родня, твоя?

— Нет, жены. Мои родные живут в Белоруссии.

— А кто у нее в Саратове? Ну, я имею в виду изродных.

— Мать, сестра с мужем, племянница, — ответил Болдин, недоумевая, к чему все эти странные вопросы: раньше Немиров никогда не интересовался семейными делами своих офицеров. — А почему вы об этом спрашиваете, товарищ подполковник?

— Да понимаешь, какая штука... Видимо, придется тебе на время отложить отпуск. Но только на время, а потом сразу поедешь, ну, как вернешься... — торопливо добавил он.

— Откуда вернусь? — не понял Болдин.

— В общем... На, читай, — сказал подполковник, и не глядя в глаза капитана, протянул документ.

Бегло прочитав его, Болдин сперва ничего не понял. Затем он еще раз, уже более внимательно, перечитал документ, и только тогда до него дошел смысл приказа: его, капитана Болдина, начальника службы вооружения артполка, откомандировывают в распоряжение командующего 40-й армией в Афганистан для сопровождения колонны с боеприпасами.

— Прочитал? — спросил Немиров.

— Прочитал.

— В общем, подробностей я сам не знаю, инструктаж получишь в дивизии. А я как сказал, так и будет: как только вернешься — сразу в отпуск, обещаю!

— Ясно. Разрешите идти?

— Да, можешь быть свободным. Только ты это... Пока особенно не распространяйся.

— Я понял.

— Ну, все, иди, обедай. Постой! У тебя много дел на сегодня? Есть что-то срочное?

— Срочное? Ничего. Вот только отчет по вооружению, но я его почти закончил.

— Тогда после обеда оставайся дома, командиру полка я все сам объясню. А отчет закончишь завтра.

— Спасибо, — поблагодарил Болдин и вышел из кабинета.

Вернувшись к себе, он достал сигареты и, глядя в окно, закурил. Ну вот, далекая, чужая война коснулась теперь и его. Он стоял у окна и не видел ни того, что было за окном, ни самого окна. Осмысление только что произошедшего наступало очень медленно, и пока Болдин не чувствовал ничего, кроме странной опустошенности и непонимания, что же ему теперь делать. Из рассказов офицеров, побывавших за «речкой», в Афгане, он знал, что душманы с фанатичным упорством охотятся за нашими колоннами и не упускают возможности превратить их в груды пылающего железа. Недаром водителей и офицеров сопровождения колонн называют смертниками.

Загасив окурок, он сел за стол и поймал себя на ощущении нере-





альности всего происходящего. Было такое впечатление, будто десять минут назад он вышел из своего кабинета, находясь в своем привычном реальном мире, а вернулся в совершенно иной, параллельный мир, в котором все было точно таким же, как в прежнем, только теперь воспринималось иначе. В голове была сумятица и мелькали совершенно дурацкие мысли: они были обрывочными, пустыми, не имеющими никакого отношения к тому, что произошло. Наверное, также чувствует себя человек, которому только что поставили смертельный диагноз, о котором пока знают только врач и он сам. Мир вокруг него словно перевернулся: все, что еще совсем недавно казалось ему таким важным, значительным, теперь, после кабинета начштаба, виделось пустым и никчемным, не представляющим для человека ни малейшей ценности. Болдин не чувствовал тревоги или испуга: эти чувства еще не проснулись в нем. Куда больше его волновал вопрос: как сообщить жене? Сразу же возникла мысль ничего не говорить ей о командировке. А как про отпуск? Не оставалось ничего другого, как сказать, что его отпуск переносится на некоторое время и что он придет к ним, как только завершит свои дела. А на некоторое время — это на сколько? До его возвращения? А куда его посылают? Нет, надо сказать так, чтобы она сама приняла решение ехать без него. Лето было в разгаре, с каждым днем жара становилась все невыносимее, а каникулы сына пролетали день за днем. Так чего ждать? Надо ехать!

Захватив с собой сигареты, Болдин вышел на крыльцо. День был в разгаре, и тень от здания штаба не спасала от тяжелой, липкой духоты. Казалось, что он стоит рядом с доменной печью, и не было никакой возможности спрятаться от этого изнуряющего пекла. Это еще только начало июня, нетрудно себе представить, что будет в июле. Нет, все-таки правильно он решил ничего не говорить жене про Афган. Почему? Да по одной простой причине, вернее, по двум причинам. Во-первых, жена ничем не может ему помочь, значит, ей незачем знать о том, куда его посылают. И во-вторых, сказать ей об этом значит обречь ее на несколько недель душевных терзаний. А он не хотел, чтобы она страдала в ожидании его возвращения, и вздрагивала от каждого звонка в дверь.

Посмотрев на часы, Болдин удивился, как быстро в раздумьях прошло время. До этого он не спешил покинуть свой кабинет, не был готов к разговору с женой, а теперь, когда решение было принято, можно было идти домой. Он знал, с каким мрачным видом жена воспримет его сообщение об отпуске, но тут уж ничего не поделаешь, это просто надо пережить.

Открыв дверь своим ключом, Болдин снял в прихожей сапоги, повесил на вешалку фуражку и прошел в комнату.

— Привет! Ты чего так задержался? — улыбнулась жена, выглядывая из кухни.

— Дела были, вот и задержался.

— Тогда быстрее мойся и садись за стол: обед еще теплый, можно не разогревать.

— А я не тороплюсь, в полк уже не пойду.

— Ты серьезно? Вот это сюрприз! Это в честь чего такой праздник?

— Начальство расщедрилось. А где наш сынуля?

— В соседнем подъезде у Ромы, сейчас уже должен прийти. А у тебя на службе все в порядке?

— На службе? Да, все, как всегда.

— Точно? Ты сегодня какой-то не такой...

— Разве? Просто устал и порядком проголодался.

— Ты и раньше приползал со службы чуть живой, но не такой мрачный. Так все-таки, что же произошло?

— Мне отпуск переносят на неопределенный срок.

— Как?! Опять?! — жена с растерянным видом присела на табурет. — Что на этот раз?

— Сам толком не знаю, приказ из штаба дивизии. Готовится какое-то внеплановое мероприятие.

В это время в дверь позвонили. Жена поднялась, в сердцах бросила полотенце на тумбочку и пошла открывать. Болдин заметил ее потухший взгляд и две злые упрямые складки у рта.

— Па, ты уже дома? — словно не веря своим глазам, крикнул из прихожей сын.

— Дома, дома. Ты давай мой руки и за стол, мы ждали только тебя.

В кухню вернулась жена: вид у нее был сосредоточенный и хмурый.

— Я не понимаю, почему, как только у тебя отпуск летом, так обязательно жди неприятностей. В позапрошлом году отпуск перенесли в самый последний момент, когда билеты уже были на руках. В этом году опять то же самое! А нам что делать?

— Что делать? Собрать чемоданы и ехать без меня. Или есть другое решение?

— Да какое решение! Не сидеть же в этом пекле неизвестно сколько!

— Па, а ты в полк больше не пойдешь? — спросил сын, усаживаясь на табурет напротив отца.

— Нет, сегодня больше не пойду.

— Значит, пойдём в кино? Помнишь, ты обещал?

«Черт, про кино-то я совсем забыл. Как это не вовремя!» — про себя чертыхнулся Болдин.

— Ну, раз обещал, значит, сегодня пойдём, — улыбнулся он сыну.

— Ура! Ма, мы сегодня идем в кино! — воскликнул сын, и глаза его радостно заблестели...

Владимир Болигатов, г. Гомель

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



