



# Современная психология

апрель 2014

информационный журнал



В номере:

7 черных  
посвящений

стр. 72

Невротическая  
бессонница

стр. 104

Психология  
в бизнесе

стр. 54

Бракованный  
брак

стр. 108

Стр. 6 Когда мужчина бьет женщину?  
И что чувствует женщина, когда ее бьет мужчина?

Стр. 16 Почему забывают то, чего забывать нельзя

Стр. 22 Огонь жизни

Стр. 34 Развитие детей до 2 лет: советы Нейропсихолога

Стр. 40 Древо жизни: Все о системных Расстановках

Стр. 44 Мой помощник — гипноз

Стр. 54 Психология в бизнесе

Стр. 60 Глазами любовницы

Стр. 66 Тотем: Феникс. Вечное возрождение

Стр. 72 «7 черных посвящений»

Стр. 78 Невероятно сложный вопрос, или Как обрести уверенность в себе?

Стр. 84 Сложный вопрос

Стр. 88 Асимметрия настоящего

Стр. 94 Типичные роды. Часть 6

Стр. 104 Невротическая бессонница

Стр. 108 Бракованный брак

Стр. 114 Графология: «По наклонной?», или Секрет наклона почерка

Стр.120 Подростки: Диалог о важном

Стр.126 Очищаем отношения с родителями

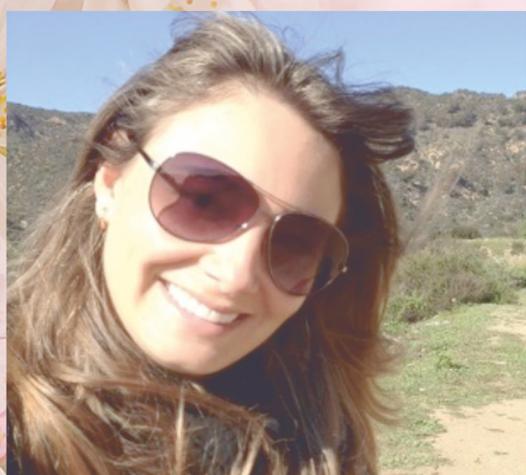
Стр.132 Между миром и войной



Мария Афанасьева  
Главный редактор



Алексей Афанасьев  
Руководитель проекта  
Учредитель



Ксения Петренко  
Ассистент главного  
редактора



Алексей Амрозов  
Дизайнер. PR специалист



Вероника Хинчагова  
Корректор



Оксана Семенова  
Редактор текстов



Олег Болигатов  
Технический директор

Дорогие друзья! В этом месяце мы празднуем первый День Рождения нашего журнала — «Современной психологии» исполняется год. За этот год многое произошло, многое изменилось. Мы искали и находили свои темы, форму воплощения этих тем. Из поиска выкристаллизовался стиль и общая идея проекта. Мы благодарим авторов, которые были с нами с самого начала. Благодарим авторов, которые присоединялись к нам в процессе. Благодарим наших дорогих читателей. И поздравляем — всех вас!

С уважением, главный редактор Мария Афанасьева



Святослав Гнат  
Разработка и поддержка  
сайта

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



Анастасия Дьякова  
Разработка и поддержка  
сайта



## **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».

### **Когда мужчина бьет женщину? И что чувствует женщина, когда ее бьет мужчина?**

«Ох-х... Ну как после такого жить? А с ним, барбосом этим, — как жить? Ведь придется же. Бросить? Так не могу, Кать, люблю дурака. Вот я маленькая была, глядела, как папа маму по дому ремнем гонял и думала: «ни в жисть» не выйду замуж за мужика, который меня бить будет. И что? Ох, доля моя долюшка. Нет, Кать, ты представляешь — только на прошлой неделе было — и вот опять. Стыдно на люди показаться. — Со вздохом демонстрирует припудренный синяк под глазом. — А за что, спрашивается? — Всхлипывает. — По порядку? Да какой тут порядок? Приходит давеча с работы. Я, как водится, у плиты, ужин готовлю. Говорю ему: гречка заканчивается. Он, как будто не понял ничего: И что? Я отмахиваюсь: Да ничего. А у него уже, смотрю, глаза кровью наливаются — это ж надо, бешеный какой! Так что, пойти купить? спрашивает. Нет, говорю, не надо, куда

ты пойдешь, темень на дворе. Да еще и денег мало. Он возмущается: какой мало, на прошлой неделе тебе ползарплаты на жизнь отдавал. Я говорю, что там той ползарплаты было — коту на один зуб, если б всю, так я б еще выкрутилась. Он: выкрутилась бы, если б восьмую пару летней обуви не покупала. Я говорю: а тебе что, для родной жены босоножек жалко? У меня, может, другого счастья в жизни нет, кроме как эти босоножки, а ты пожалел. А он — дверью хлоп, и был таков. Сижую жду. Плачу — обидно все-таки. Приходит. Понятное дело, под шафе. Чего, спрашивает, сидишь тут. Я молчу. Чего молчишь? Я молчу. И пошло-поехало, Кать, такие слова мне говорил, что даже и повторить стыдно, правда, что я ему говорила, тоже повторять не хочу, язык опять марать... Ну, а потом — вот. — Показывает на лицо, горестно пожимает плечами. — А что дальше? Я момент улучила — и бегом к соседям, успокоили его кое-как, пристыдили, он в себя пришел, давай прощения просить. Я ни в какую. Минут сорок, наверное, извинялся, обещал пальто новое купить, ну, я сдалась. И что теперь делать, Кать? Думаешь, нельзя такое терпеть? Да? Несовместимо с женским достоинством? Пусть еще за такое сапоги и шляпку покупает? Не, Кать, ну это уже чересчур, мы ж так разоримся, причем оба. Ладно, буду думать, может, тортик еще выпрошу. Ты звони вечером, если выпрошу — завтра жду на чай, а нет, так хоть посочувствуешь мне, горемычной».

«Как меня это все достало, Валера. Жизни уже никакой нет. Опять моя кикимора устроила трагедию в двух актах изничего. Изгречки. Как? Да вот так, элементарно, умеют они это дело, хлебом не корми — дай нервы потрепать. Прихожу вчера домой, жрать хочу — быка бы съел. Павушка моя стоит у плиты, варит там что-то. Гречки, говорит, нету. Ну, нету, и нету, мне какое дело, из кастрюли все равно картошкой пахнет. Но я ж мужик, должен даме помочь, раз такое дело. Давай, говорю, в магазин схожу. А она мне — знаешь, что? Ты, говорит, как ребенок малый, темно на улице, сиди дома, а то ввяжешься куда-нибудь. И денег ты на гречку не заработал. Представляешь, Валера? У меня, как у той вороны, в зобу дыханье сперло, только не от радости. Ну, я ж сильный, должен держать себя в руках. Напекаю ей так осторожно: а может, это не я мало заработал, а ты много



растранжирила на финтифлюшки свои? А она мне — я транжирю, потому что несчастная, ты мне жизнь испортил. Ну, я не выдержал, ушел. Куда податься? Подался к Ивану водку пить. Мы с ним за жизнь потолковали, я так успокоился, повеселел. Думаю, надо домой идти, а то сидит там одна, скучает, может. Прихожу — ревет. И молчит. Я и так к ней, и эдак — не смотрит на меня, словно меня и нет тут. Ну, я и озверел. Думаю, по хорошему не желаете, мадам, так будет вам по-плохому. В общем, слово за слово, а потом я ее и... Ну, не сдержался, съездил ей по физиономии. Ну, не так уж, чтоб сильно, конечно, зубы-нос целы, но «фонарь», похоже, на неделю. А она — в крик, к соседям — такое действо и беззрителей? Непорядок. В общем, я уже и сам не рад, что домой вернулся, прибежали, собрали вокруг меня консилиум, даже холодной водой из стакана, помню, поливали. Обидно — жуть, а она стоит такая гордая. Хоть опять ее... А потом гляжу — гордая-то гордая, а сама зареванная вся, носом шмыгает, глаз фиолетовый. Жалко стало, жалко — и стыдно. Вспомнил сразу, как батя мой меня ремешком «воспитывал». Давай прощения просить. Сошлись на пальто. Ну, вроде как в компенсацию морального ущерба. А на душе, Валера, все равно кошки скребут. И не в пальто тут дело, мне ж не жалко, но ведь люблю ее, дуру, а она меня изводит, а бить — тоже не дело. Сам черт ногу сломит, кто тут прав, кто виноват».

Проблема рукоприкладства в российских семьях не нова, и имеет свою давнюю традицию. Более того, нам всем известно, что некогда сие явление даже проблемой не считалось. Все мы родом из детства, а детство наше проходило в советское и первое постсоветское время, а до Союза была царская Россия, а до нее — Русь-матушка, и традиция телесных наказаний произрастает, без преувеличения можно сказать, из глубины веков. Не все, к примеру, знают, что в легендарном «Домострое» даются ценные советы по заготовкам и кулинарии, но почти все без исключения слышали, что там написано, как правильно «наказывать» жену. Не будем сейчас давать оценку этому методу и рассуждать о его эффективности, признаем лишь наличие его как факт. И факт этот зафиксирован в культурном сознании русского человека, даже в 20 веке — вспомним хотя бы трилогию о детстве М. Горького, «Тихий Дон» Шолохова... Глава семьи в традиционном

сознании «наделяется правом» применять физические наказания к своим домочадцам, включая и жену, и детей. И как бы далеко мы ни отошли от патриархального старинного уклада жизни, мужья в России, случается, время от времени поколачивают жен. Случается, конечно, что и наоборот, но реже (например, в Германии жены бьют мужей чаще, там даже существует сеть приютов для мужчин, страдавших от насилия в семье и сбежавших от жен).

По данным сексологов, около 15 % женщин способны испытывать сексуальное возбуждение от болевых ощущений, то есть трансформировать боль в яркие сексуальные переживания. Но женщины вообще, не только те, что входят в эти «счастливые» 15%, испытывают удовольствие от общения с сильными, агрессивно настроенными мужчинами, и это легко объяснимо с эволюционной точки зрения: во-первых, чем сильнее и агрессивнее самец, тем он жизнеспособнее, а значит, тем более жизнеспособное потомство он даст; во-вторых, чем опаснее самец, тем скорее нужно «просигнализировать», что ты сексуальный объект нападения не подлежишь. Чем сильнее мужчина, тем лучший он защитник от внешних врагов и опасностей, и это тоже выгодно, и т.п. Отсюда, возможно, столь благосклонная реакция «прекрасной половины» на такие специфические проявления привязанности, как «засосы», шлепки по мягкому месту, щипки и укусы. Насилие на сексуальной почве (которое иногда и насилием-то язык не повернется назвать) — есть, и тут диапазон приемлемости у каждой пары свой, все мы выбираем то, что позволит добавить в нашу интимную жизнь немного «перца» и при этом оставит после себя приятные воспоминания.

Однако нередко бывает, что насилие в семье есть, а сексом уже и не пахнет, либо он отстоит ну очень далеко от агрессивных действий. Это — насилие как таковое, насилие, замешанное на боли и злости к партнеру и к самому себе. Это насилие «прикреплено» не к сексуальному акту, а к скандалу, и чувственная составляющая (естественное удовольствие от того, что мужчина властвует, а женщина подчиняется) постепенно стирается и сходит на нет, а остается только большое количество ярчайших по силе негативных эмоций. Ведь бывает так, что человеку отчего-то плохо и больно, и он, не умея естественно и конструктивно освободиться от этих эмоций, изливает боль на близкого человека, и тут — кто во что горазд, кто-то



орудует «едким словом», кто-то — «громкими воплями». А кто-то пускает в ход тумачи.

И бывает так, что сходятся вместе женщина, которая подспудно жаждет наказания (за какую-то вину, которую чаще всего на нее «повесили в детстве», или ту, которую она придумала себе сама), женщина, которой импонирует роль жертвы (потому что это — «сладко», потому что все жалеют, потому что потом можно ловко проманипулировать «виноватым» и получить желаемое, от внимания и ласки до новой шубы и «вечной верности»), и мужчина, который готов дать ей то, чего она от него добивается. И способы взаимодействия тут могут быть самые разные, однако если женщина ищет насилия, а мужчина может себе его позволить (а если не позволяет трезвый, то позволяет под действием алкоголя), то вероятнее всего, она рано или поздно свое получит. Но так как в основе этого взаимодействия — негативные эмоции, боль, злость на себя и на другого, то и на выходе оно даст еще больше негативных эмоций. И в следующий раз эти негативные эмоции тоже станут проявлять вот таким вот образом, и в «после следующий». Сформируется такая вот привычка. Женщина почувствует себя плохо, спровоцирует на себя агрессию мужчины, проплачется, почувствует яркий гормональный всплеск, расслабится в конце концов — и ей вроде бы станет на какое-то время легче. Или, например, спровоцирует его «заранее», а насилие получит, когда он будет готов ей его дать (скажем, под градусом). А потом уже в какой-то момент мужчина почувствует, что что-то ему не так, и решит, что это, наверное, жена на него косо смотрит, и опять... Ком обид будет расти и расти.

А бывает, что еще в раннем детстве мы усвоили ложную «закономерность»: любовь — это внимание. И привыкаем, когда нам хочется почувствовать любовь, требовать к себе внимания, все равно, позитивного или негативного (а чаще негативного, его добиться легче). И делаем специально что-то такое, чтобы на нас строго посмотрели, одернули, прикрикнули, шлепнули (это же внимание, значит, нас в этот момент «любят»). А дальше — больше, потому что к нашим выходкам привыкают и внимание на них обращать перестают. И негативное поведение набирает обороты — а вместе с тем и реакция на него усиливается. И если человек удовлетворяет с помощью склок и ссор потребность в любви (которую

подменили вниманием), то у него есть все шансы дойти по этой дорожке до скандала с рукоприкладством. Может быть, не стоит торопиться «туда»?

Кстати, бывают еще очень интересные случаи, когда сексуальное поведение сплетается с тумаками и оплеухами в один причудливый клубок. К примеру, когда у женщины есть малоосознаваемая сексуальная фантазия, которую она очень хочет осуществить, но при этом сохранить «свое лицо». То есть в силу негибкости своих установок она себе этого не позволяет (хотя и хочет очень-очень). Тогда она начинает провоцировать мужчину на то, чтобы он ее «наказал» таким образом. Или взял на себя ответственность и сделал с ней это «насильно». Таким образом, она удовлетворяет свою фантазию и при этом остается «хорошей». Правда, мужчина остается деспотом и насильником. Также некоторые мужчины не в состоянии признать, что им хочется сделать со своей женой нечто «та-ако-ое», после чего они в глазах семейной общности будут выглядеть просто аморальными чудовищами. Как следствие — недовольство своим партнером, собой, возможно — алкоголизация. И конечно, это может привести к домашнему насилию в любых его вариантах.

И если в семье сформировалась такая деструктивная модель поведения, то эту проблему необходимо решать вместе. Бесплезно жене давить на мужа, чтобы он «закодировался» и перестал «в пьяном виде творить потребности». Бесплезно мужу отправлять жену к психологу «чтобы он что-нибудь с ней сделал». Это задача для двоих, но в этом-то и прелесть многих задач семьи — их нужно решать вместе, а вместе, как известно, веселее и интереснее. Во-первых, необходимо понять, что в корне рукоприкладства лежит что-то другое, что-то детское, очень простое и совершенно не имеющее отношения к вашей нынешней семье. Важно признать свои 50% вины и выйти из ситуации, где «виноват» только один. На первый взгляд это может показаться трудным, особенно, если проблема «застарелая». Тогда, возможно, имеет смысл вместе воспользоваться помощью извне, то есть обратиться к хорошим специалистам. Не к маме с папой, не к друзьям, не к соседям, а именно к тем людям, которые занимаются этим профессионально. Любая поведенческая привычка — это всего лишь привычка, и конечно же, ее можно

заменить на другую, позитивную и более эффективную.

Тысячи семей уже сделали это. Это факт. А факты, как известно, вещь упрямая. И конечно, имеет смысл посмотреть на эту тему через призму позитива и юмора. Потому что бывает так, что если некоторые вещи из контекста кухни перенести в контекст спальни, они приобретут совершенно иной смысл и подтекст. И последствия... Правда, некоторые понимают это буквально, и начинают вместо кухни драться в спальне, но мы совсем не это имели в виду.

Алексей и Мария Афанасьевы, г. Краснодар





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 в 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 бегает, 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-ма-  
стер, специалист по экстремальной психо-  
логии (экстремальные виды спорта, выжи-  
вание 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».

## **Почему забывают то, чего забывать нельзя**

Все мы появляемся в этом мире с определенной целью — принести в него что-то свое, что-то новое. Этим люди и отличаются от животных, которые занимаются только вопросами самосохранения, добывания пищи и рождения потомства. Мы, люди, тоже заняты этими вещами, но всегда есть нечто большее. Нечто такое, что не дает покоя, что не дает вести просто животный образ жизни, что толкает к чему-то новому. Это нечто есть наша жизненная цель, наша задача в этом мире (с точки зрения иерархии нейро-логических уровней, это — высший, уровень духовности, миссии). Эта наша цель, и только она, дает нам реальные силы жить, силы на ее осуществление. Жизненная цель заставляет нас подниматься с утра с планами и ложиться спать с мыслью о завтрашнем дне.

И возможно, прочитав эти рассуждения, вы захотите задать вопрос — а как же мне узнать, какая у меня миссия? Мы ведь не рождаемся с запиской в кармане, где было бы написано что-то типа “Пойди в тридевятое царство, возделай там землю и посади большой сад.

Дабы люди гуляли там, отдыхали, кушали яблоки и поминали тебя добрым словом. Подпись: Бог". Например, с потомством тут все очень понятно, даже думать особо выбора нет. Если секса захотелось, то уже никуда не денешься — пойдешь и полового партнера найдешь. С самосохранением тоже очевидно: зимой одеваемся потеплее, летом стараемся не перегреться, в дикий лес в одиночку безоружными без особой нужды не ходим, горячий чайник не трогаем и так далее. И про добывание пищи тело само напомнит по полной программе. А с жизненной целью-то как быть, как ее безошибочно распознать и выполнять?

Для этого у нас тоже есть некий встроенный механизм. Однако если у вас появился вопрос про то, откуда вам узнать про свою миссию, то для вас есть плохая новость: он у вас не работает. Те, у кого этот механизм работает и указывает на их миссию, — просто не задают таких вопросов. Они четко чувствуют и знают, что им в этом мире нужно делать кроме поглощения пищи, выживания и секса. Но люди с таким работающим механизмом не есть какая-то особая привилегированная каста, обладающая сверхспособностями. Все люди от рождения наделены знанием-чувством своей миссии, однако некоторые теряют, забывают его и опускаются на уровень животного существования, просто ожидая момента, когда их тело выработает свой моторесурс. И если для животных это нормально, то для человека это трагедия.

И как всегда, прежде чем решать проблему, нужно понимать причины ее возникновения. Чтобы восстановить чувство миссии, нужно знать, как вы его потеряли. Ответ лежит в вашем детстве: именно в тот период произошла эта ужасная утрата. А еще точнее — именно тогда не вы потеряли, а вас лишили способности чувствовать свою жизненную цель. И сделали это, как ни странно, самые близкие вам люди — ваши родители. И на то была у них самая банальная причина — страх. В первую очередь страх (осозанный, малоосознаваемый или вообще неосозанный) перед своим будущим, неуверенность в том, что в старости у них будет возможность достойно существовать.

И поэтому вместо того, чтобы принять на себя ответственность за обеспечение своей старости и самостоятельно решать этот вопрос, родители возлагают это бремя

на своих детей. Они считают, что оставив своих детей навсегда рядом с собой, они таким образом будут в старости под присмотром и опекой. Но дети — это ведь не домашние животные, у них есть миссия и они про нее четко знают с самого рождения. Поэтому они нацелены на свою собственную жизнь, и очевидно, что повзрослев, ни один из них не будет оставаться в отчем доме. Однако приковать цепями детей на всю жизнь в доме нельзя, поэтому родители в качестве способа оставить детей навсегда при себе выбирают манипуляции.

Во-первых, они заставляют детей перестать доверять самим себе, постоянно «обучая» их что-то делать вопреки своим желаниям. Как в том анекдоте:

Мальчик гуляет во дворе, его мама с балкона кричит ему:

- Сыночек, иди домой!
- Мама, я устал?
- Нет, ты хочешь кушать!

Ребенок хочет гулять? Ему ставят ультиматум, что нужно учить уроки, иначе вообще никогда никуда не выпустят. Ребенок хочет посмотреть интересную передачу по телевизору? Его со скандалом отправляют на улицу, потому что “и так целый день дома сидишь”. Ребенок хочет пойти в гости к друзьям? Никаких гостей, садись есть, и пока все полностью не съешь, из-за стола не выйдешь.

Во-вторых, родители обесценивают и унижают детей именно в те моменты, когда они пытаются выполнять свою миссию, путем навешивания на них отвратительных образов и метафор. Будущего спортсмена будут называть худым, слабым и неуклюжим. Телеведущему от бога расскажут, что он толстый и некрасивый. Музыканту сообщат, что ему медведь на ухо наступил. В итоге у ребенка выполнение его жизненной цели будет ассоциироваться только с неприятными образами и эмоциями.

И, в-третьих, ребенку будут позволять и поощрять его за то, что к миссии никакого отношения не имеет. Например, поощрять спортсмена сидеть дома и учить математику, к которой у него нет никаких способностей. Но с точки зрения родителей, это замечательное занятие, потому как ребенок всегда рядом и под полным контролем. Отсюда, кстати, вы можете сделать один очень интересный вывод. Если, когда вы были маленьким, ваши родители были похожи на таких подавляющих особ, то скорее всего то,

что у вас сейчас хорошо получается и чем вы занимаетесь без особых усилий и напряжения, никакого отношения к вашей истинной жизненной задаче не имеет. Просто у вас в психике нет на это запретов, а скорее, наоборот, есть поощрительная установка от родителей.

В результате таких манипуляций ребенок становится безвольным и неуверенным в себе, и вместо самостоятельного следования своей миссии покорно ждет, что ему скажут родители. Словно корабль, у которого выведены из строя или барахлят все навигационные приборы. Все, что он может, — это либо плыть куда-нибудь наугад, либо лечь в дрейф и ждать чуда.

...В местах бесполезных и диких,  
В местах ожидания,  
Где люди просто ждут.  
Ждут поезда, чтобы уехать.  
Ждут, что автобус придет.  
И самолет их унесет.  
Или письмо вдруг дойдет.  
Или дождь вдруг пойдет...

(с) Теодор Сьюз Гайзель

Олег Болигатов, г.Краснодар









## Огонь жизни

Алексей Алнашев

Современный писатель, издатель народных сказок, ведущий авторских семинаров

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

*Здравствуйте! Мне нужен совет-рецепт, если он, конечно, вообще существует в природе. Как понять, какая дорога твоя, а какая нет? Есть ли какой-то верный способ? Вотя в этом году заканчиваю школу. Учусь хорошо. Вуз давно выбран. И выбран не мной. Мои родители готовили, и готовят сейчас, меня к карьере экономиста. И я их понимаю: они хотят, чтобы у меня была безбедная жизнь, достойная зарплата и т.п. Но мне не дает покоя чувство, что это все не мое. В смысле, что хочу заниматься другим. С самого раннего детства видела себя учительницей английского. Когда заикнулась, родители только засмеялись и сказали, что пора заканчивать с этим детсадом. Я понимаю, что можно будет потом, когда закончу университет и буду жить отдельно, получить второе высшее и идти работать, куда захочу. Но мне жалко терять шесть лет жизни. А аргументов у меня нет. Нужна помощь. Спасибо. Кристина*

Здравствуй, Кристина!

Очень интересное письмо.

Кристина! Я хочу заострить твое внимание на самом важном в жизни: это то, что родители своим детям всегда желают только Хорошего, Благополучия, Любви, Радости и Достатка! Что родители могут и ошибаться, но они желают тебе только Хорошего! Они могут и толкать тебя в

пропасть, но только желая тебе Блага да Благополучия! Родители могут и не видеть тебя как человека, у которого есть свой жизненный путь, своя Жизнь, своя задача и предназначение этого воплощения, и тебе станут навязывать свое мнение и свою жизнь, но они желают тебе только Радости! Родители могут и не видеть тебя взрослой, поэтому подкладывают тебе соломку на твоём жизненном пути, но они это делают, только желая тебе Любви! И сейчас выбирают за тебя да решают за тебя, не видя тебя вольной, но они это делают, только желая тебе Достатка! Да увидь еще то, что родители никогда нам не наносят боль, это мы сами себя бьем, воспринимая родителей не теми, кто они есть для нас на самом деле, и отказываемся от того, что они нам дают, желая стать независимыми да самостоятельными! И чтобы у тебя это всегда стояло на первом месте в твоей жизни! Это очень важно!

А так, издревле, наши предки знали, что дитя — это дар свыше, и оно для нас гостьюшка. Что гостьюшка приходит к нам не навсегда, а только на какой-то период, и ему потом необходимо будет уйти. Что дитя приходит к нам, к родителям, вольное. Что у каждого дитя есть своя задача, ведь он для чего-то в этот мир пришел. Что у каждого дитя есть свое предназначение, ведь ребенку необходимо что-то сделать в мире, в котором он живет, для того, чтобы выполнить свою задачу этого воплощения. Что каждому ребенку необходимо пройти свой жизненный путь в этом воплощении. И от этого наши предки давали дитю самому проявить себя в жизни и с раннего детства не вмешивались в его жизнь, а наблюдали за ним. Через дитя познавали давно забытое ими же самими. Да помогали ребенку развить то, что ему необходимо в этом воплощении сделать да выполнить.

Теперь по вопросу Дела. Любое Дело — это есть Дело твоей ЖИЗНИ! Что бы ты ни делала! Чем бы ты ни занималась — это Дело твоей Жизни! Нет Дела твоего или не твоего! Коли ты этим делом занимаешься, значит, оно для чего-то тебе необходимо! И делай его, выкладываясь на полную катушку! Каждое Дело, которое мы делаем, открывает нам наш жизненный Путь! Разворот Души! Широту Души! В этом наше развитие. Потом издревле наши предки никогда не заикливались только на чем-то одном, в их руках было как минимум 500 разных ремесел, которые могли помочь создать достаток себе и

своей Семье. Мы заранее не можем предугадать, какое Дело нам даст в дальнейшем широту Души и Полет Души на нашем Жизненном Пути. Все понятия растяжимые и от нас сейчас скрытые. Они открываются в раннем детстве и тогда, когда мы сами самостоятельно, создав свою Семью, строим свою Жизнь. Но никак не раньше и не позже.

И последний вопрос: Свой Жизненный Путь! Жизнь любого Живого состоит из Жизни Души, из Жизни родного Духа, из Жизни Плоты (тела) и из Жизни самого Живого. А Жизнь строится только тогда, когда мы идем по своему Жизненному Пути. Жизненный Путь состоит из Жизненного Пути Души, родного Духа, Плоты и самого Живого.

Жизненный Путь Души состоит:

Первое — состоит из самой Жизни Души, из ее развития, из широты и полета Души (еще наши предки говорили из ТВОРЕНИЯ Жизни Души);

Второе — из Пути развития — РАДОСТИ (его еще называли наши предки ВЕЖА\* Души);

\*Вежа — это ориентир.

Третье — на основе ЛАДА!

Жизненный Путь родного Духа состоит:

Первое — состоит из самой Жизни родного Духа, из его развития, из делания, из деятельности (наши предки говорили еще из СОЗДАНИЯ Жизни Духа);

Второе — состоит из Пути развития — это из Жизни Души, ее развития, ее широты, ее полета, ее творения своей Жизни, в РАДОСТИ (Этот Путь еще называли наши предки ВЕЖА родного Духа)!

Третье — на основе ЛАДА!

Жизненный Путь Плоты состоит:

Первое — состоит из самой Жизни Плоты, из ее развития, из движения, из Могу и Возможностей (и еще наши предки говорили из СТРОИТЕЛЬСТВА Жизни Плоты);

Второе — состоит из Жизни Души, из Жизни родного Духа в РАДОСТИ (Этот Путь еще называли наши предки ВЕЖОЙ Плоты)!

Третье — на основе ЛАДА!

И последнее. Жизненный Путь каждого Человека состоит:

Первое — из Жизни самого Человека, его развития,

активности, деятельности (наши предки говорили еще: состоит из ТВОРЕНИЯ, СОЗДАНИЯ, СТРОИТЕЛЬСТВА, ПРАВКИ, ЛАДКИ да Жития самого Человека);

Второе — из Жизни Души, родного Духа и Плоти в РАДОСТИ (Этот Путь еще называли наши предки ВЕЖОЙ Человека);

Третье — на основе Лада!

По другому еще можно сказать, что наш Жизненный Путь состоит из слияния воедино Жизненного Пути Души, Жизненного Пути родного Духа да Жизненного Пути Плоти!

Так что ориентируйся в своей Жизни на свою Душу, свой родной Дух и на свою Плоть, в Радости исходящей изнутри, на основе Лада в тебе самой и с окружающим тебя миром! Поэтому родители тебя только направляют, а выбирать все равно необходимо тебе самой, но только придя в согласие тебя с самой собой и обязательно с родителями! Не забывая обо всем том, что я обозначил выше!

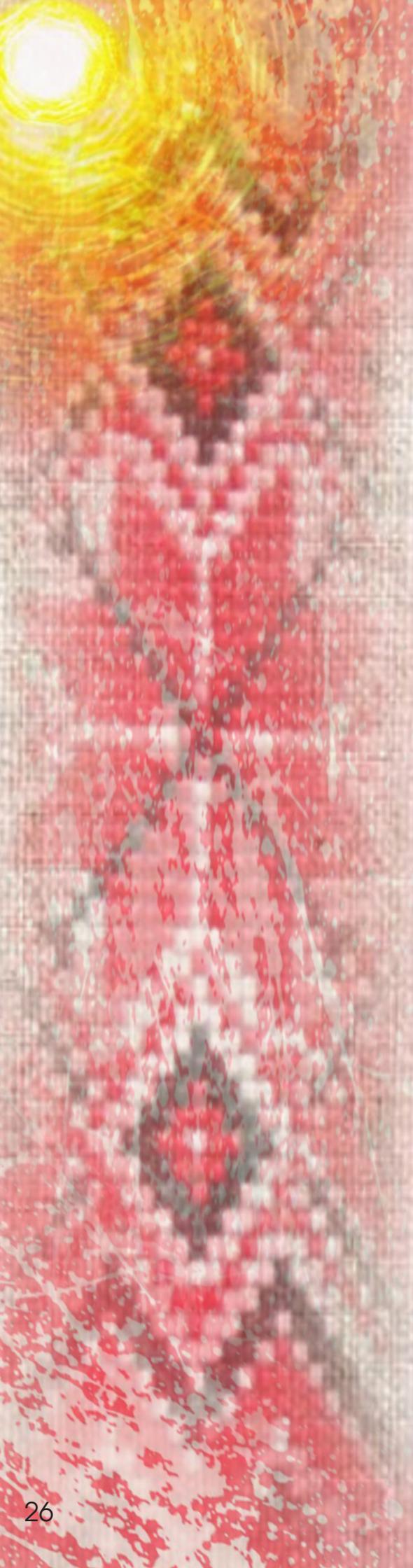
Если необходимо станет развернуть каждый пункт в моем ответе, пишите, я подробно все опишу!

*Начало см. в «Современная психология»,  
2014, номер 3*

Здравствуйте, Ольга!

В прошлом письме я ответил на письмо о вашей проблеме очень сжато, и даже в какой-то степени резко. И не знаю, увидели вы или нет, что происходит с вашим старшим ребенком. Поэтому я решил развернуть мой ответ на ваше письмо. Ольга! Вы когда-нибудь задавались вопросом: чего вам не хватало в вашем детстве? Я могу сказать только про себя и вашего ребенка, так как благодаря ему сумел вернуться в свое детство. И сейчас могу немного рассказать о себе, поделиться тем, что увидел.

У нас в родительской семье было шестеро детей. И у нас была очень сильная борьба за родителей, за их любовь к нам. Мы ловили любое проявление любви родителей к нам. И каждый из детей взвешивал эту любовь



родителей: кому они уделяли ее больше. Мы, дети, боролись между собой за то, чтобы родители нас одарили любовью как можно больше, больше, чем всех остальных детей в Семье. И мы все делали, чтобы нас родители любили больше, чем остальных детей в Семье. Я бы даже сказал — у нас была война за родительскую любовь к нам не на жизнь, а на смерть. Мы между собой делили самих родителей. Мы даже готовы были пойти на то, чтобы друг друга подставить, предать, очернить, чтобы только родители одарили одного ребенка любовью, а не всех. И меня очень часто подставляли мои старшие сестры, где родители именно их слушали и именно их одаривали своей любовью, а не меня. У меня тогда было впечатление и восприятие, что сестры настолько очернили меня в глазах родителей, что родители возненавидели меня. Не забывайте, что это было мое восприятие. И я стал гадким утенком в этой Семье. Меня родители очень часто выгоняли из дома в наказание за то, чего я не делал. И в первый раз меня выгнали из дома в два с половиной года. Я очень часто задавался вопросом: что я такого мог сделать в этом возрасте, что меня настолько возненавидели родители? Да невозможно ничего такого сделать! Просто родители считали, что мне необходимо внимание, а мне тогда необходима была их любовь. И мы, дети, ревновали своих родителей буквально ко всем, к кому они проявляют хоть капельку любви. То же самое сейчас происходит и у ваших детей. Старший ребенок хочет, чтобы вы больше вашей любви проявили к нему, а не к младшему вашему ребенку.

Потом есть еще одно. Мы, взрослые, почему-то воспринимаем любовь вывернуто, а дитя видит ее так, как она есть на самом деле. Мы показываем, что якобы мы любим, а на самом деле там и малого проявления любви нет. Мы боимся проявить любовь, но требуем ее от других к нам. Ольга, вы сами никогда не чувствовали такое, что, когда вам проявляют любовь, вы ее не ощущаете? Или ее так мало, что вы даже себя чувствуете ущербной в этом проявлении любви? Вот именно так и чувствует себя ваш старший ребенок, и таким образом просит вашей любви как можно больше, чтобы ее не хватило младшему! А ревность создается при проявлении зависти. Ее еще раньше и называли ревность — это одна из разновидностей зависти. А возникла зависть и ревность в ребенке

от родителей. Он скопировал ваше отношение к жизни и манипулирует вами точно так же, как и вы — его родители — между собой.

Все это убираемо. Зависть и ревность — это манеры поведения. И как вы их убираете у себя, так эти манеры поведения уходят и у ребенка.

Итак, у нас создалась проблема — это то, что ваш старший сын по новой стал сосать грудь. И второе — это то, что он стал собирать на себя все ваше внимание. Эта проблема несложная, и ее можно исправить.

Для того чтобы это исправить, необходимо придти в хозяйское состояние, или, как говорят в сегодняшнее время, придти 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 придти 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 придти в разум, нам необходимо «выловить» в нашем сознании 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 — того времени, когда мы садимся прописывать. Например, 30 марта 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 выписываете все мысли, какие у вас 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 пишете, 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 разговорит 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 безразбора, 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 вы 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 сильнее и проблемы сильнее. 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, отчертив 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.

А для того чтобы убрать манеру поведения, необходимо увидеть, что мы тоже в раннем детстве ее с кого-то взяли, скопировали. В большинстве случаев это происходит в нашем детстве, когда мы вливаемся в мир родителей. Так же, как когда мы ходим в детский сад, 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 Язунам необходимо задать первый вопрос: «С кого я переняла такую-то такую-то манеру поведения?» Выйдет ответ: с мамы, папы, соседа, наставника... Запишите ответ в язу и задайте себе следующий вопрос:



«В каком событии я приняла такую-то такую-то манеру поведения с 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 такую-то манеру поведения с того-то?» Выйдет сама ситуация. Опишите ее до самых мелочей: что там происходит. 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. Ваши и тех, кто есть в этой ситуации поступки. 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 себе и 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.

Теперь 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 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.

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 раторгаются они таким образом. Пишете также в Язу: «Я раторгаю 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 разстроить свою жизнь». И последний договор: «Я заключаю договор со Светом на жизнь такой-то (Формулируйте его сами. Это тот договор, который мы раторгаем с тьмой, только исправленный на жизнь и безторга)». Далее проверяйте, задав себе вопрос: «Раторгся такой-то договор с тьмой?» Выйдет: «Да» — раторгайте следующие. Выйдет: «Нет», — значит раторгайте 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 Яз дугой животом вниз.

И так убираете обе манеры поведения, описанные выше.

Алексей Алнашев, г. Ижевск



## **Детский нейропсихолог: Практические рекомендации родителям**



Никитина Анна Викторовна

Клинический (медицинский) психолог, практикующий детский нейропсихолог. С отличием окончила Российский Государственный Медицинский Университет им. Пирогова по специальности «Клинический психолог» (специализация — нейропсихология).

«Часто дети, которые не усваивают школьную программу, которые излишне медлительны или гиперактивны, чувствуют себя несчастными, глупыми, у них снижается самооценка. А ведь каждый ребенок заслуживает того, чтобы быть счастливым. Я вижу свою задачу в том, чтобы помогать таким детям. Именно для этого я здесь, в этой рубрике, буду рассказывать родителям о возможных причинах трудностей детей, о способах коррекции, буду давать конкретные советы и рекомендации. За годы своей практики я занималась нейропсихологической коррекцией с совершенно разными категориями детей, благодаря чему имею большой практический опыт работы, которым и готова поделиться с вами, уважаемые родители».

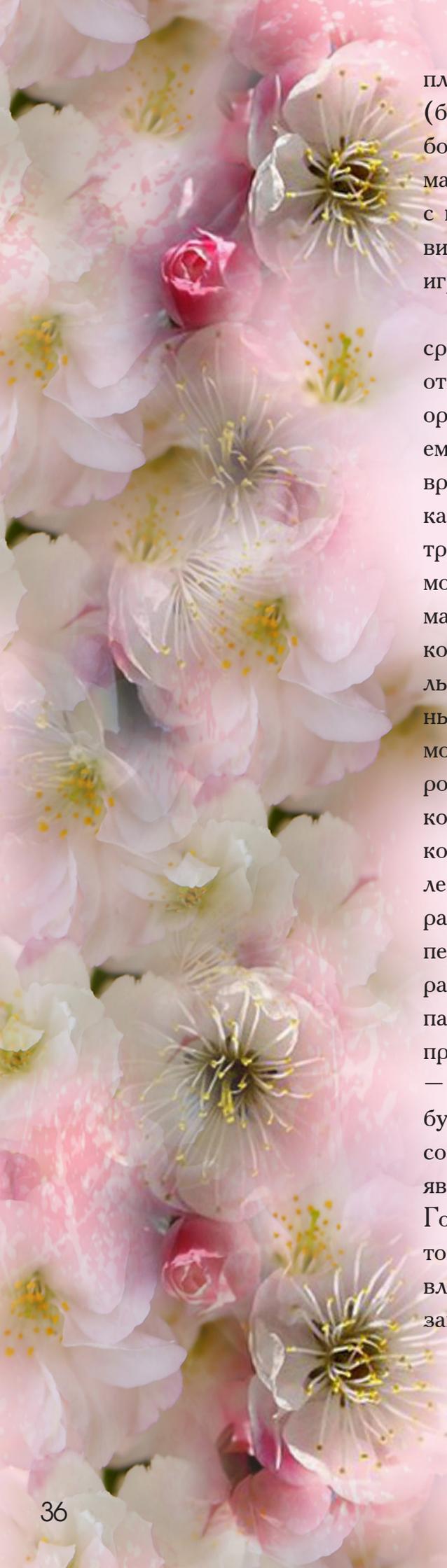
### **Развитие детей до 2 лет: советы нейропсихолога**

Первые два года жизни — это период особенно активного сенсомоторного развития ребенка. Под сенсорным развитием подразумевается развитие ощущений, под моторным — двигательное развитие. Если рассматривать раннее развитие с позиции нейропсихологии, мы увидим, что в этот период у ребенка созревают нижележащие, подкорковые структуры головного мозга. Именно эта «подкорка» и является тем фундаментом, на котором будет в дальнейшем строиться «дом», а именно — все те психические функции, которые будут основой для речи, чтения,

письма, счета и прочего. Вывод очевиден — для того, чтобы у ребенка была хорошо развита речь, чтобы он мог концентрировать внимание на предлагаемом материале, чтобы он в будущем хорошо учился в школе, нужен хороший «фундамент», то есть хорошо развитые подкорковые структуры головного мозга.

Что могут сделать родители для того, чтобы помочь этим подкорковым структурам мозга лучше работать? Я бы выделила 2 составляющих.

В первую очередь, не мешать ребенку развиваться. Это значит, что у ребенка должна быть возможность потрогать как можно большее количество предметов разной фактуры, и потрогать не только руками, но и ногами, и вообще всем телом. Самый лучший вариант (хотя и самый тяжелый для родителей, любящих порядок) — это разрешить ребенку трогать все то, что он может достать, за исключением опасных для него предметов. Вытаскивает одежду из шкафа? Отлично! Посуду из кухонного гарнитура? Замечательно! Пусть, пусть он трогает и изучает все то, что попадает в его руки. Насыпайте ему крупы в большие тазы, прячьте в них игрушки, пусть ищет. Пусть под ногами будут валяться разные предметы, на которые он может наступать и получать ощущения. Разрешайте ему вываливаться в песочнице, не жалейте чистой одежды. Ребенок должен играть не только сухим, но и мокрым песком. Потому что это совсем другие ощущения. Если он хочет брать камни и кидать их в лужу — разрешите ему это. Я сама, как мама маленького ребенка, десятки раз видела родителей, которые уводят своих детей из грязных мест и заставляют играть исключительно на чистой, практически кукольной детской площадке. И это печально, потому что такие дети могут недобирать ощущений, и это в дальнейшем скажется на развитии. Если есть возможность съездить на море, чтобы ребенок походил по камням, поплавал, позагорал на песке — это замечательно, потому что именно такие поездки очень часто стимулируют развитие головного мозга ребенка. Именно на море ребенок получает целую палитру ощущений. Очень хорошо, если есть возможность гулять с ребенком в лесу, трогая шишки, кору деревьев, и прочее. Что касается развития моторной сферы — ребенок должен иметь возможность бегать, прыгать и особенно лазить. Лазить не только по шведской стенке и по горке на той самой кукольной



площадке, но и по деревьям, заборам, по мебели и прочему (безусловно, под контролем родителей). Пусть ходит по бордюру, пусть залазит иногда на стол, на стиральную машинку, пусть прыгает на диване, пусть пытается сбежать с пандусов — все это нужно для его гармоничного развития. Крутите и вращайте ребенка сами, бегайте за ним, играя в догонялки.

Второе — специально организовывать развивающую среду. Сразу замечу, что если ребенок развивается в соответствии с возрастными нормами, то ничего специально организовывать не нужно — он сам наберет необходимые ему двигательные и сенсорные ощущения. Но если во время беременности, родов или в первый год жизни были какие-то неблагоприятные факторы (инфекции, травмы, трудные роды, гипоксия и прочее), то ребенку необходимо помочь. Самые главные друзья таких детей — это массаж и бассейн. Очень полезен для развития подкорки контрастный душ. Не пренебрегайте укачиваниями малыша — ритмичные покачивающие движения из стороны в сторону благотворно влияют на развитие головного мозга. В случае задержки развития необходимо, чтобы родители сами насыщали среду малыша всем, чем только можно. Если в первом случае ребенок сам тянется ко всему, то здесь необходимо организовывать занятия лепкой, игры с крупами, рисование пальчиками. Нужно раскладывать на полу различные подушки, чтобы ребенок переступал через низ или наоборот, наступал на них. Для развития мелкой моторики нужно играть с ребенком в пальчиковые игры, делать массажи пальцев. В аптеках продается множество мячиков с шипами, кольца суджок — эти нехитрые предметы очень понравятся малышу и будут способствовать его развитию. Незаменимым способом активации подкорковых структур у таких детей являются занятия сенсомоторной коррекцией (автор — Горячева Т.Г.) или занятия по методу замещающего онтогенеза (автор — Семенович А.В.). Этими методами владеет большинство нейропсихологов. Так же полезны занятия кинезотерапией и катание на лошадях.

Анна Никитина, г. Подольск







## Древо жизни: Все о системных расстановках



Захарова Людмила Михайловна,  
Врач, член-консультант ОППЛ, специа-  
лист по системно-феноменологической пси-  
хотерапии (консультированию) и семейным  
расстановкам®

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

*Добрый день, скажите, а может такое быть, чтобы род  
мужа меня не принимал как его жену? Я уже не знаю, на  
что и думать, замужем почти 4 года, считаю, это много.  
Но так и не наладились отношения со свекровью. Не-  
давно мы переехали в поселок к свекрам. Живем по со-  
седству. Муж так хотел, а мне не по душе. Мне кажется,  
чем он больше с матерью общается, тем холоднее ко мне.  
К ней сходит и приходит весь напряженный, какой-то не  
такой. Необходимость с ней общаться меня напрягает. Я  
чувствую, что она как будто хочет меня переделать. Что  
я ей почему-то не нравлюсь. Сначала расстраивалась.  
Потом злилась. Потом стала общаться с ней поменьше  
— но теперь и этого спасения нет. Что делать? Ксения*

Здравствуйте, Ксения!

Если я правильно поняла из Вашего письма — Вы  
уже 4 года живете в зарегистрированном браке, то есть  
Вы — законная жена, супруга. Это не что иное, как сви-  
детельство того, что уже 4 года, как Вам предоставлено  
хорошее место в семейной системе Вашего мужа, который  
являясь продолжателем и представителем своего Рода,  
создал с Вами семью. Теперь веточка Вашего Рода и

веточка Рода мужа соединены. Это свершившийся факт.

Другой вопрос — комфортно ли Вам на этом месте? Уверенно ли Вы чувствуете себя в роли Жены? Справляетесь ли как Женщина, как Хозяйка, как Мать ваших совместных детей? Что чувствуете сейчас к Вашему мужу? Оправдались ли Ваши ожидания? Вы не пишете об этом. А это важно.

Нельзя отрицать, что свекрови бывают разные. С разными характерами, порой — весьма суровыми и своеобразными. С различными жизненными установками. С различным по тяжести багажом жизненного опыта. И порой молодой жене крайне трудно наладить контакт с мамой мужа, не говоря уж о том, чтобы жить «душа в душу».

Особенно трудно, когда жена сама принесла в новую семью багаж своего жизненного и системного опыта, в котором тяжким грузом лежат свои собственные обиды — на собственную маму (или на обоих родителей).

Есть такое «расстановочное» правило: женщина, которая имеет претензии к своей матери, не сладит и со свекровью. Более того, у такой женщины есть тенденция отрицать, не принимать в своем супруге (как и в себе) все, что досталось ему по «женской линии» рода — то, что супруг получил от своей матери. А ведь в первую очередь это — жизнь, затем — ровно половина тех качеств, которыми обладает супруг (и это, скорее всего, далеко не худшие качества).

На самом деле тема «жен и свекровей» весьма обширна и непроста. Я предлагаю попробовать разобраться и «принять меры» по следующим пунктам. Быть может — самостоятельно, а быть может с помощью семейного психолога и/или семейной расстановки.

1. Разобраться со своими отношениями с мамой (отпустить обиды, оставить претензии, принять то, что есть).

2. Принять как аксиому: свекровь — Мать мужа. Она совершила главное — дала ему жизнь. Это величайшая ее заслуга и в этом она — первая. Вы ей не соперница. Жен (мужей) может быть много, Мать — одна.

Возможно, хорошим решением Вашей проблемы будет поблагодарить свекровь (лично или представив ее в воображении) за то, что родила для Вас такого замечательного мужа, с которым Вы живете вот уже 4 года, и намерены жить дальше (и рожать детей тоже)



3. Осознать, что у Вас лично в семье есть Роли (все, кроме роли Матери Мужа) — Жена, Любовница, Мать ваших детей, Хозяйка, Партнер в совместных делах. Важно осознать и почувствовать — здесь свекровь Вам не соперница. Здесь Вы — первая. Почувствуйте, как Вы ощущаете себя в каждой из этих ролей. Какая Вы в каждой Роли? Важно найти ресурсы и укрепиться там, где Вы слабы.

Кстати, ресурсом может быть и опыт свекрови, к которой можно прямо и искренне обратиться за помощью. (Например, я всегда знала, что мой супруг любит мамин фаршированный перчик, но никогда не готовила это блюдо. Не умела. И противилась поначалу: все казалось мне, что моей готовки вполне достаточно, что я-то и что получше могу приготовить. А потом... взяла, да и попросила свекровь научить меня, признав, что здесь я полный «профан», а она — Мастер. Сказала ей, что я хочу сделать своему мужу, ее сыну, приятное, побаловать вкусеньким, «как у мамы». Свекровь была рада, дальнейший процесс совместной готовки здорово объединил нас, тут еще и муж подключился, было тепло и весело. И теперь, когда мамы мужа уже нет в живых, мы с ним вспоминаем то время, готовим «мамины перчики» — это очень ресурсное, доброе и укрепляющее воспоминание).

4. Обратить внимание: если Ваш муж — именно тот, который нужен Вам (ведь Вы его выбрали!), значит, свекровь когда-то все сделала правильно. Спасибо ей за это. Это важно. Равно как и относиться к ней с уважением, даже если сейчас ваши отношения с ней стали более холодными.

5. Причину неладов со свекровью можно и нужно искать в себе и в своих отношениях с мужем. Ксения, представьте, что Вы неожиданно стали старше, мудрее, опытнее, и смотрите на свою семью, свои семейные отношения как бы со стороны, но с горячим желанием сделать что-то хорошее — что, на Ваш взгляд, стоило бы «переделать»? Что Вы могли бы изменить в себе так, чтобы это было хорошо как для Вас, так и для ваших отношений с мужем?

6. Также хорошо посмотреть как бы со стороны, что происходит с мамой мужа. Возможно, ей стало трудно мириться с тем, что сын уходит с головой в новую семью. Возможно, возраст дает о себе знать, появляются стра-

хи, в первую очередь страх одиночества, сомнения в том, «принесет ли сын стакан воды» в старости. Возможно, появляется ощущение ненужности, и свекровь стремится стать ближе к сыну, вольно или невольно «отнимая» его у Вас. Стоит подумать, в силах ли вы с мужем помочь ей, успокоить, развеять сомнения?

7. О происходящем не нужно молчать, нельзя терпеть и копить напряжение, обиду, раздражение. Нужно говорить, обсуждать, прояснять вместе с мужем. Ксения, делитесь ли Вы с ним своими чувствами, когда он возвращается от мамы «напряженный и не такой»? Говорите ли, что испытываете при этом? Задавали ли ему вопросы, что чувствует он, побывав у родителей и возвращаясь домой «холодным»? Что с ним происходит? Ведь, возможно, его переживания после визита к родителям к вам лично не относятся. Что его тревожит? Страшит? Огорчает? Что тревожит и напрягает Вас? И связано ли это только с его визитами к свекрови, или есть претензии к нему лично — как к Мужу, Хозяину, Отцу ваших детей? Это важно прояснить. Прояснить спокойно, доброжелательно, вовремя и «к месту».

В любом случае, Ксения, написав это письмо, Вы уже сделали первый шаг к решению вашей проблемы. Так держать! Желаю Вам удачи. Мира и лада вашей семье!

Людмила Захарова, г. Волгоград

## Мой помощник – гипноз



Карпенюк Ксения Владимировна  
Клинический психолог, психотерапевт,  
консультативный член Профессиональной  
Психотерапевтической Лиги, сертифициро-  
ванный практик-мастер международной ас-  
социации 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, скажите, применим ли и насколько эффективен эриксоновский гипноз в работе с человеком с психическим расстройством? У моей тети систематизированный бред, лечение у психиатра представляется малоэффективным, ищем другие пути. С ув., Сергей*

Здравствуйте, Сергей!

С помощью эриксоновского гипноза можно многое исправить. Гипноз как один из методов психотерапии, воздействуя на психику, нервную систему, может менять работу того или иного органа или системы (сердечно-сосудистой, теплообмена и терморегуляции, дыхательной и других) в желаемом направлении. Гипнозом может быть вызвана аналгезия (обезболивание), что дает возможность провести хирургическую операцию без наркоза.

Интересные данные были представлены на XII конгрессе по гипнозу: применение самогипноза в течение нескольких недель действовало как профилактика простудных заболеваний.

Хорошо лечатся гипнозом функциональные нарушения и заболевания, когда материальная структура организма не нарушена, но наблюдается «разладка» его систем.

Это можно показать на примере артериальной гипертензии. При первичной артериальной гипертензии

в начальной стадии у детей и подростков применение гипнотерапии позволило вылечить это заболевание, но при гипертонической болезни, когда имеется поражение сердечной мышцы, изменения на глазном дне, гипноз не может вылечить заболевание, но может быть подспорьем в сочетании с медикаментозной терапией.

Никто в мире еще научно не доказал, что излечил гипнозом онкологических больных. Но гипноз снимает у этих больных мучительные боли и страдания. За рубежом раковых больных обучают методике самогипноза.

Доказаны эффективность терапии при различных кожных заболеваниях, например таких, как экзема, дерматит, бородавки, гипергидроз (повышенная потливость).

Гипноз может быть эффективным при различных терапевтических заболеваниях, включая психосоматические — головные боли, бронхиальную астму, язвенную болезнь желудка и др.

Но в каждом отдельном случае должны быть взвешены аргументы «за» и «против» лечения. Например, не поддаются лечению гипнозом больные бронхиальной астмой с токсикоинфекционным очагом в органах дыхания. Но если этот очаг ликвидировать с помощью медикаментозной терапии, то гипноз может помочь в лечении.

В Европе гипноз широко используется стоматологами для устранения у пациента страха при лечении и удалении зубов. Это особенно важно в тех случаях, когда у пациента аллергия к обезболивающим лекарствам.

Психиатры используют гипноз при невротических состояниях, для лечения всевозможных страхов, например, страха летать самолетом, для излечения от алкоголизма и курения, хирурги — для облегчения боли при малых и больших хирургических вмешательствах.

Что касается помощи людям с психопатологиями, то противопоказаниями к гипнотерапии обычно являются психозы. Но даже и в этих случаях психотерапевты, работающие с патологиями подобного рода, используют некоторые технические аспекты лечения гипнозом. То есть можно работать с психотиками, но это должен делать врач-психиатр, который может использовать это как один из методов. Основное правило безопасности заключается в том, что каждый должен оставаться в рамках своей профессии. Врач остается врачом, психолог остается психологом.



В Вашем случае так же можно попробовать использование эриксоновского гипноза наряду с медикаментозным лечением. Но повторюсь, гипнотерапевтом должен быть только врач-психиатр.

Гипноз — это один из методов, который можно использовать даже при лечении шизофрении (с определенными оговорками). В нашей психиатрии считается, что шизофрению невозможно излечить. Однако существуют данные, говорящие об обратном, описаны случаи излечения от шизофрении.

Также нужно иметь в виду, что в России нередко гипердиагностика шизофрении — этот диагноз с излишним энтузиазмом ставят, например, при пограничном и диссоциативном расстройстве.

Возможности лечения шизофрении очень сильно зависят от состояния пациента и от психотерапевта. Однозначно на вопрос «можно ли вылечить шизофрению» ответить невозможно, необходимо рассматривать конкретные случаи. Лечат не болезнь, а человека.

Но использовать гипноз при лечении шизофрении можно. Есть множество зарубежных публикаций, которые описывают различные аспекты применения гипнотерапии при психозах. Эриксон и его ученики активно использовали гипноз при работе с психотиками. Но это дело непростое и должно быть доверено опытным специалистам.

Одна из последних публикаций — Young Don Pyun (2013) *The Effective Use of Hypnosis in Schizophrenia: Structure and Strategy*, *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 61:4, 388-400.

Работая с больными психозом, Эриксон не стремился решить все проблемы больного. Как и с другими пациентами, он старался вызвать у них небольшие изменения, которые в дальнейшем приведут к более значительным переменам. Поскольку реакции больных психозами часто носят крайний характер, лишенный промежуточных оттенков, влияние Эриксона на них сказывалось самым очевидным образом и результаты достигались быстро. Свое первое «крещение» в качестве врача-психиатра Эриксон получил в госпитале для душевнобольных, где и выработал свои самые главные принципы работы с такими пациентами. Это, без сомнения, справедливо относительно двух его любимых афоризмов: «Говорите с пациентом на

его языке» и «Присоединяйтесь к пациенту».

В тех случаях, когда другие врачи стали бы упорно продолжать собирать анамнез или вступили бы с пациентом в дискуссию, Эриксон часто вносил элемент неожиданности.

Приведу пример из рассказов Эриксона.

### Наизнанку

В Уорчестере у меня был больной, который всегда отвечал на приветствия. Если вы ему задавали вопрос, то он понимающе смотрел на вас. Он был очень кроток, сообразителен и спокоен. Он ходил в столовую, вовремя ложился спать, был дисциплинирован, ни на что не жаловался. Он говорил только «здравствуйте» и «до свидания».

Я устал от попыток расспросить его. Мне нужна была история его жизни. А он самым очевидным образом находился вне пределов реальности. Мне не потребовалось много времени, чтобы понять, как можно проникнуть в его мир.

Однажды я подошел к нему и сказал: «Здравствуйте». Он ответил: «Здравствуйте». Тогда я снял пиджак, вывернул его наизнанку, и надел задом наперед.

Потом я снял пиджак с него, вывернул его наизнанку, точно так же надел его на пациента задом наперед, и сказал: «Расскажите мне о себе».

Он рассказал мне свою историю. Присоединяйтесь к пациенту.

Эриксон символически вошел в «вывернутый» и «перевернутый» мир психотических переживаний, когда выворачивал наизнанку и надевал задом наперед свой пиджак. Таким образом, он заставил пациента присоединиться к себе, воспользовавшись одним с ним «языком». Оказавшись вместе в одном и том же «изнаночном» и «вывернутом» мире, они могли говорить друг с другом.

Тот факт, что пациент «всегда отвечал на приветствие», был хорошим признаком и подсказал Эриксону, что больной, скорее всего, будет подражать поведению психотерапевта.

Современная гипнотерапия, а именно эриксоновская, не может быть опасна — при условии, если ее осуществля-

ет настоящий гипнотерапевт (в Вашем случае врач-психиатр-гипнотерапевт) — и проведению гипноза предшествует хорошо собранные сведения о пациенте. Так что можете попробовать данный метод, как только найдете высококвалифицированного специалиста.

*Ксения Владимировна, здравствуйте. Напишите, будьте добры, есть ли в Вашей области упражнения, которые могут помочь, когда теряются краски жизни. В последнее время меня это чувство настигает все чаще. Я занятой человек, у меня две работы и семья, мне все время есть что делать, но я ловлю себя на том, что делаю это все механически. Как автомат. Меня не радует то, что радовало раньше. Спасибо. Вера*

Здравствуйте, Вера!

Я бы предложила вам взять тайм-аут и проанализировать все, что с Вами происходит. Необходимо понять, когда именно жизнь потеряла для Вас краски. Что стало пусковым механизмом этого состояния? Для чего Вы перекрасили свою жизнь в серые тона?

Авраам Линкольн сказал: «Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми». Счастье — прекрасное и неопределенное во времени и пространстве понятие, вызывающее при упоминании одновременно восторг, улыбку, грусть и размышления. Любой человек, независимо от окружающих обстоятельств, может быть счастливым. Этот вопрос является лишь осознанным выбором каждого. Нам всегда чего-то не хватает: денег, личной привлекательности, образования, возможностей — из серии «...а у соседа трава зеленее!». Так устроен человек. Но все зависит от того, что мы наделяем смыслом, а что оставляем за гранью необходимости. Таким образом, то, на чем мы заостряем свое внимание, является важным, и наоборот. Значит, все мы в любой момент времени можем пересмотреть свое отношение к жизни и почувствовать себя абсолютно счастливыми.

Вдумайтесь, у Вас есть семья, две работы, в Вас нуждается большое количество людей. Не это ли счастье? Конечно, бешеный ритм жизни часто выбивает нас из состояния равновесия и гармонии, но все это можно исправить, посмотрев на свою жизнь под другим углом.

Почувствовать себя счастливым легко — осознав, что осуществил давнюю мечту. У каждого из нас есть желание, мысль о котором с определенной периодичностью преследует уже несколько лет. Да все как-то не получается. Часто мы отодвигаем наши грезы на задний план, жертвуем положительными эмоциями ради чего-то, как нам кажется, необходимого и более значимого. Забывая, как однажды загорелись идеей купить маме путевку в санаторий, увидеть Эйфелеву башню, приобрести полное собрание сочинений Агаты Кристи, завести собаку, посадить цветы на собственной даче или просто уехать за город и лежать в поле целый день, любуясь бесконечностью неба... А теперь представьте чувство гордости и значимости от верности собственному слову, испытанное после осуществления давнего плана! А быть в гармонии с собой, понимать, что ты достойный и свободный человек, сам строящий свою судьбу и улучшающий жизнь близких — разве не счастье?!

Несколько лет назад мне пришлось уехать из родного теплого Краснодарского края на далекий остров Сахалин. В тот момент мне казалось, что жизнь закончена, ведь все мои друзья и родные остались за 8000 км от меня. И тогда, чтобы не потерять яркость жизни, я решила посмотреть на эту ситуацию с другой стороны. Здесь прекрасная зима, много снега, здесь можно активно заниматься спортом, меня ждала на острове любимая работа и семья. Не это ли счастье? Хочешь быть счастливым — будь им! И это не зависит от того, в какой точке Земли ты находишься. Это зависит только от самого человека.

Сейчас весна и всем нам не достает витаминов — ешьте побольше фруктов, добавьте в свой гардероб ярких нарядов, измените прическу, сделайте своим родным маленькие сюрпризы, и Вы увидите, что жизнь не такая серая, как казалась. Полюбите себя, скажите себе спасибо, за то, что заботитесь о близких, за то, что работаете на благо своих родных людей. Есть замечательная техника «Доска почета», разработанная М.Р.Гинзбургом как ресурсная, направленная на повышение самооценки, укрепление силы «Я».

Мысленно представьте себе доску почета, на которой написано Ваше имя.

«И сейчас Вы можете представить себе доску поче-

та. На ней так и написано — «Доска почета». И еще на ней написано: «Вера».

И вот на доске появляется первая фотография. Это ваша первая фотография. На ней изображен новорожденный младенец. А на доску почета никогда не помещают просто так — всегда за что-то хорошее. И вот под фотографией появляется подпись: «За...» За что?

Например:

0 — «За то, что родилась».

И на доске появляется следующая фотография, на которой вам один год. И под фотографией подпись: «За...» За что?

Например:

1 — «За то, что хорошо развивалась».

Таким образом, с появлением каждой новой фотографии Вам необходимо осуществлять внутренний поиск, направленный на обнаружение позитивных размерностей опыта в данном возрасте. Если на какой-либо возраст Вы отвечаете: «Не знаю», «Нет подписи», — попробуйте еще раз ответить себе, ведь «на доску почета никогда не помещают просто так — всегда за что-то хорошее. За что?».

Опыт показывает, что полезно брать «фотографии» следующих возрастов:

0 (рождение);

1 год (кризис 1 года);

3 года (кризис 3 лет);

5 лет (дошкольный возраст);

7 лет (поступление в школу);

10 лет (младший подростковый возраст);

12-13 лет (средний подростковый возраст);

15-16 лет (старший подростковый возраст);

18 лет (младший юношеский возраст);

20-21 год (старший юношеский возраст);

Дальше можно идти интервалами по 5 лет:

25 лет;

30 лет;

35 лет;

и т. д.

Заключительной должна быть «фотография, сделанная недавно».

После того, как доска укомплектована, вспомните все свои заслуги. Например: «Итак, на доске есть фото-

графия вскоре после рождения — «за естественность»; фотография в возрасте одного года — «за упрямство»; фотография в возрасте трех лет — «за отчаянность»; фотография в возрасте пяти лет — «за удивление»; фотография в возрасте семи лет — «за очкарика»; фотография в возрасте десяти лет — «за спортивные достижения»; фотография в возрасте тринадцати лет — «за великого математика»; фотография в возрасте шестнадцати лет — «за становление»; фотография в возрасте восемнадцати лет — «за лучший торт»; фотография в возрасте двадцати лет — «за свободу»; фотография в возрасте двадцати пяти лет — «за поиск»; фотография в возрасте тридцати лет — «за золотые руки», в возрасте тридцати двух лет — «за улыбку»».

«И когда Я хорошо воспользуюсь... всеми этими ресурсами... ресурсами естественности... упрямства... отчаянности... удивления... очкарика... спортивных достижений... великого математика... становления... лучшего торта... свободы... поиска... золотых рук... улыбки... ( в Вашем случае это будет что-то другое), моя жизнь наполнится яркими красками и неиссякаемой энергией...».

Помните, если Вам будет трудно раскрасить свою жизнь самостоятельно, Вы всегда можете обратиться за помощью к специалисту, но я ВЕРЮ, уж Вы-то точно справитесь.

Ксения Карпенюк, г. Южно-Сахалинск





## Психология в бизнесе

Денис Переверзев



Практический психолог, коуч, сертифицированный тренер международной подготовки ассоциаций ICSU и ICSTA.

Имеет личный опыт в продажах, переговорах и в управлении персоналом. Проводит открытые и корпоративные тренинги по всей России, психологические консультации и коуч-сессии.

«В каждом человеке есть скрытый потенциал и способности для достижения сверхординарных целей, но все это скрыто внутри. Я в своей работе помогаю людям раскрыть их собственный потенциал, сменить кривые парадигмы на работающие и открыть новые возможности личного и профессионального роста».

## Психология в бизнесе

Если бы я в прошлом веке задал вопрос, какое имеет отношение психология к бизнесу, то получил бы, скорее всего, ответ «небольшое». Но сейчас я все чаще слышу фразу: «Бизнес — это люди, и с людьми надо уметь работать». Все верно, людей нужно вдохновлять, направлять и помогать им развиваться, а наука психология как раз владеет этими знаниями. И если раньше — когда тренинги в России только появились — многие компании хотели просто увеличить количество позиций в чеке, то сейчас все чаще от своих клиентов я слышу: очень важно, чтобы люди изменили свое отношение к работе, стали более стрессоустойчивыми, превратились в лидеров и т.д. Действительно, бизнесу интереснее цифры, но сейчас в бизнесе также стали развивать и психологическую культуру сотрудников.

Настали времена, когда лучшие компании — это в первую очередь те, которые постоянно развивают своих сотрудников, выстраивают грамотную систему адаптации персонала, совершенствуют корпоративную культуру, обучают руководство — даже первые лица компании не остаются в стороне. В этой статье я хочу рассказать, что

именно из мира психологии заставляет графу доходов расти даже во время кризиса.

Корпоративная культура — это определенная совокупность господствующих организационных ценностей, шаблонов и норм поведения, определяющий смысл и модель деятельности сотрудников. Корпоративная культура позволяет создать определенную атмосферу в компании. Когда новый сотрудник попадает под воздействие корпоративной культуры и меняется буквально на глазах. Мы знаем, что конформистов на земле более 80% и когда конформист попадает под влияние всей группы, сразу видно как он становится частью этой группы. В фильме «Эксперимент-2: Волна» создавалась в каком-то роде определенная культура, где каждый чувствовал себя частью чего-то большего. Как раз психология позволяет воздействовать через корпоративную культуру на отношение, лояльность к компании и продуктивность.

Бизнес-тренинги стали очень популярны за счет своей эффективности, а именно — повышение скорости в освоении новых навыков. Успех такого формата обучения достигается за счет того, что люди начинают менять свое поведение и проживают новый опыт, моментально получая позитивный результат от такого поведения, и плюс рефлексия помогает осознать и встроить умения в свою работу, а в дальнейшем перевести его в навык.

Тренинги личностного роста пришли к нам с Запада и успешно закрепились у нас в России. Одни из первых попробовали применить их банки, сетевые компании, сотовые операторы. В результате прохождения таких тренингов сотрудники меняют свое отношение к работе, создаются команды, человек ощущает ответственность за все, что происходит в его жизни, и он чувствует себя источником всего происходящего. Достаточно жестко, но и используют данную технологию обычно только крупные и серьезные компании.

Коучинг — это система, позволяющая раскрыть потенциал человека и помочь ему в достижении новых целей. Все больше компаний перенимают технологию и философию коучинга. Эффективность данного метода позволяет не ограничиваться знаниями ментора (наставника), а развиваться, опираясь на собственную уникальность сотрудника. Также эффективность этого метода в том, что ответственность лежит не на коуче, а на коучируемом, и в

The background of the page is a collage of US dollar bills, including a \$100 bill, a \$20 bill, and a \$1 bill, all rendered in a semi-transparent, pinkish-red color. The bills are scattered and overlapping, creating a textured, financial-themed backdrop.

этом случаи сотрудник будет полностью выкладываться, так как он сам сделал этот выбор, он не был навязан со стороны. Коучинг универсален, вы можете использовать его в тренингах по бизнесу и личностному росту, и он определенно влияет на корпоративную культуру, если вышестоящее руководство использует философию коучинга.

Адаптация персонала очень важна, когда новые сотрудники приходят в компанию. Необходимо сделать их адаптацию более комфортной и эффективной для компании, так как новые сотрудники испытывают стресс и определенный дискомфорт. Следовательно, очень важно на этом этапе правильно ввести сотрудника в работу и психологически расположить, сделать его лояльным, рассказать про компанию и корпоративную культуру, если она, конечно, присутствует. В принципе, в каждой компании есть своя культура, вот только вопрос — какая? При адаптации очень важно создать комфортные условия для сотрудника и показать, что «мы одна большая семья». Но помимо этого, чтобы сотрудник чувствовал себя уверенным, очень важно его научить необходимым новым операциям и даже контролировать на первых этапах. Здесь как раз важно подключить определенный портфель тренингов и наставничество — это позволит сотруднику после адаптации сразу выйти на определенный уровень и влиться в коллектив.

Организационные психологи или организационные консультанты очень популярны и эффективны. Одни из самых распространенных и востребованных на сегодня направлений в оргконсультировании — это психоанализ в бизнесе и организационная гештальт-терапия. Действительно, оргконсультанты очень эффективны за счет того, что понимают, где слабое звено в компании, которое периодически дает сбой и что необходимо внедрить для увеличения производительности, повышения прибыльности организации. Такие специалисты обладают большим опытом, знаниями, интуицией и видят «модель» компании.

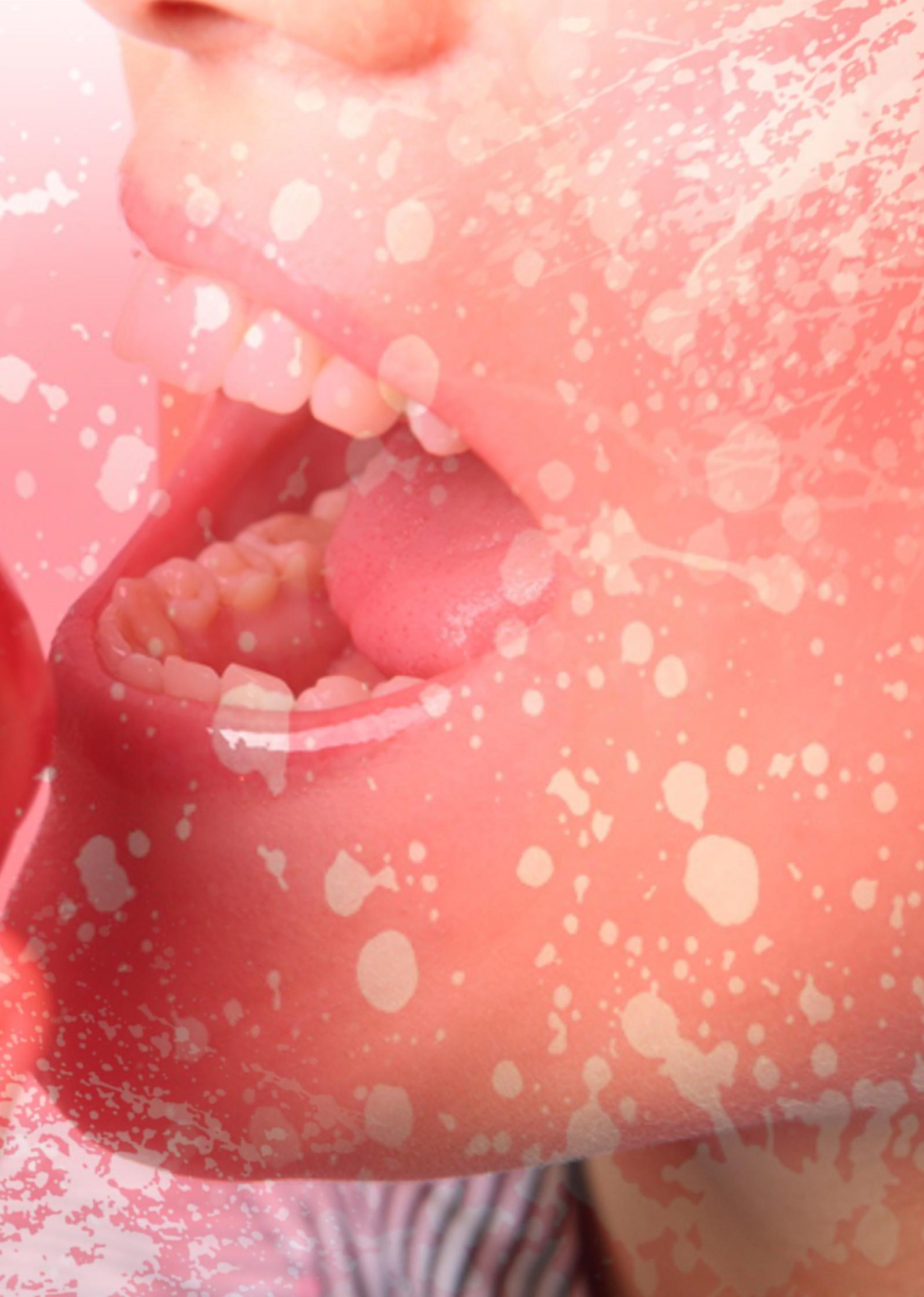
Ассесмент-центр — очень важная структура в живом механизме компании. Все чаще я слышу от своих клиентов, как мы можем оценить наших сотрудников до и после обучения, какие компетенции необходимо развивать. Действительно, важно знать какие компетенции позволят увеличить производительность компании, этим и занимается ассесмент-центр.

Фасилитатор — это человек, обеспечивающий эффективную групповую работу. Сложно обойтись без такого специалиста в крупных компаниях. Его привлекают для принятия сложных решений или получения новых идей.

Итак, мы рассмотрели, что именно из мира психологии позволяет компании расти и развиваться, а в следующих статьях мы подробно коснемся каждого метода и расскажем, как на практике, конкретно, использовать данные методы в вашей компании.

Денис Переверзев, г. Москва





## 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 читательницы!

У меня сегодня необычная, но вполне закономерная статья. Если раньше мои мысли и наблюдения были адресованы аудитории обоих полов, то сегодня я хочу обратиться в первую очередь к женщинам (хотела написать «к ее прекрасной половине», но не буду, потому как на самом деле считаю, что это пахнет шовинизмом). И обращаюсь я к ним с вопросом: что делать женщине, которая узнала, что она у мужчины не одна?

В контексте моей статьи это вопрос, конечно, риторический.

Потому что все и так знают, что в подобной ситуации делает женщина.

Она плачет. Или скрипит зубами и мечет гром и молнии. Она звонит подруге, а может быть, маме. Или бежит делать новую прическу и покупать эротическое белье. Или никому не звонит и никуда не бежит, а просто сидит на диване, сжавшись в комок, и с наслаждением фантазирует о страшной мести.

В любом случае, все эти мероприятия равно бесполезны (ну, разве что привести себя в порядок не мешает, если до этого все было недосуг). «Планы» мести, как правило, неосуществимы и даже противозаконны (я уж не говорю о том, что такого рода мыслеобразы и настроения имеют страшную разрушительную силу для того, кто им поддается). Мама и подруга не скажут ничего такого, что бы наша героиня не слышала прежде. А от долгого плача опухает лицо...

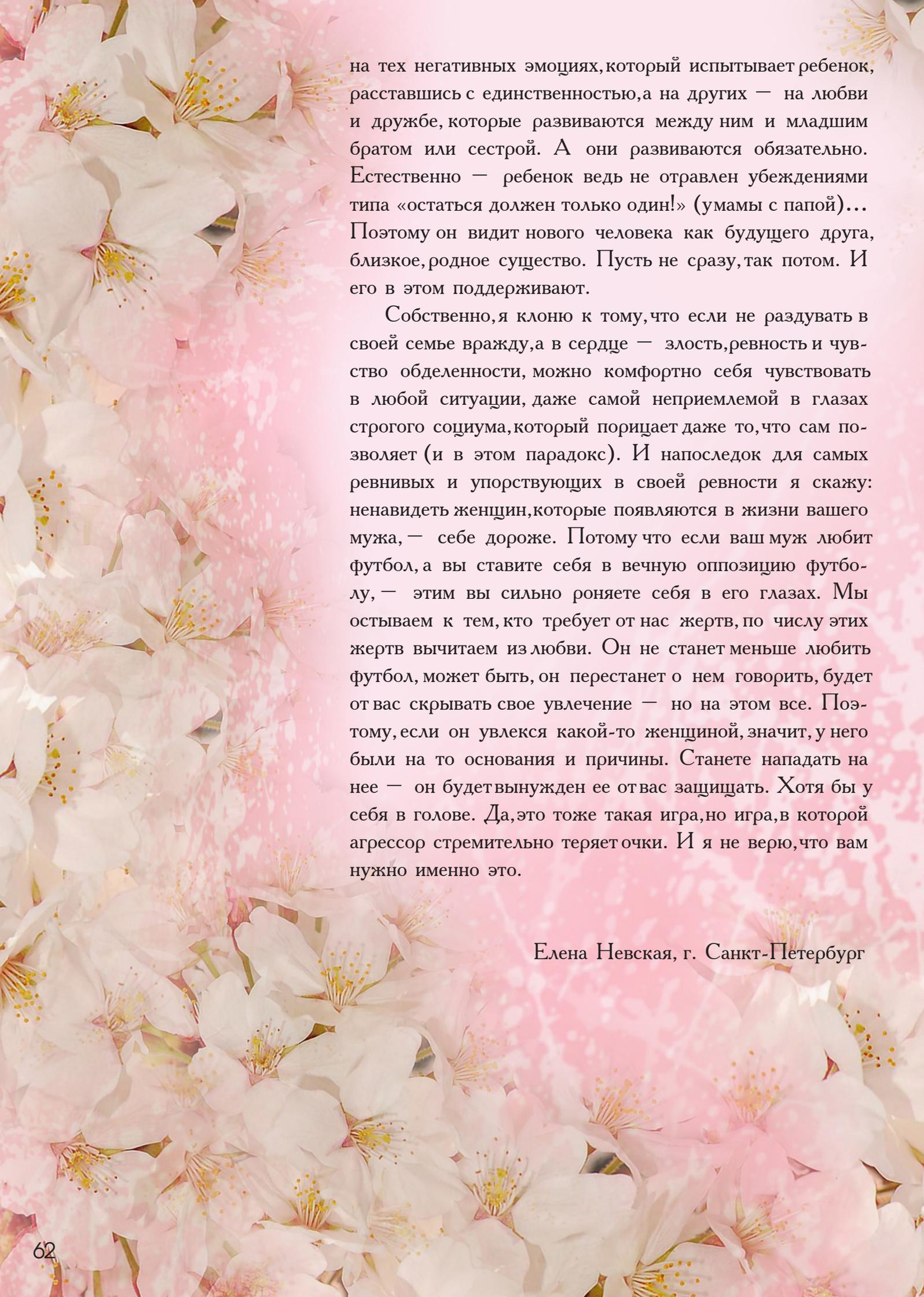
И я уже говорила, что не надо бояться мужской неверности, потому что она никак, ну совершенно никак не связана с нашими личными качествами, какой-то мифической «годностью» или «негодностью» и т.п. То есть сейчас не будем заострять внимание на таком двигателе регресса, как неуверенность в себе и страх поколебленной самооценки. Давайте немного поразмыслим о другом.

Оненависти к сопернице.

Мы почему-то считаем, что это нормально. Что «обманутая» (вот прямо так, в жирных кавычках) женщина просто обязана ненавидеть мужчину и другую его женщину. Или кандидатку в «другие женщины». Ну, вы понимаете. Даже само слово «соперница», плотно втершееся в употребление при таких обстоятельствах, располагает — к ревности, зависти, ненависти и борьбе.

Однако это все — ложная аксиома. И оснований остро ненавидеть женщину, которая удостоилась внимания вашего мужчины, у вас не больше, чем для ненависти к любой прохожей на улице. Или к себе самой. То, что если человек испытывает лютую злость к окружающим или собственной персоне, как мы все знаем, не говорит в его пользу. В некоторых случаях его могут даже обвинить в помешательстве. А вот если такие же по силе эмоции возникают внутри «любовного треугольника», это почему-то считается нормой. Двойной стандарт? Да, причем неоправданный.

Маленькое лирическое отступление. Знаете, есть такое терапевтическое упражнение: «Представьте, что ваш супруг привел в дом вторую жену...» Думаете, это какая-то ересь, или, может, пропаганда свободных брачных отношений? Отнюдь. На самом деле его используют на родительских курсах. Чтобы родители сумели понять чувства старшего ребенка, когда в семье появляется еще один, а он, собственно, и становится старшим. И да, он тоже испытывает обиду, злость, ревность, чувствует себя несправедливо обделенным и покинутым. Мы знаем об этом нюансе и умеем, при хорошем раскладе, признавать эти чувства собственных детей. (Замечу в скобках, что именно отношения с матерью проецируются впоследствии на отношения с супругом, вне зависимости от пола, т.е. не только у мужчин, но и у женщин. Именно поэтому вышеописанное упражнение строится вот таким образом). Однако мы все-таки стараемся концентрироваться не



на тех негативных эмоциях, который испытывает ребенок, расставшись с единственностью, а на других — на любви и дружбе, которые развиваются между ним и младшим братом или сестрой. А они развиваются обязательно. Естественно — ребенок ведь не отравлен убеждениями типа «остаться должен только один!» (у мамы с папой)... Поэтому он видит нового человека как будущего друга, близкое, родное существо. Пусть не сразу, так потом. И его в этом поддерживают.

Собственно, я клоню к тому, что если не раздувать в своей семье вражду, а в сердце — злость, ревность и чувство обделенности, можно комфортно себя чувствовать в любой ситуации, даже самой неприемлемой в глазах строгого социума, который порицает даже то, что сам позволяет (и в этом парадокс). И напоследок для самых ревнивых и упорствующих в своей ревности я скажу: ненавидеть женщин, которые появляются в жизни вашего мужа, — себе дороже. Потому что если ваш муж любит футбол, а вы ставите себя в вечную оппозицию футболу, — этим вы сильно роняете себя в его глазах. Мы остываем к тем, кто требует от нас жертв, по числу этих жертв вычитаем из любви. Он не станет меньше любить футбол, может быть, он перестанет о нем говорить, будет от вас скрывать свое увлечение — но на этом все. Поэтому, если он увлекся какой-то женщиной, значит, у него были на то основания и причины. Станете нападать на нее — он будет вынужден ее от вас защищать. Хотя бы у себя в голове. Да, это тоже такая игра, но игра, в которой агрессор стремительно теряет очки. И я не верю, что вам нужно именно это.

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!»

## **Тотем: Феникс. Вечное возрождение**

«Если неразумному животному, которое даже не знает творца всех вещей, дается воскресение из мертвых, то неужели и на нашу долю, тех, кто восхваляет Бога и соблюдает его заповеди, не выпадет воскресение?»  
Физиологус, II в. н.э.

Продолжая наше увлекательное путешествие в мире животных-тотемов, хочу вас познакомить с Фениксом... Удивлены? Вы можете мне возразить: «Какое же это животное, а тем более тотем? Это мифическое существо, и не имеет отношение ни к животному миру, ни к России». На самом деле для современных жителей мегаполисов не только мифические персонажи, но и многие представители животного мира стали менее реальными, чем вымышленные телевизионные персонажи вроде Телепузиков, Шрека, Зелибобы и т.п. Можно было бы продолжить статью подробным описанием того, какое влияние оказывают они

на нас и наших детей, учитывая, что маленький ребенок почти всю информацию воспринимает в виде образов, из которых строится его модель мира... Но смысл этой рубрики не в этом. Мной движет искреннее желание, чтобы после прочтения статьи вы вспомнили, что являетесь неотъемлемой частью природы, услышали в себе ее зов и стали ближе к себе, настоящему, а не вымышленному.

О влиянии сказок и мифов на бессознательное человека говорили такие великие психологи и философы, как З. Фрейд, Э. Фромм, К.Г. Юнг, Э. Берн. В мифах, как и сновидениях, инстинктивные желания выражены не явно, а в замаскированном виде. В них речь идет о желаниях, которые как предполагал Фрейд, характерны для периода детства. В мифах и сказках рассказывается о событиях, происходящих в пространстве и во времени. В этом повествовании на языке символов выражаются религиозные и философские идеи, передается внутреннее состояние человека, и в этом подлинное значение мифа. О языке символов и понимании его значения писал Эрих Фромм: «Это такой язык, с помощью которого внутренние переживания, чувства и мысли приобретают форму явственно осязаемых событий внешнего мира. Это единственный универсальный язык, изобретенный человечеством, единый для всех культур во всей истории, который нужно понимать, если хочешь понять смысл мифов, сказок и снов». Умение понимать этот язык позволяет соприкоснуться с глубинными уровнями нашей собственной личности. Еще одну точку зрения в толковании сказок и мифов высказывает К.Г. Юнг: «в сказках душа высказывается о себе самой, а архетипы обнаруживаются в своей естественной сыгранности». Древнейшая основа мифов и сказок — единство человека и природы. Для нашего далекого предка природа была живой, и процесс «мифосложения» и «сказкотворчества» был связан напрямую с принципом «ожитворения». Для иллюстрации этого предлагаю чуть подробнее остановиться на основных идеях народных сказок и мифов, а также — их влиянии на слушающего:

1. «Окружающий нас мир — живой». Это идея важна для формирования бережного и осмысленного отношения к тому, что нас окружает. Начиная от людей, животных и заканчивая растениями и рукотворными ве-

щами (гуси-лебеди, яблоня, ручеек, колобок, печка и т.д.).

2. «Ожившие объекты окружающего мира способны действовать самостоятельно, они имеют право на собственную жизнь». Эта идея важна для формирования чувства принятия другого.

3. «Разделение добра и зла, победа добра». Эта идея — важная составляющая для поддержания бодрости духа и развития стремления к лучшему.

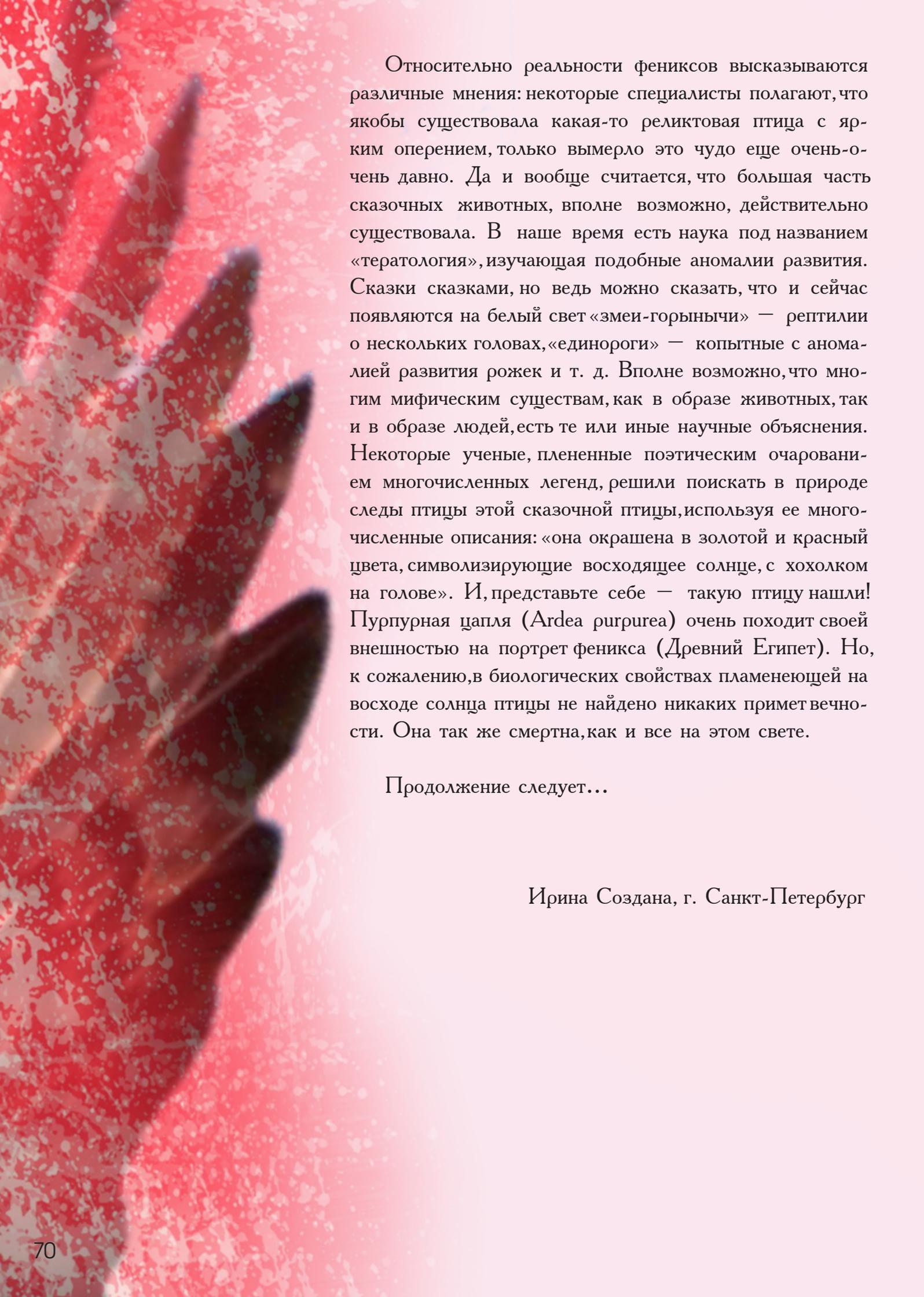
4. «Самое ценное достается через испытание, а то, что далось даром, может быстро уйти». Эта идея важна для формирования механизма целеполагания и терпения.

5. «Вокруг нас множество помощников. Но они приходят на помощь только в том случае, если мы не можем справиться с ситуацией или заданием сами». Эта идея важна для формирования чувства самостоятельности, а также доверия к окружающему миру.

Надеюсь, на возражение о том, что мифический персонаж не оказывает влияние на современного человека, я ответила? А о связи Феникса с Россией чуть позже. Первое упоминание о Фениксе было найдено у греческого поэта Гесиода, который говорил о нем как о широко известной долгоживущей птице. Сильное влияние на распространение легенды о Фениксе оказали «Метаморфозы» Овидия, который создал римскую версию мифа на основе греческого знания о птице солнца. Образ Феникса как нельзя лучше иллюстрирует название книги: «метаморфозис» по-гречески означает «перевоспложение». По Овидию, Феникс — бессмертная птица, но его жизнь состоит из пятисотлетних циклов. В конце каждого цикла птица строит на высокой пальме гнездо из мирра, корицы и других благовоний. Солнце воспламеняет гнездо, и Феникс сгорает в огне. Молодой Феникс, рождающийся из пепла, живет следующие 500 лет. Когда птенец становится достаточно сильным, он переносит прах своего предка в храм города солнца. Со времен Геродота (V век до н. э.) Феникс был одним из самых популярных мифологических персонажей. Ни одна птица не захватывала человеческое воображение так, как священная птица древнеегипетского

«города солнца». Сотни поэтов и писателей обращались за вдохновением к ее образу. Феникс — один из любимых образов Шекспира. Мифологическая птица — герой его пьесы «Феникс и горлица». В «Потерянном рае» Мильтона архангел Рафаил спускается на землю к Адаму в образе феникса. Китс пишет: «Мне крылья феникса пошли... чтобы улететь я мог к своим мечтам». Описание символики, связанной с этим образом, дано Рандлом Кларком: «Вообразите жердь, торчащую из вод Аббиса. На ней сидит серый Феникс, предвестник грядущего. Он раскрывает клюв и разрывает тишину первобытной ночи призывом к жизни и началу хода события, «определяя, что должно быть, а что не должно». Феникс, таким образом, служит воплощением первоначального Логоса, слова, которое служит промежуточным звеном между божественным замыслом и воплощением этого замысла в жизнь... В каком-то смысле, когда Феникс издает свой крик, он устанавливает все (календарные) циклы, так что именно он определяет все деления времени, и потому его храм в Гелиополе стал центром определения календарных дат».

В мифологии каждого народа встречаются упоминания о «чудесной» птице, которая возрождается после смерти. В Египте это птица Бену, Симург в Иране, в Индии — Гаруда, Керкес в турецкой мифологии. В китайской «Книге ритуалов» сказано, что существует четыре благодетельных или духовных животных: единорог, феникс, черепаха и дракон. Феникс воплощает в себе одновременно инь и ян. В нем воплощена космологическая концепция Жизни, разделенной на два пола, — концепция, дающая возможность воспринимать Мироздание в его цельности. Феникс стал одним из христианских символов еще в первом веке, поскольку в Первом послании к Коринфянам упоминается легенда об этой птице, рассказанная Св. Климентом. В раннехристианском искусстве феникс постоянно встречается на погребальных плитах: здесь его особое значение — воскресение из мертвых и триумф вечной жизни над смертью. Позднее феникс стал символом Воскресения Христова. В апокрифических «Книге Еноха» и «Откровении Варуха» — феникс как космическая птица летит впереди огненной колесницы солнца и перенимает черты крылатых херувимов, несущих небесный трон Бога. Заслоняя своими крыльями огненные лучи солнца, она выступает хранительницей мира.

Относительно реальности фениксов высказываются различные мнения: некоторые специалисты полагают, что якобы существовала какая-то реликтовая птица с ярким оперением, только вымерло это чудо еще очень-очень давно. Да и вообще считается, что большая часть сказочных животных, вполне возможно, действительно существовала. В наше время есть наука под названием «тератология», изучающая подобные аномалии развития. Сказки сказками, но ведь можно сказать, что и сейчас появляются на белый свет «змеи-горынычи» — рептилии о нескольких головах, «единороги» — копытные с аномалией развития рожек и т. д. Вполне возможно, что многим мифическим существам, как в образе животных, так и в образе людей, есть те или иные научные объяснения. Некоторые ученые, плененные поэтическим очарованием многочисленных легенд, решили поискать в природе следы птицы этой сказочной птицы, используя ее многочисленные описания: «она окрашена в золотой и красный цвета, символизирующие восходящее солнце, с хохолком на голове». И, представьте себе — такую птицу нашли! Пурпурная цапля (*Ardea purpurea*) очень походит своей внешностью на портрет феникса (Древний Египет). Но, к сожалению, в биологических свойствах пламенеющей на восходе солнца птицы не найдено никаких примет вечности. Она так же смертна, как и все на этом свете.

Продолжение следует...

Ирина Создана, г. Санкт-Петербург





## Ладанов Игорь Владимирович

Психолог, сексолог, сертифицированный психотерапевт

«Я верю, что в каждой проблеме можно услышать зов к переменам — и помогаю понять и осуществить изменения к лучшему. Если вы этого хотите!»

### «7 черных посвящений»

Вместо эпиграфа:

«Относись к другим так, как хотелось бы, чтоб они относились к тебе!»

— вдохновенно сказала садомазохистка, развязывая жгут!

Существует 7 степеней так называемого «черного посвящения» (от «посвятить себя чему-нибудь»). Речь пойдет не о тайных обществах, а о нас с вами и людях, которые нас окружают (если, конечно, вы не живете в башне из слоновой кости, без интернета и других контактов с миром). Конечно же, каждый из окружающих оставляет след в нас: своим выражением лица, словами, ценностями и правдами (коих по определению много, но не все одинаково полезны!). И коль уж мы все привыкли мыть руки перед едой и не есть испорченного, почему бы не распространить правила элементарной гигиены на контакты с окружением?

Итак, человек или герой фильма/книги может не только демонстрировать в отношении вас, но и провоцировать вас самих принять одну или несколько из семи степеней «черного посвящения».

1. Хам, презирающий всех и каждого (кроме себя) и грубо ломающий чужие личные границы.

Чтобы принять первое «черное посвящение», не надо ничего особенного — часто достаточно оказаться в назойливой толпе или в пробке. Вокруг вас люди с напря-

женными лицами, спешащие, толкающие или подрезающие вас на дороге, — и все это хамство, как грипп передается от них вам, от вас к остальным. Стоит поддаться эмоциям, начать оценивать окружающих, осуждать их — и первый уровень «черного посвящения» уже принят!

## 2. Зануда.

Это жалобщик, которому легче отдалиться, чем спорить с его нытьем. Его цель уже не сломать границы (как у хама), а навсегда втянуть вас в собственное болото. К сожалению, нередко этому посвящают себя некоторые наши клиенты, вместо исцеления желая только «высказаться».

Это посвящение вы получаете когда, например, в искреннем желании облегчить душу, отравленную хамством, приходите к подруге или своей второй половине с новостями о том, как ужасно в очередной раз было в пробке/метро, какие там были неприятные люди и насколько все это вам надоело. В общем используете другого человека в качестве унитаза для слива накопившегося в вас, и легко поднимаетесь на следующую ступень посвящения — Зануда. А заодно и посвящаете другого, в конце концов провоцируя этими кривотолками его хамскую реакцию: «Да, пробки это ужасно, потому что столько уродов напупали автомобили».

## 3. Скептик.

Его неверие во все доброе и вечное больше напоминает пессимизм. А единственной целью является под эгидой «объективности» отрезать вас от любых ресурсов, поселив в разуме миф о беспомощности и ограниченности, глаголя: терапия бесполезна, судьбу не исправить.

В любое время дня и ночи, просто включив особенно удачную телепередачу о политике, происшествиях и чернухе, любой может получить сразу все три посвящения: в Хамы, Зануды и Скептики! Подхватить скептицизм как мыслительный вирус неверия и непринятия. Чем человек хуже компьютера? У нас тоже есть вирусы, поражающие операционную систему сознания и отрезающие ее от ресурсов. Так вы получаете разочарование в жизни, скрытое за маской «объективности». Скептики ведут себя как дети, у которых не получилась игра в классики, и теперь они не дадут играть никому, объясняя другим какая это

глупость!

#### 4. Демагог.

Не просто дешевый интернетовский тролль, засоряющий ваше восприятие, а настоящий мастер по превращению истины в ничто! Он может доказать, что черное это белое и наоборот. Целью демагога является поселение анархии в вашей душе: ценностях, стандартах и убеждениях. К сожалению, представителями этого уровня черного посвящения бывают и психологи, вместо решения бесконечно бомбящие вас вопросами и трактовками!

В споре рождается истина! Правда, часто с отклонениями и врожденными пороками. И если ранее вы только робко одной ногой пробовали путь «черных посвящений», то благодаря спорам с демагогом рискуете сделать эту дорогу единственной в жизни! Ваш оппонент не ждет прихода к общему знаменателю и не желает открыть для себя что-то новое. Он будет жонглировать фактами, отзеркаливать куски фраз и трактовать — лишь бы перетянуть одеяло на себя и взять ваш разум в плен сконструированного в споре мира. И даже если это ему не удастся, ваша душа все равно останется отравлена хамством, возникшим по отношению к сопернику в споре — а это значит, как минимум первая ступень «черного посвящения» пройдена! Потому единственной и лучшей защитой является игнорирование демагога, а не попытки что-то ему доказать.

В общественном масштабе:

• Куда попадают плененные демагогами? В безумные миры внушенных убеждений, на службу злу и ограничению других. Обитателей миров «черных посвящений» всегда легко узнать: логикой, спорами, или своими идеями они лишь ищут способ ограничить вас в чем-либо. И никогда — дать вам большую свободу! По ту сторону существуют свои тюремщики: Иезуиты, проводящие жесткую пропаганду, и охранники-Инквизиторы, стремящиеся уничтожить любого, кто хоть задумается вырваться из их мира недоверия и пессимизма (скептицизма), пропитанного политикой паранойи. Однажды человечество пережило целые эпохи такого правления: сначала вас могли сжечь на костре за красоту и сексуальность, а позднее запрещали верить и разрушали храмы. Таков был корпоративный стиль, стражами которого являются Иезуиты

и Инквизиторы. Стиль с собственной модой в разные века. Теперь ничего не рушат и никого не жгут, а искусно переманивают на свою сторону, используя перечисленные ступени «черных посвящений».

5. Иезуит, который во имя защиты своих взглядов (часто защиты не требовавших) распнет любого! Важность пропагандируемых идей, по его мнению, окупает любые средства их насаждения. Посвященных этого уровня нечасто так просто встретишь в интернете, но всегда можно найти на любом из каналов новостей.

На бытовом уровне Иезуит — это тот, кто ради демонстрации и утверждения своих ценностей/убеждений продаст (или предаст) даже собственную жену! Сдаст партизанам, разведется, будет бесконечно поучать, провоцируя скандал и прочее.

#### 6. Инквизитор.

В отличие от предыдущего, не подчиняет и не пропагандирует, а просто хладнокровно уничтожает любые начинания «за здоровье». Представители этого посвящения не обязательно убийцы и вояки — ведь уничтожать можно не только физически, но и морально.

Инквизитором становится любой, выступающий против чего- или кого-либо и борющийся с этим! В том числе и против представителей «черных посвящений» — коих стоит всего лишь знать чтобы игнорировать и не пропускать в свою реальность, но никак не побивать камнями с лозунгом «А вот мы самые просветленные».

7. Мефистофель, точно отраженный в знаменитом «Фаусте». В наше время может занимать пост от политика до работодателя и кредитора. Его цель заключить сделку, по условиям которой вы получите нечто вожделенное, а он навсегда получит вас. Хотите квартиру в ипотеку? Взять кредит на исполнение мечты? Получать много денег? Все, что пожелаете, — достаточно только вечно и много работать, продав себя в рабство. Ведь Мефистофелями не становятся — им служат! Даже дослужившись до начальника (и пожертвовав во имя этого семьей и здоровьем) вы обнаруживаете, что всегда есть кто-то над вами, кому в системе наемного труда вы всегда должны и обязаны! Не просто спокойно платить налоги,

а должны и обязаны выполнять монотонную и малоинтересную вам, но такую нужную начальству работу.

В разговоре, поведении и даже отстаивании своих ценностей и точки зрения задумайтесь, не выступает ли ваш собеседник (или уже и вы сами?) в роли одного из семи «черных посвященных»? Целью «черных посвящений» является постепенное превращение человека в раба и марионетку. Сначала заражая его внутренними ограничениями, а затем впихивая и в ограничения жизни вполне внешние. Сами семь этих посвящений являются ничем иным, как неудачными попытками справиться с хаосом океана жизни. Когда вместо того, чтобы научиться седлать волны, как делают это серфингисты, люди огораживают часть океана, превращая ее в стоячее болото!

Игорь Ладанов, г. Москва



## Разговоры о любви

Анна Владимировна Беляева



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

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

### Невероятно сложный вопрос, или Как обрести уверенность в себе?

Многие считают, что уверенные в себе люди — это яркие, зажигательные, позитивные, успешные, стабильно веселые и лучезарные особы, у которых нет проблем, переживаний, стрессов. Обязательно лидеры, заводилы и «зажигалки». И некоторые очень хотят быть на них похожими, стремятся подражать, копировать это поведение, не особо заботясь о том, что на самом деле за этим поведением стоит.

Но эта статья не о том, что стоит за поведением людей, которые выглядят уверенно. За их поведением может стоять очень многое, начиная от действительно уверенности (может быть, стабильной, а может — ситуативной) и заканчивая огромным количеством тщательно скрываемых страхов и боли.

Эта статья, скорее о том, что может делать человек с самим собой для того, чтобы чувствовать себя неуверенно,

и наоборот.

Часто бывает так, что человек, рассказывая о том, как он неуверен в себе, характеризует себя примерно следующими фразами: — Я всего боюсь.

— Я краснею на публике.

— Я стесняюсь говорить (танцевать, петь и т.д.).

— Я вообще какая-то стремная.

— Я все время пытаюсь изменить себя, но все равно чувствую страх.

— Я, как дура(к), чуть что, сразу плачу (смеюсь, обижаюсь и т.д.).

— Ну, нельзя же быть такой (-им) закомплексованным! — У меня некрасивая фигура (нос, волосы, руки и т.д.). — У меня дурацкая походка.

— У меня трясутся руки, когда я ем, и это ужасно!

— Я ненавижу себя за эту неуверенность (страх, тревогу, слезливость и т.д.)!

— Мне стыдно за то, что я такой (такая).

Какая вырисовывается картина? Лично мне сразу представляется ребенок. Ребенок, который чего-то боится и каким-то образом об этом сообщает. Он может говорить о своем страхе прямо. Может показывать его своими маленькими трясущимися ручками, расширенными глазками, слезками, порозовевшими щечками. А может быть, это ребенок, который от чего-то страдает. Может быть, он чем-то расстроен, может быть, у него приключилось какое-то горе, которое кажется ему невероятно большим, может быть, он столкнулся с какой-то задачей, которую не знает как решить. И вот он стоит в таком своем состоянии перед родителем, мамой или папой. И что же с ним делает тот, кому так доверяет этот ребеночек, у кого надеется получить помощь, поддержку, защиту? Родитель говорит ему:

— Не бойся!

— Не плачь!

— Улыбайся!

— Встань на стульчик и рассказывай стишок!

— Весели публику!

На что надеется этот родитель? Как будто бы у ребеночка есть такая кнопка, которая может взять и отключить страх, растерянность, грусть, слезы. Ни у кого не вызывает сомнения, что поставить на стульчик и заставить улыбаться и рассказывать стишок ребенка, который заливается слезами, — это настоящий садизм. Однако почему-то

A woman with long blonde hair, wearing a black sleeveless dress and black high-heeled shoes, stands in a field of large, vibrant pink cherry blossoms. She is looking towards the camera with a slight smile. The background is a dense field of these flowers, creating a soft, romantic atmosphere.

многим кажется, что обходиться таким образом с самим собой — это норма.

— Тебе плохо? Забудь об этом! Ты должен радовать других людей!

— Ты боишься? Не будь тряпкой! Ты ж мужик!

— Ха-ха! У тебя трясутся руки! Неудачница!

Самое грустное, что кнопка действительно есть. Только срабатывает она не на отключение чувств, а на отключение осознания этих чувств. То есть чувства никуда не деваются, но человек перестает их замечать. А замечает только некоторые проявления, которые ему не нравятся и которые он старается тщательно скрыть, спрятать, посмеяться над ними, поругать себя.

Какие чувства вызывает мама, которая при виде страданий своего ребенка, заботится не о том, чтобы его от этих страданий избавить, а о том, чтобы никто из окружающих их не заметил, прячет его за спину, извиняется перед всеми, хихикает, а потом ругает его за то, что он ведет себя не так, как подобает?

И как может чувствовать себя в такой ситуации ребенок? Он будет чувствовать себя несчастным, нелюбимым, ненужным, поймет, что его истинные проявления — это стыдно, плохо, нельзя. Однозначно, что уверенности такое мамино поведение ему не придаст. Так и в каждом взрослом человеке живет такой же ребеночек, который в разных ситуациях может чувствовать себя по-разному. И этот внутренний ребеночек подает разные сигналы своему внутреннему родителю, который также есть в каждом человеке. И родитель заботливый и любящий поддерживает своего ребеночка, помогает ему, интересуется им, утешает его. Заботливый родитель проводит вместе со своим ребеночком исследование, благодаря которому находит самые нужные слова, самые верные фразы, знает ключики и секретки, которые помогают ребеночку справиться со сложными ситуациями, получить ощущение опоры и защиты. И такой заботливый родитель появляется не только тогда, когда ребеночку плохо. Он находится рядом всегда, поддерживает, хвалит, рассказывает, как надо, а как не надо, что для ребеночка полезно, а что — вредно, видит таланты, сильные стороны и помогает их развивать, позволяет учиться и ошибаться, радуется успехам и продолжает любить, не смотря на промахи. Но есть и другой родитель — критикующий. И как раз он делает ребенка

несчастливым, неуверенным, стыдящимся самого себя.

Самый верный способ обрести уверенность в себе — это закрыть рот критикующему родителю и взрастить в себе заботливого, любящего родителя, начать оказывать себе поддержку, относиться к себе бережно и нежно, искать свои собственные способы, ключики и секретки, обнаруживать свои ресурсы, таланты и способности, любить себя, заботиться о себе, интересоваться своей уникальной природой, дарить себе тепло и уют.

Возможность быть сверхчеловеком, который никогда и ничего не боится, всегда успешен и уверен в себе, неуязвим и позитивен в любой ситуации — это всего лишь иллюзия, ставшая в последнее время очень модной и сбивающая с толку многих людей. Под влиянием этого заблуждения многие начинают искренне верить в то, что кто-то действительно живет именно так и, как следствие, сомневаются в собственной нормальности, если испытывают какие-то другие, отличные от позитивных, чувства, проживают разные состояния. Между тем, все в точности до наоборот. В жизни каждого, даже самого уверенного в себе, человека случаются ситуации, которые могут быть для него волнительными, в которых он может испытывать страх, тревогу, в которых ему грустно или больно, в которых он злится или раздражается, или же чувствует себя довольным, счастливым и радостным. По-настоящему уверенный в себе человек знает это и позволяет себе быть собой — таким, какой он есть в конкретный момент времени, в том состоянии, в котором он действительно сейчас пребывает, выражает те чувства, которые действительно испытывает, учитывает свои способности, склонности и особенности. И переживать разное — это нормально. А вот быть всегда-всегда в позитивном настроении, всегда улыбаться и смеяться — это как раз довольно тревожный звоночек, и за этим может скрываться такая неуверенность, которая и не снилась многим из тех, кто считает себя неуверенными людьми и стремится к такому придуманному, навязанному временем и модой идеалу. Все, что есть в человеке — прекрасно, потому что именно таким его создала природа, а она гораздо умнее нас с вами, всех вместе взятых! Доверьтесь ей и ее воплощению в себе!





## Сложный вопрос

Мелькин Антон Александрович

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

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

*Здравствуйте!*

*Мы с мужем не состоим в официальном браке. Есть сын 4 года и дочь 1,5 года, на обоих сделано установление отцовства. Мы собираемся лететь в Азию на полгода. Решили отправляться по отдельности. Муж может улететь раньше меня, а мне нужно порешать вопросы с родителями. А он там все пока обустроит с жильем и т.п. Чтобы мне не было тяжело с 2 детьми, он возьмет сына с собой. Нам нужно оформлять какие-то бумаги на выезд детей за границу в этом случае? Ольга.*

Здравствуйте, Ольга.

Порядок выезда и въезда в Россию регламентируется Федеральным законом от 15.08.1996 года № 114-ФЗ (ред. от 28.12.2013 года) «О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию». В статье 20 указано, что «несовершеннолетний гражданин Российской Федерации, как правило, выезжает из Российской Федерации совместно хотя бы с одним из родителей, усыновителей, опекунов или попечителей. В случае, если несовершеннолетний гражданин Российской Федерации



выезжает из Российской Федерации без сопровождения, он должен иметь при себе кроме паспорта нотариально оформленное согласие названных лиц на выезд несовершеннолетнего гражданина Российской Федерации с указанием срока выезда и государства (государств), которое (которые) он намерен посетить».

Указанный Федеральный закон предусматривает запрет выезда ребенка с одним из родителей, только если второй родитель оформит заявление о своем несогласии на выезд из Российской Федерации несовершеннолетнего гражданина. Тогда вопрос о возможности его выезда будет разрешаться в судебном порядке.

Но рекомендую ознакомиться с правовыми нормами той страны, в которую вы собираетесь лететь. Так как порядок въезда в другую страну может предусматривать нотариально оформленное согласие второго родителя или другие документы.

*Здравствуйте, у меня вопрос к вашему юристу. Пять месяцев назад мы наняли для сына 2 летняню. Искали не через агентство, договор составляли, но нигде не оформляли — просто моя и ее подписи на каждом экземпляре. Претензий до последнего времени не было. А потом я заметила что у ребенка появился диатез, и он усиливается, хотя аллергенов ему не даем. Няня тоже отнекалась, но потом я случайно узнала, что она тайком приносит ему печенье и другие сладости. Я жестко ее отчитала. Она обиделась, привлекла к конфликту своего гражданского мужа, который тоже явился к нам «в гости». Хорошо, что мой муж был дома. Драки не было, но участкового вызвали. А теперь наша няня звонит и заявляет, что по договору должна была предупредить ее об увольнении за 2 недели, а раз не предупредила и работать не даю, должна выплатить компенсацию, иначе она на меня в суд подаст. У меня волосы шевелятся от такой наглости, но понимаю, что сама при составлении договора допустила ошибку. Ее вина недоказуема, а моя — документально оформлена. Что можно сделать? С уважением, Евгения*

Евгения, в случае судебного разбирательства будет иметь значение не столько ваше письменное соглашение,



сколько другие обстоятельства и возможность их доказывания сторонами. С одной стороны, ваше соглашение с няней не имеет существенного юридического значения, должен был быть заключен трудовой договор. Эти отношения являются трудовыми, так как домашнему персоналу передается не определенный объем работ, а конкретная трудовая функция. Договор с няней должен быть заключен по всем требованиям, которые предусмотрены трудовым законодательством. В главе 48 Трудового кодекса Российской Федерации разъясняются особенности регулирования труда работников, работающих у физических лиц. В письменный трудовой договор в обязательном порядке включаются все условия, существенные для работника и для работодателя.

С другой стороны, на работодателе-физическом лице лежат обязанности, установленные в статье 303 Трудового кодекса Российской Федерации: оформить трудовой договор с работником в письменной форме; уплачивать страховые взносы и другие обязательные платежи в порядке и размерах, которые определяются федеральными законами; оформлять страховые свидетельства государственного пенсионного страхования для лиц, поступающих на работу впервые. Работодатель-физическое лицо, не являющийся индивидуальным предпринимателем, также обязан в уведомительном порядке зарегистрировать трудовой договор с работником в органе местного самоуправления по месту своего жительства (в соответствии с регистрацией). И если суд по иску няни признает факт ее работы, то есть она докажет, что выполняла соответствующие трудовые обязанности, то будут признаны и ваши обязанности как работодателя, в том числе и при прекращении ее работы.

Если бы был заключен трудовой договор согласно требованиям законодательства, то в нем можно было предусмотреть любые основания его прекращения, сроки предупреждения об увольнении, а также случаи и размеры выплачиваемых при прекращении трудового договора выходного пособия и других компенсационных выплат.

Антон Мелькин, г. Смоленск





№ В/Т 608894с от 24 января 1953 г.

Воспробавдам вам германские, румынские и итальянские списки советских военнопленных и списки украинцев и молдаван, полученные НКВД через Международное Красное Кресте.

Обращаю при этом Ваше внимание на тот факт, что подобные предложения со стороны Международного Красного Кресте об обмене свидетелями, солдатами, женщинами и их союзниками мы не рассматриваем, так как вам необходимо учесть при использовании подобных списков и ни в какую переписку с представителями Международного Красного Кресте по этому вопросу.

Одновременно сообщаю, что обмен, как правило, осуществляется с военнопленными, особенно тяжело ранеными, в соответствии с рядом международных конвенций, в частности Конвенцией 1907 г. о законах и обычаях войны - ст. 14 приложения к этой конвенции и Женевской Конвенцией о военнопленных - ст.ст. 66 и 72 (тексты которых прилагаются).

Однако, ввиду грубого и систематического нарушения принципов и с союзниками международных конвенций, а также соответствующих договорных обязательств, заключаем на обращение к нам по этому вопросу никаких переговоров и переписки относительного обмена, так как не ведем ни с Германией, ни с Италией.

- ПРИЛОЖЕНИЯ:
1. Германский список советских военнопленных на 237 чел. (оп. № 100-1000/53).
  2. Румынские списки советских военнопленных на 640 чел. (оп. № 100-653/53).
  3. Итальянский список советских военнопленных на 12 чел. (оп. № 100-1000/53).
  4. Общие списки советских военнопленных на 1000 чел. (оп. № 100-1000/53).

ВЕРНО  
*Смирнов*  
НАЧАЛЬНИК



## **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.

## **Асимметрия настоящего**

Удивительное дело асимметрия языка: мы говорим о внутреннем мире словами, взятым от другого в момент его восприятия нас как внешнего существа, в повседневности — языком реакции, но не познания. Изменчивым, быстро меняющимся и все же однообразным в своей направленности. Посему внутренний монолог несет собой тень другого, с его наивной властью и дефицитом осознанности.

Возможно, наше я-описание (не хотелось бы называть его пошлым словом идентичность) изначально асимметрично: на нас реагируют, преимущественно как на предмет, который вызывает помехи, если сдвинулся с места; периодически — как на приятный, но условный ресурс; редко — как на человека. Последнее вызывает вспышку наивных сомнений, поскольку обусловлено настроением очеловечивающего нас и его угрозой для нас, как в прошлом, так и будущем. Все это порождает чувство недостаточности всего, что исходит от родителя — и по началу оно направлено к нему, и лишь позднее — к себе.

Так асимметрия настоящего оказалась рядом — сначала как улика против другого, самого близкого и одновременно отсутствующего, неспособного понять-поддержать-быть рядом, в конечном счете — Быть вместо нас, когда у нас это не получается. Вначале эта улика была

раной, переживанием, свидетельствующем о его вине и нашей оправданности. И такой ход мыслей был для нас достаточен: он создавал некую убедительную очевидность, помогающую маскировать чувство себя.

Но однажды, когда одиночество превращается в присутствие, приходит понимание, что другой — даже самый хороший — не способен быть вместо нас. Ожидая от него бытия вместо нас — получаем имитацию, кукольность, фрагментарный гротеск, идеализацию... все что угодно, но только не нас самих. Тоже самое — от нас к нему: попытка продублировать другого собой оборачивается спектаклем, насыщенным эйфорией, аплодисментами, подозрительностью, признаниями со сцены, суфлерством и... трудно скрываемым ожиданием занавеса, за которым и начнется настоящее.

В такой момент — когда все актеры, и плохие и хорошие, взявшись за руки, улыбаются аплодисментам — возникает предчувствие чего-то еще, незаметного, но важного. Несколько секунд до занавеса и минута после окончания спектакля. Именно в это время они — те, кто был персонажем. Но персонаж уже умер, но некоторое время продолжает жить актер, который дарит поклон публике и обменивается взглядом с коллегами. И вот, в еле заметные секунды падения занавеса, умирает-исчезает актер. Появляется задумчивое лицо человека, который говорит что-то себе и проводит ладонью по лицу, словно смахивая нечто. Это лицо трудно увидеть, его стараются унести за сцену, спрятать, сделать незаметным.

Притягательной неясностью жеста ладонь-лицо намекая на настоящее, которое располагается по ту сторону сцены. Откуда они приходят и куда они снова возвращаются. Путь их неизменно лежит через гримерную с ее зеркалом, перед которым они — множество раз — смотрят, но видят другого, выдуманного другим и забывают себя, касаясь лица мягкой кистью и оставляя память о себе где-то в глубине глаз. Чтобы вернувшись, проделать — снова перед зеркалом — обратное действие.

Чувство ненастоящего — раскрашенное и красиво говорящее, слишком убедительное, чтобы быть принятым всерьез. Нас завораживает мелькание, суета, движение — без которых ненастоящее перестает быть приманкой. Но именно в момент остановки проглядывает настоящее — которое является скорее актом надежды или даже веры

с нашей стороны. В эти секунды соединения надежды и настоящего ненастоящего появляется человек.

Достаточно нажать кнопку «пауза» фильма и сделать — крупным планом, желательно черно-белый — снимок того, кого мы считали актером. Получим удивительный шанс не просто увидеть человека, а оказаться с ним у зеркала в гримерной, в то самое время. Встретиться глазами.

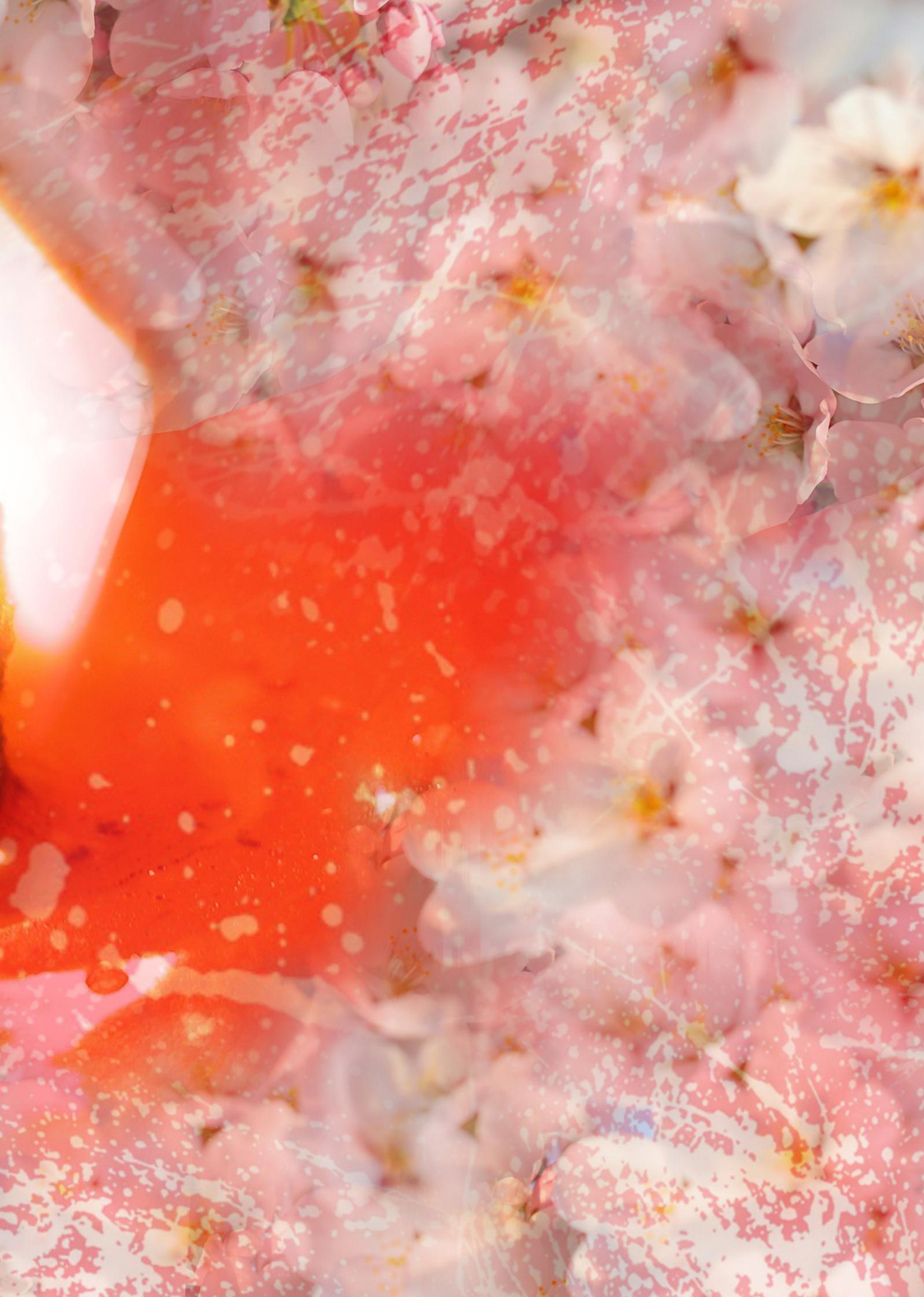
Но как далеко мы готовы пойти с ним? Если мы сами играем в него...

Да, нас никто не торопит — когда в мягком кресле зрителя, арендованном нами на полтора часа, мы облегченно аплодируем тому, кто показывает (дарит?!) нам жизнь. До занавеса, после которого каждый из нас возвращается в свою гримерную. К зеркалу и кистям...

Вениамин Гудимов, г. Москва







## 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 6

В рекомендациях ВОЗ, пункте 10 написано: «Каждая женщина должна свободно решать, какое положение ей принять во время родов».

Те женщины, которые трогали головку ребенка, когда она впервые показалась снаружи, говорят, что это самое сильное ощущение в родах, перекрывающее боль и придающее силы. У них будто открывалось второе дыхание, когда они чувствовали под рукой эту родную нежную мягкость головки — «будто персик». Незабываемое первое прикосновение к ребенку, который еще находится внутри тебя...

Однако у некоторых в этот момент возникает страх: страх соприкоснуться с чем-то невидимым, непонятным, неизвестным или неприятным на ощупь — или страх чем-то навредить малышу. Чаще всего подобные страхи существуют у них и в обычной жизни. Но в этот момент женщина не в состоянии понять, что ее страхи никоим образом не относятся к младенцу, которого она через несколько минут обнимет и приложит к груди.

Можно подумать об этом заранее, узнать о такой возможности поздороваться со своим малышом, которому тоже важно почувствовать первое прикосновение материнской руки, понять, что в той неизвестности, куда он движется, тоже есть мама. Тогда Вы сможете решить это для себя заранее и не будете поставлены в тупик вопросом: «Будешь трогать головку?»

Не расстраивайтесь, если Вы этого не сделали. Лучше спокойно отказаться, чем коснуться малыша со страхом, ведь ребенок это очень хорошо почувствует.

В период потуг губы у женщины пересыхают, лицо «горит», и очень правильно, что Алене дали умыться и смочить губы. Чтобы спокойно это делать в течение всех родов, можно взять с собой в родовую бутылку негазированной воды.

Если в родах участвует даула, за этим следит и помогает она.

В питье женщину тоже не следует ограничивать. Но в отечественных роддомах это не принято в связи с возможностью применения общего наркоза. Однако чаще всего роженица обходится одним-двумя глотками воды, что никак не мешает анестезиологическому вмешательству.

## Рождение

И вот я пришла в родзал. Рожала я одна. И вокруг много людей. Врачей. Мне почему-то казалось, что их было очень много, хотя я была в сознании и все сообщала, я даже спросила у акушерки, будет ли она мне помогать. Акушерка Инна мне очень помогала и рассказала, что надо делать. Меня разложили на кресле, одели шапку, на ноги какие-то носки одноразовые, приготовили все и стали ждать схватку, а меня это так удивило, интересно, почему это они стоят и разговаривают и на меня смотрят, ведь надо рожать, чего это я тут лежу? Как оказалось, схватки практически кончились, и когда я уходила из предродового, мне Е. И. всадила какой-то укол, наверное, для стимуляции схваток. Никакого волнения, только страшный интерес ко всему происходящему, ни капли страха, и вот чувствую она идет — эта злая женщина — схватка. Но вместе с потугами она не так страшна. Тут Инна сказала набрать полные легкие воздуха и тужиться сильно-сильно. На схватку три раза. И тянуться всем телом вперед, держась за кресло. Первая схватка была тренировкой, потом родилась головка, я чувствовала как Инна помогала малышу выйти, она подкручивала его за голову, потом еще схватка, я тужусь со всей силы и думаю, что мои щеки лопнут, а глаза сейчас упадут на кого-нибудь



изврачей, тужусь не туда, и еще... И вдруг что-то теплое и мокрое выскользнуло из меня и крик, первый крик моего сына, нашего сына. И голос акушерки: «МАЛЬЧИК, 15.35». Его держат передо мной и спрашивают: «Кто?» А я чувствую себя полнейшей душой, как это — кто? Я киваю, типа все ок, я хорошо, а они мне опять — нет, говори, кто. Как кто, мальчик, сыночек. Он кричал очень громко, а я сразу заплакала, меня захлестнула такая волна эмоций и чувств, я не думала, что ТАК его уже люблю. Малышу отсосали слизь, пережали пуповину и сказали: «Задирай рубашку», — и положили маленькое розовое тельце мне на грудь. Малыш так вкусно пах, он был такой мокренький и совершенно чистый, просто мокрый, я держала его двумя руками за спинку, боясь что он упадет, он лежал и копошился, задрал голову и глядя на меня, а я целовала его и плакала, плакала — это такое счастье, твое, родное, самое близкое и дорогое, что есть у тебя в жизни.

### Комментарий

Переходить во время потуг куда-то очень неудобно. Но иногда это приходится делать и дома. Но вот взгромоздиться на родовое кресло в потугах — это своеобразный подвиг со стороны женщины. Помимо того, что это просто сложно для беременной, так еще и проделать такой пируэт практически с головой ребенка между ног!

И для родов это очень неудобная позиция. Она создает определенный физический стресс для роженицы и ребенка, т.к. в этом положении сдавливается нижняя полая вена, что ухудшает кровоток и способствует гипоксии у них обоих. Горизонтальное положение вынуждает роженицу бороться с силой тяжести, вместо того, чтобы использовать ее в качестве союзника, как при вертикальных родах. Такая позиция создает дополнительное давление на промежность и заднюю стенку родового канала, что неблагоприятно для мягких тканей. В вертикальном положении растяжение промежности и вульварного кольца происходит равномерно, что является хорошей профилактикой разрывов.

Такой переход на кресло «выбивает из колеи» роженицу, она «выныривает» из своего родового состояния, т.к. чтобы проделать это, ей приходится «включать» голову. В результате зачастую потуги, следующие одна за дру-

гой, после расположения на кресле «вдруг» пропадают.

И вот, женщина лежит, вся врачебная бригада стоит вокруг, ждет, а потуг нетили есть, но слабые. Очень часто в этом случае у врачей в роддомах не хватает терпения, и они начинают применять стимулирующие препараты (окситоцин) либо физическую силу, так называемый прием Крестеллера.

Всем известны рассказы-страшилки о том, как акушерки, наваливаясь на животики перетягивая его пеленкой, вытуживают младенца. А надо было всего-то не трогать роженицу, как это происходит в естественных условиях, и дать ей спокойно родить в том положении, в котором она находилась. Или некоторое время подождать, дав ей и ребенку время на адаптацию к новому и не очень удобному для них положению. Это еще один типичный пример ятрогенного осложнения в родах.

Тужиться, не зная как, действительно тяжело. Часто усилие направляется не вниз, помогая ребенку продвигаться наружу, а вверх, в результате чего и повреждаются сосуды в глазах и на лице. Именно такие неправильные потуги опасны для женщин, имеющих заболевания, при которых рекомендуют исключить потужной период.

Учиться тужиться, хотя бы теоретически, лучше заранее. Этому обучают на курсах подготовки к родам, используя специальные упражнения.

Но при естественном течении родов женщину никто специально тужиться не заставляет, она следует ритмам своего тела. Когда они не сбиваются искусственно (навязанным положением, лекарственными препаратами и т.п.), роженице не нужны подсказки со стороны.

Кроме того, истинные потуги настолько сильны, что зачастую их, напротив, приходится сдерживать специальным дыханием. Женщинам, которым противопоказаны потуги (например, из-за миопии высокой степени, изменений на глазном дне и т.д.), следует избегать жестких стимулированных родов, им необходимы мягкие естественные роды, в которых потуги плавно регулируются дыханием, свободным поведением роженицы в родах и выбором удобной для нее позы.



Пункт 1: Каждая женщина может выбрать любой тип обслуживания при родах, который она предпочитает (возможно любое положение: стоя, на коленях, сидя на корточках ...).

Пункт 10: ... Каждая женщина должна свободно решать, какое положение ей принять во время родов.

В отличие от практики отечественных роддомов, в естественных родах акушерка практически не вмешивается в процесс непосредственного рождения ребенка (выхода головки и тельца), т.е. не применяет рутинно (во всех родах) акушерские приемы и пособия. Во-первых, они могут быть травматичными для ребенка, во-вторых, такие приемы могут способствовать разрывам у матери.

Всегда лучше подождать, пока головка ребенка станет поворачиваться сама, а не помогать ей. Если акушер ошибется в направлении поворота, то это грозит ребенку тяжелой травмой и инвалидностью. Во время ручного вывода плечиков возможны переломы ключицы, повреждения нервного плечевого сплетения, чреватые параличом или парезом ручки.

В естественных родах акушерка вмешивается только в редких случаях реальной необходимости.

В наших роддомах принято сообщать матери пол ребенка, иногда довольно грубо, поднося половые органы новорожденного близко к лицу матери, и требуя, чтобы она подтвердила сказанное и увиденное. Понятно, что этого требует инструкция — непонятно, почему в такой форме.

В естественных родах это «открытие» совершают сами родители, как и рекомендовано ВОЗ.

В естественных родах сразу после рождения (кроме исключительных случаев, когда требуются неотложные реанимационные мероприятия) ребенка кладут на грудь матери! Их не беспокоят в течение 1-2 часов, чтобы полноценно прошла та стадия родов, которая вообще не рассматривается в клиническом акушерстве: стадия слияния.

Эта стадия чрезвычайно важна! И не только для благополучного завершения родов, но и для всей дальнейшей жизни ребенка и матери.

Непосредственно в это время материнский организм получает сигнал к окончанию родов: ребенок родился —

роды должны быть завершены. Матка начинает активно сокращаться, плацента отделяется, и роды заканчиваются рождением последа. Это прекрасная профилактика неотделения плаценты и кровотечений в послеродовом периоде.

Для новорожденного нахождение на груди матери — мощный сигнал: надо жить! Поэтому даже реанимационные действия более эффективны при непосредственном контакте ребенка с матерью. В подавляющем большинстве случаев после естественных родов таких действий не требуется, и новорожденный спокойно отдыхает на материнской груди после родовых перегрузок. Это время, когда он впервые начинает самостоятельно дышать, и важно не мешать ему в этом, создавая дополнительный стресс разлукой с матерью. Их тесный контакт — прекрасная профилактика внутрибольничной инфекции, т.к. кожа, слизистые и кишечник новорожденного заселяются привычной микрофлорой матери, антитела к которой поступали к нему через плаценту и передаются с первыми же глотками молока. Это возможность спокойно, не торопясь, дать ребенку грудь.

В это время происходит выравнивание гормонального фона, стадия успокоения, умиротворения. В кровь выбрасывается максимальное количество эндорфинов — «гормонов счастья» — неповторимое ни в одной другой жизненной ситуации. Они «смывают» усталость и боль, способствуют благополучному завершению родов, выработке молока, пробуждению материнского инстинкта. Именно в этой стадии естественных родов закладывается положительная материнская доминанта, способствующая полноценному контакту матери и ребенка в последующем.

С психологической точки зрения у ребенка в это время закладывается базисное отношение к миру, влияющее на всю его дальнейшую жизнь.

В этой стадии ребенка не трогают вообще: его не обтирают (первородная смазка — прекрасный крем для кожи новорожденного, впитываясь, она защищает ее от пересыхания и шелушения), не отсасывают слизь (в норме она впитывается слизистыми оболочками), не перерезают пуповину (по ней еще поступает из плаценты кровь, насыщенная кислородом и питательными веществами). Новорожденный мирно покоится на материнской груди, делает первые вдохи и выдохи, вглядывается в лицо ма-



тери, слышит ее голос, ищет сосок, а мать вдыхает его запах, смотрит на него, ощущает его кожей, слушает первые звуки ребенка. Это соприкосновение пробуждает в ней мощный материнский инстинкт. У всех женщин в этом периоде проявляется особое поведение, заложенное природой.

Вот как описан процесс естественного слияния в книге А. Акин и Д. Стрельцовой «Девять месяцев и вся жизнь»:

«Сначала мама держит ребенка и поглаживает его лицо, ручки и ножки кончиками пальцев. Затем в течение нескольких минут гладит головку и пальцы малыша всей рукой. В течение этого танца осязания мама смотрит в глаза своего малыша. В течение нескольких минут мама с любовью прикладывает дитя к груди, чтобы его кормить.

Ребенок также умеет вызывать особое поведение у своей мамы. С самого начала он смотрит маме в глаза. Приложенный к груди малыш многократно облизывает сосок, стимулируя его. Мама, папа и другие члены семьи, если они присутствуют, характерно разговаривают с младенцем тихим высокотоновым голосом. Исследование показывает, что ребенок существенно синхронизирует свои движения с речью взрослого.

Эти сложные процессы воссоединения и семейного слияния, идущие в первые минуты после рождения, объединяют маму и дитя и подготавливают к тем ролям, которые им предстоит играть в течение многих месяцев. Многочисленные исследования говорят, что правильное физиологическое, социальное и интеллектуальное развитие ребенка прочно связано с полнотой процесса слияния».

Отсасывание слизи не требуется всем детям. Однако в роддома это стандартная процедура, небезразличная для ребенка. Первой к его губам, рту и носику прикасается не материнская грудь, а резиновая трубка, производящая довольно интенсивные движения.

В естественных родах отсасывание слизи производится только при необходимости, часто это делает мать своим ртом, заселяя при этом слизистые ребенка своей микрофлорой.







## 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».

### Невротическая бессонница

Сколько существует человечество, столько и живет проблема отсутствия сна. В средневековые времена одной из пыток было лишить человека сна, бедолага испытывал психофизиологические муки, и буквально на пятые сутки у него развивался психоз.

Сон является одной из важнейших составляющих человеческой жизнедеятельности. Восстанавливая жизненные силы в ночное время суток, мы обеспечиваем себя энергией на весь день. Для полноценного восполнения сил достаточно семи-восьми часов в сутки хорошего сна. В случае же его нехватки человек наутро чувствует себя разбитым, злым, уставшим, лишенным жизненных сил.

В данном случае речь пойдет о самой распространенной форме отсутствия сна — о невротической бессоннице. Это, как правило, раннее просыпание или прерывистый неглубокий сон. Давайте копнем чуть глубже: что именно мешает нам погрузиться в сладкую негу?

Тревога — вот наш главный «враг», именно она запускает психофизиологическое напряжение, оставляя человека двадцать четыре часа в боевой готовности. Безуслов-



но, в лечении бессонницы можно применять седативные препараты, транквилизаторы и снотворные, но основную проблему это не решит. Терапевтической мишенью будет являться подавленная агрессия. Необходимо выяснить, в каких именно отношениях пациент вытесняет свой гнев. Зачастую это сложности на работе, в общении с вышестоящими лицами, или же в более близких, родственно-семейных отношениях. Когда человек пребывает в постоянном «невыраженном действии», удерживает себя в «этико-нормативных» поведенческих границах, в его организме начинает происходить парадоксальный процесс: подавленный (вытесненный) гнев трансформируется в тревогу, бесконечное фоновое волнение и психофизиологическое напряжение присутствуют не только в течение дня, но и в ночное время суток. Зачастую человек настолько привыкает жить в вялотекущем стрессовом состоянии, что беспричинное волнение, повышенное психоэмоциональное возбуждение становятся неотъемлемой частью его жизни.

Психотерапия в случае бессонницы является одним из главных способов решения этой жизненно важной проблемы. Именно на сеансах у психолога клиент осознает «слепые пятна» своего иррационального мышления. Пересматривая свою книгу жизни, человек начинает осознавать, что именно ему не нравится, что на самом деле он хочет жить совсем по-другому, возможно, сменить работу, переехать наконец от родителей, высказать накопившееся супруге и так далее. Перед клиентом стоит непростая задача активизировать конфликт, которого он годами старательно избегал. Именно страх быть плохим, отвергнутым, виновным, нелюбимым побуждал человека к молчанию и бездействию.

«Но как же так, если я буду на всех орать, распускать кулаки, меня уволят, от меня уйдет жена, отвернуться друзья и близкие?»

Почему-то именно так склонны рассуждать люди на первых сеансах психотерапии, подобная незрелая форма поведенческого максимализма — «все или ничего» — как правило, запускает бездействие, т.е. выбор в сторону «ничего».

Отслеживать и озвучивать свои истинные желания (в социально приемлемой форме), то, чего ты действительно хочешь, — вот ключ к здоровому сну и полноценной



жизни. Именно практические навыки грамотного входа и выхода из конфликтных ситуаций помогают человеку оставаться там, где он хочет, с тем, с кем хочет и, наконец, быть тем, кто он есть.

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.

### Бракованный брак

В этой рубрике мы ведем речь об инициациях, которые проходят на своем жизненном пути мужчины и женщины. Конечно, не может быть такого, чтобы один человек прошел инициацию за другого. И тем не менее, есть такие этапы-испытания, которые мы проходим вместе, рука об руку. В числе их — конечно, свадьба.

Свадьба — это один из важнейших переходов, которые совершает человек в своей жизни, будь то мужчина или женщина. Это рубеж, который разделяет между собой две жизни: незамужнюю, холостяцкую — и жизнь супружескую. И в то же время это — своеобразный мост из одной жизни в другую. Но так ли просто его перейти?

Конечно, мы с вами помним, что инициация — это древний обряд переведения человека из одного статуса в другой, в частности — из статуса ребенка, подростка, в статус взрослого человека. И этот обряд издревле был очень жесток (ну, или жесток, кому как больше нравится, уместны оба смысла). В процессе инициации подросток преодолевал смертельно опасные препятствия, и, пройдя этим путем, получал «взрослое» имя и право называться полноправным членом общины. Настоящую, истинную взрослость. Конечно, в случае со свадьбой речь не идет о том, погибнет юноша или девушка или нет, однако решается вопрос другой, не менее важный — будет загублена его или ее жизнь или нет?

Почему так, спросит читатель. Не преувеличение ли это? Нет. И вот почему.

Когда мужчина и женщина женятся, они не просто соединяют свои судьбы. В этот момент происходит событие еще большего масштаба — слияние родов. Впоследствии у них рождаются дети, плод этого слияния, носители памяти обоих родов. И это не просто какое-то духовное событие — оно имеет вполне конкретную, объективную психологическую составляющую. На ней и остановимся поподробнее.

Одна из отличительных особенностей инициации — любой — заключается в том, что человек свое «рубежное» испытание проходит в глубочайшем трансе. Напомним, что трансом мы называем особое состояние, когда бессознательное работает и проявляет себя более интенсивно, чем в обычной жизни. Это такое «не совсем бодрствование». Бессознательное в такой момент а) открыто, б) активно. И понятно, почему это происходит в момент инициации: ведь это суровое испытание, над человеком нависает угроза смерти. И потому бессознательное мобилизуется вместе с осознанным, чтобы помочь нам выжить.

И вот представьте себе свадьбу, или вспомните одну из тех, на которых вы бывали. Сидят, значит, молодые во главе стола, в центре зала, окруженные толпой родных и друзей, прямо-таки «припечатанные» к месту десятками, а то и сотнями взглядов. И в первую очередь это — взгляды референтных, значимых лиц: родителей, дедушек и бабушек, тетушек и дядюшек. И эти авторитетные для молодых людей лица (что бы там ни лежало на поверхности отношений, для маленького ребенка родной взрослый человек — это значимый человек, тот, к кому нужно прислушиваться, от этого зависит благополучие и подчас сама жизнь; этот механизм продолжает действовать и в более позднем возрасте) говорят им внушения. Ой, то есть тосты! Звучат семейные предания, истории из жизни, пожелания молодым на будущую жизнь — и происходит передача родового опыта, родовых моделей супружеской жизни. «Так выпьем же за молодых, чтобы у них... (далее на ваше усмотрение)». «А вот у нас в семье принято...». «Помню, рассказывала мне моя бабка такую историю...». Воздух буквально загустевает от метасообщений (невысказанных, но передаваемых и воспринимаемых смыслов, настроений фразы): «Ох, и хлебнешь ты с этой девкой... (вздых) счастья».

И все это жених и невеста воспринимают не критич-



но. Внушения, как и полагается внушениям, попадают по адресу — в бессознательное. У них ведь транс. И по новобрачным, кстати, видно, модели какого качества передаются во время свадебного обряда.

(Сделаем еще одно маленькое отступление: свадебное застолье — это значительнейшая часть обряда бракосочетания! Мы можем воспринимать его как просто банкет по поводу, но это будет неправдой. Неслучайно в прошлом брак не считался состоявшимся и не признавался сельчанами, если не было вот этого совместного обеда (а те, у кого не было достатка для этого, женились «убегом», т.е. якобы — венчались тайно якобы против воли родителей. Это было единственное оправдание «неотгулянной свадьбе»).

Так вот, если в роду были какие-то беды, связанные с семейной жизнью: там мужа отравили, там жену зарезали, там аборт не счесть, а там дети умирали, мало ли, как бывает, — молодым прямо-таки не сидится на месте, им хочется поскорее отгородиться от родственников, сбежать, уехать подальше. Что угодно, лишь бы не воспринимать в состоянии открытого бессознательного — в глубоком трансе — этот опыт, эти модели, не слушать носителей этого опыта. А если модели позитивные, благополучные, связанные с построением счастливой супружеской жизни, такого не происходит, и новобрачные слушают свадебные речи и тосты с искренним удовольствием, ведь этот опыт стоит перенять!

Поэтому если у вас в роду были какие-то «темные истории», в изобилии разводов и браков безлюбви, и если то же касается вашего партнера, лучше всего расписаться вдвоем, или вообще не расписываться. Это может показаться «диким», необдуманном решением, может вызвать волну протеста (как раз таки) со стороны родственников, однако это именно та простейшая мера, которая поможет уберечь ваш брак от заведомого брака. А если же свадьба уже состоялась — что ж, значит, есть, выражаясь языком психотерапии, тема для работы. И на этом пути, естественно, может быть трудно, но этот труд приносит по-настоящему сладкие плоды. Те, которые вы с гордостью и любовью сможете передать своим детям.









## **Анализ почерка с Инессой Гольдберг**

Гольдберг Инесса Игоревна

Экспертграфолог, 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».

### **Графология: «По наклонной?», или Секрет наклона почерка**

Сегодня поделюсь с вами некоторыми профессиональными соображениями об одном из наиболее заметных и очевидных даже неопытному глазу графологических признаков, который именно поэтому заслужил особое внимание и популярность в графологии, — о наклоне в почерке.



Чтобы не получилось поверхностного ответа в стиле «признакологии», которые чаще всего мы встречаем в Интернете и популярных источниках, с помощью данной статьи я хотела бы дать если не исчерпывающее (нюансов всегда намного больше), то гораздо более верное представление об этом явлении.

Выражение «по наклонной» использовано мной не для красного словца, оно несет более глубокий смысл в графологии, связанный с понятием наклона в почерке — и вы скоро в этом убедитесь, вникнув в используемые мной для объяснения аналогии.

Итак, наклон в почерке. Чаще всего меня спрашивают о левом или правом, но обратим внимание — в графологии существует также и прямой наклон (почерк без наклона). У этих трех основных видов наклона бывают еще вариации, и мы учитываем хотя бы по три-четыре подвида у правого и левого наклона (легкий, средний, сильный, стелющийся) и возможные колебания «почти прямого» наклона.

Следует сказать, что любой признак в почерке, включая и наклон, не может интерпретироваться в отдельности от общей картины и сочетания с остальными «графологическими обстоятельствами» конкретного почерка. Учитывая же это, можно получить очень много информации.

В целом, наклон «показывает» одну из основных тенденций в устройстве личности человека, его направленность, его природу и каким образом он ее проявляет. Взгляните внимательно на иллюстрацию выше, а теперь самое важное:

Психомоторно, правый наклон\* в графологии является наиболее естественным и наименее энергозатратным. Это обеспечивает оптимальный канал как для высвобождения энергии, для экспрессии, так и для наиболее эффективного достижения результата. Таким образом, обобщенно можно сказать, что правый наклон обеспечивает возможность наиболее продуктивной траты сил относительно развиваемой динамичности — по аналогии с «бегом с горы».

Однако я хочу подчеркнуть многофакторность признака — то, от чего будет зависеть интерпретация наклона. «Бег с горы» удобнее, легче и оптимальнее с точки зрения траты сил, но правый наклон — лишь «спуск», «гора», «благоприятное условие», и все известные нам

«позитивные», здоровые и благополучные характеристики правого наклона будут верны и достоверны только при условии, что человек умеет относительно правильно «бегать» и применять усилия. Правого наклона мало, чтобы заключить о лучших качествах.

Если обладатель правого наклона использует его преимущества, чтобы «катиться кубарем», рваться вперед, не думая о последствиях, либо наоборот, использует этот «спуск» для пассивного, неподвижного скатывания по инерции — это другое.

«Беглость» почерка — происходит от «бег», т.е. от здоровой динамичности, а не от «одержимого мчания кувырком» или от «пассивного сползания вниз по инерции».



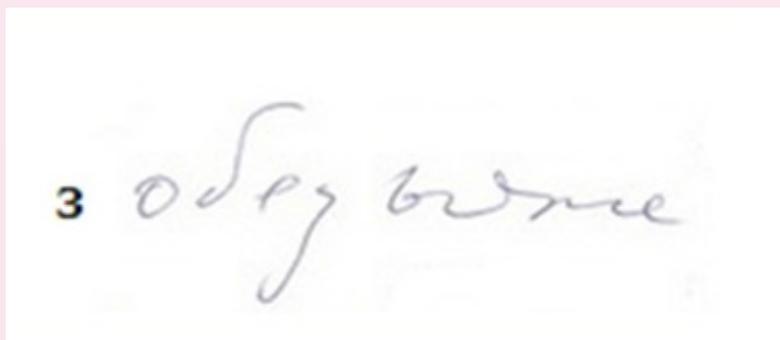
В случае (1) здоровой беглости, к которой располагает правый наклон, мы будем говорить о комплексе качеств, выражающих спонтанность личности, естественное проявление себя, живость, искренность проявления своих чувств, расположенность к людям, активную жизненную позицию и т.д. (значений много, некоторые из них можно найти в моих книгах).

В случае, когда правый наклон (2) провоцирует, точ-



нее, сопровождается бурные, импульсивные, инстинктивные порывы, значения будут соответствующие — на первый план выйдут нетерпение, нетерпеливость, непостоянство, презрение к нормам и обязательствам, влечения, несдержанность, человек крайностей и т.д.

В случае же правонаклонности (3) вялой, когда она служит лишь «путем наименьшего сопротивления» для



инертного движения, будут иметь место совсем другие значения. Например, безволие, бесхарактерность, компромиссность, отсутствие углубленности, основательности, собственного мнения, а также глубины чувств, вовлеченности. Значений — многие десятки, все будет зависеть от дополнительных параметров в почерке.

В целом, правый наклон, повторим, — это наша «природа», проявление чувств, инстинктов или вялости, и он связан с динамическими параметрами почерка, с движением.

Прямой наклон — в соответствии с психомоторными правилами графологии, располагает к сдержанности и большому сознательному контролю, опосредованности, расчету или отслеживанию своего поведения, рассудочности. Прямой наклон ближе связан (сочетается) со структурными либо дисциплинирующими параметрами в почерке — организацией и т.д. Если это становится не просто рассудочностью и взвешенностью, а защитой (просто расчет, рационализация, искусственность), то структура в почерке не будет естественной, она будет искусственной, также может выйти на первый план форма в почерке.

Если правый наклон — «спуск», то прямой можно сравнить с прямой поверхностью. Она не сильно затрудняет движение, но и не облегчает или ускоряет его. Каждый шаг производится «сознательно» и требует некоего

усилия, «принятия решения». Человек более ведом внутренней логикой, целесообразностью или другими соображениями, нежели спонтанным проявлением своей природы. А дальше — опять смотрим, как прямой наклон проявляется у разных людей. Стабилен ли он, статичен, или — живой, вариативный, очень ли колеблющийся, или же навязчиво — обсессивный и т.д.

Аналогично графологический анализ происходит и с левым наклоном, с той разницей, что мы можем условно представить себе его в качестве «сопротивления», «восхождения в гору». Многие привыкли читать в популярных статьях, что левый наклон — это «голос разума» или «голова». Традиционно, но совершенно необоснованно подразумевается, что правый наклон — «сердце», значит, левый — «рассудок», ну, а прямой наклон, разумеется, «золотая середина». Это красиво и симметрично звучит, но исследования по графологии в области психомоторики говорят совсем другое, и «безупречная гармония математики» далека от жизни.

«Восхождение в гору» — нерационально, условно — «сизифов труд» (если нужно пройти, гору можно было просто обойти), это сосредоточение именно на «горе», на собственноручно сооруженном себе препятствии, барьере, отделяющем себя — от людей, социума, целей, прямого взаимодействия с окружающей средой.

Да, это закрытие своей природы и сдерживание себя, своих чувств, но здесь нет ничего «рационального», это не рассудок, а защита человека, которому трудно. Левый наклон = оппозиция, и позиционирование себя именно так, «супротив» окружению. Психомоторно, это наиболее неудобное движение при письме. Однако если человек предпочитает именно его, — значит, есть причины. Значит, состояние оппозиции, порой аутсайдерства или противостояния — важнее и служат ему защитными механизмами.

Инесса Гольдберг, г. Тель-Авив

---

\*Мы говорим про обычного правшу, левше «прощаются» несколько градусов наклона влево, после чего к нему полностью применимы все остальные правила анализа почерка.





## Подростки: Диалог о важном

Злобина Ольга Александровна

Воспитатель, психолог

Как трудно бывает родителям найти с подростком общий язык. Сколько конфликтов возникает в семьях, когда сын или дочь выходит из детского возраста и становится подростком! Мы проходили через этот этап, когда выросли сами. Теперь мы — родители, настоящие или будущие. И перед нами стоит увлекательная задача: принять те изменения, которые происходят с нашими детьми-подростками, и даже помочь им их осуществить! Ведь мы-то взрослые, мы помним, как это было, мы знаем, как это важно. И мы можем это сделать — как старшие, опытные друзья, как мудрые и любящие родители. А если возникнут какие-то вопросы, которые покажутся трудными или запутанными, я постараюсь дать ответ в этой рубрике.

*Здравствуйте! У меня с дочкой очень накалились отношения. Не знаю, что делать. Ей 13 лет. Она всегда была послушной девочкой, хорошо училась, делилась со мной всеми секретами. А тут как с цепи сорвалась, не скажешь по-другому. Огрызается. Уходит, неизвестно куда и неизвестно с кем — только из окна вижу, кто ее встречает там. Прийти может часов в 11. На все попытки поговорить отмахивается или реагирует грубостью. Раньше я на нее обижалась, и мы могли не разговаривать, — теперь она со мной по несколько дней не разговаривает. В школу ходит, но учиться стала хуже. Я уже извелась вся, что ничего не могу сделать. Как мне наладить с ней отношения?*

Здравствуйте! Конечно, мне понятны ваши переживания из-за сложившейся ситуации. Вы правы, что хотите исправить данную ситуацию. Вашей дочери 13, а это значит, что сейчас наступил очень сложный этап в ее жизни

— подростковый период. Все ее перепады настроения, демонстративность в поведении — это не что иное, как следствие физиологических изменений в ее организме, и более того — процесс становления ее личности, проявление того, что ваша дочь уже не ребенок.

Вам необходимо найти общий язык с ней. Соберитесь как-нибудь вечером, может, в выходной день вместе, постарайтесь поговорить, как взрослые люди. Не злитесь на дочь, посмотрите другими глазами на нее, вспомните себя в ее возрасте, расскажите о своих чувствах в тот период, покажите свою заинтересованность в ее чувствах, переживаниях. Чем лучше и ярче вы вспомните себя в ее возрасте, тем лучше поймете ее нынешнюю. А с пониманием, возможно, большая часть претензий покажется надуманными и постепенно исчезнет. В подростковом возрасте очень важно интимно-личностное общение. Доверие, уважение, понимание, любовь — то, что должно присутствовать в вашей семье по отношению к дочери. Вам очень важно выяснить, что беспокоит ее, чем вы можете помочь, но не давите, возможно, сначала она ничего вам и не скажет, но поймет, что небезразлична вам. Конечно, будет нелегко, но вы справитесь постепенно, все вместе.

Имейте в виду, что дети полностью моделируют своих родителей. Иногда в тех формах, в которых нам это не нравится. Вы сами в этом убедились — когда-то вы прекращали разговаривать с дочерью, теперь это делает она. Поэтому помните — если хотите, чтобы она вас уважала, уважайте ее. Если хотите откровенности — будьте откровенны сами. Это прямой путь к обретению желаемого, самый эффективный.

Вы также можете посетить психолога и обсудить с ним сложившуюся ситуацию и пути выхода из нее.

Но главное — помните, что ваша дочь нуждается в вашей поддержке.

*Я в тупике, в ступоре. У меня дочь от первого брака, ей 14 лет, я собираюсь замуж во второй раз. Когда ей рассказали, она ушла из дома и уже две недели живет у бабушки. Ничего не объясняет. Мне это дико, потому что с будущим отчимом у нее нормальные отношения, мне даже казалось, что они в какой-то момент стали больше друзьями, чем мы с ней. Мама моя говорит, что она плохо*

*ест, не делает уроки. Но и кроме школы никуда не уходит. Что делать? Мне обидно, но я понимаю, что как мать должна что-то сделать. Ольга*

Здравствуйте, Ольга! Мне понятно ваше состояние. Очень обидно, когда близкие не понимают. И вы правы, что как мать, должны выправить данную ситуацию.

Дело усложняется тем, что ваша дочь — уже не маленькая девочка. Она вступила в такой сложный для себя период — подростковый возраст. Сейчас происходит становление ее личности, переоценка ценностей, не говоря уже о физиологических изменениях. Ей важна стабильность в семье, крепкая опора под ногами. Новость о вашем замужестве стала шоком для нее, возможно, ей кажется, что изменения в семье изменят и ваше отношение к ней. Вам необходимо спокойно поговорить с ней. Не требовать вернуться домой, не угрожать, а рассказать о ваших чувствах и переживаниях. А потом выяснить, что беспокоит ее, чем вы ей можете помочь. Если не получится с первого раза — не оставляйте попыток, продвигайтесь по чуть-чуть в установлении доверительных отношений. Уже на новом уровне. Помните, что дочь нуждается в вас, в вашей любви, понимании. И еще: по тому, какие чувства вы испытываете в общении с человеком, можно приблизительно говорить о том, какие испытывает он сам. В этом отношении если вы чувствуете обиду на дочь, значит, она мстит вам. За то, что еще раньше вы сами обидели ее. Чем? Поговорите и об этом тоже. Вы взрослый человек, а значит, у вас есть силы признавать свои ошибки и исправлять их.

Если есть возможность, посетите психолога, он непременно поможет вам правильно выстроить свои отношения в сложившейся ситуации.

Ольга Злобина, г. Вязьма









## **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».

### **Очищаем отношения с родителями**

В этой статье мы хотим предложить вам эффективный метод самостоятельного очищения отношений с родителями. Редко можно услышать от человека, что у него не было никаких обид, гнева и претензий к своим родителям, что не было у него чувства вины по отношению к ним. Даже если вы из тех, кто скажет, что у него золотое детство, — не обольщайтесь. Иногда негативные эмоции и чувства скрыты от нашего сознания и вытеснены на бессознательный уровень — так работают защитные механизмы психики. Если у вас хорошие отношения с родителями, этот метод поможет их сделать еще глубже, содержательней.

Данный метод состоит из трех этапов, которые помогут глубоко проработать, осознать и очистить отношения с родителями, как на сознательном, так и на бессознательном уровне.

На первом этапе мы напишем письмо своим родителям. Это поможет заново осознать, переоценить ваши отношения и взглянуть на них с другого ракурса. Возможно, к вам придет новое понимание вещей, возможно, вы поймете, что на самом деле, что бы ни делали наши родители по отношению к нам, они всегда делают это из самых лучших побуждений.

Второй этап — очищающая медитация, которая поможет очистить отношения на бессознательном уровне. Здесь не нужно думать и анализировать, нужно просто расслабиться и позволить мыслям просто блуждать по небосводу сознания, оставляя его ясным и светлым. А в это время ваше бессознательное будет выполнять важную и нужную работу по очищению отношений с вашими родителями самым наилучшим и экологичным для вас способом. И в ближайшее время, когда вы будете максимально готовы к положительным изменениям, они свершятся в самое подходящее для вас время...

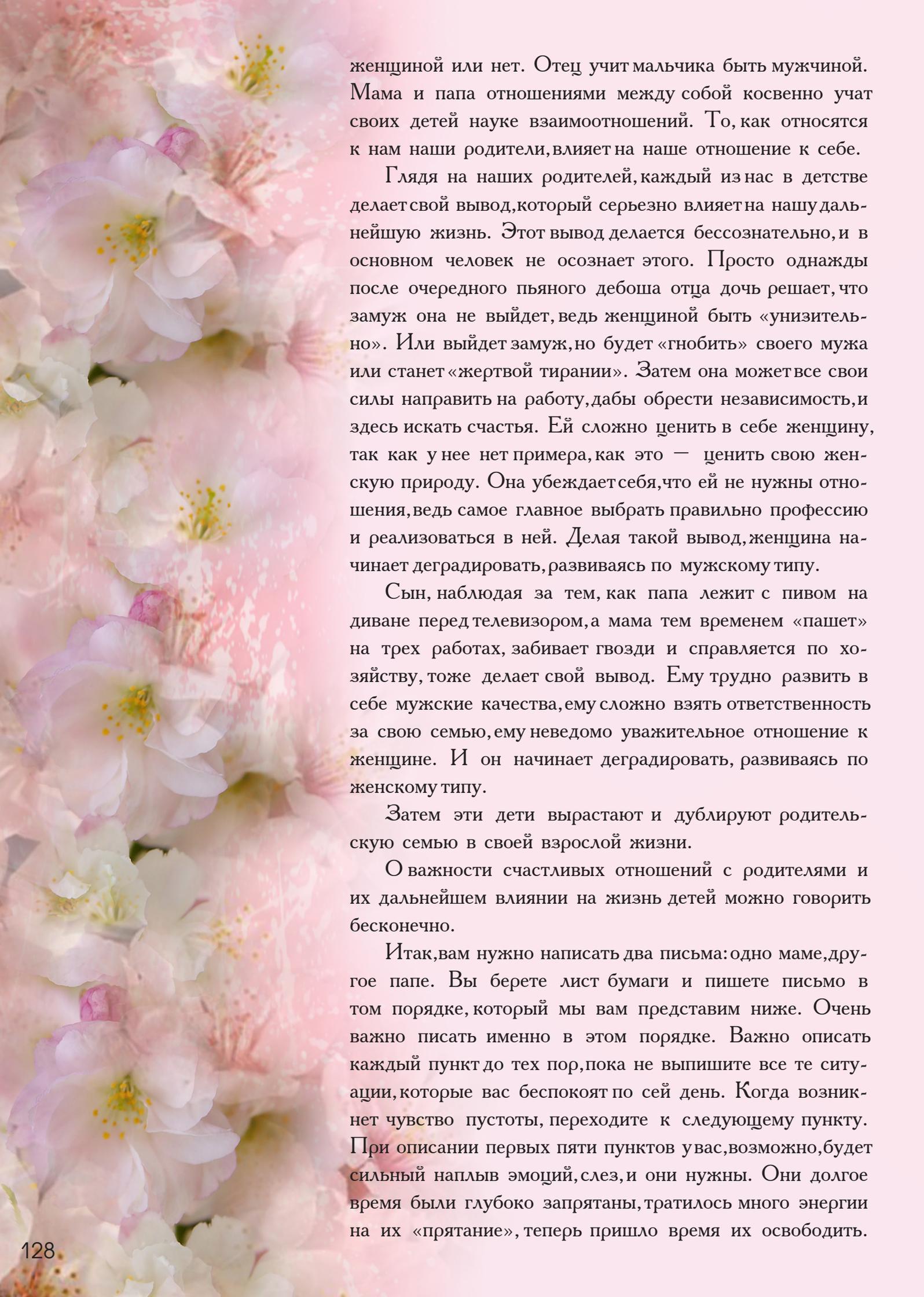
И на третьем этапе мы сделаем «магическую» технику «практика поклонов». Она поможет нам основательно очистить невидимую связь с родителями уже на тонком плане.

Предложенный нами метод проработки отношений с родителями уместен как при живых родителях, так и при умерших. Ведь умерший родитель навсегда останется живым в нашем сердце. И даже если вы сирота и не видели никогда своих родителей, в вашем сердце есть для них место, и вы с ними связаны невидимой связью.

Для каждого человека важно, чтоб эта связь была «чистой». То есть чтоб к родителям не было ни каких претензий, глубоких негативных эмоций и чувств, таких как обида, гнев или вина и другие отравляющие нашу жизнь эмоции.

Невозможно стать зрелой целостной личностью без чистых адекватных отношений с родителями. Можно лишь хорошо «компенсироваться», но это уже не то.

Отношения с родителями оставляют на каждом человеке неизгладимый отпечаток. Родители показывают всем своим существованием пример того, как надо жить. Эти отношения цементируют наши глубинные ценности, убеждения, которые потом сложно самостоятельно осознать и менять на другие. Мама учит дочь быть женщиной. Глядя на нее, девочка делает вывод: хочет она быть



женщиной или нет. Отец учит мальчика быть мужчиной. Мама и папа отношениями между собой косвенно учат своих детей науке взаимоотношений. То, как относятся к нам наши родители, влияет на наше отношение к себе.

Глядя на наших родителей, каждый из нас в детстве делает свой вывод, который серьезно влияет на нашу дальнейшую жизнь. Этот вывод делается бессознательно, и в основном человек не осознает этого. Просто однажды после очередного пьяного дебоша отца дочь решает, что замуж она не выйдет, ведь женщиной быть «унизительно». Или выйдет замуж, но будет «гнобить» своего мужа или станет «жертвой тирании». Затем она может все свои силы направить на работу, дабы обрести независимость, и здесь искать счастья. Ей сложно ценить в себе женщину, так как у нее нет примера, как это — ценить свою женскую природу. Она убеждает себя, что ей не нужны отношения, ведь самое главное выбрать правильно профессию и реализоваться в ней. Делая такой вывод, женщина начинает деградировать, развиваясь по мужскому типу.

Сын, наблюдая за тем, как папа лежит с пивом на диване перед телевизором, а мама тем временем «пашет» на трех работах, забивает гвозди и справляется по хозяйству, тоже делает свой вывод. Ему трудно развить в себе мужские качества, ему сложно взять ответственность за свою семью, ему неведомо уважительное отношение к женщине. И он начинает деградировать, развиваясь по женскому типу.

Затем эти дети вырастают и дублируют родительскую семью в своей взрослой жизни.

О важности счастливых отношений с родителями и их дальнейшем влиянии на жизнь детей можно говорить бесконечно.

Итак, вам нужно написать два письма: одно маме, другое папе. Вы берете лист бумаги и пишете письмо в том порядке, который мы вам представим ниже. Очень важно писать именно в этом порядке. Важно описать каждый пункт до тех пор, пока не выпишите все те ситуации, которые вас беспокоят по сей день. Когда возникнет чувство пустоты, переходите к следующему пункту. При описании первых пяти пунктов у вас, возможно, будет сильный наплыв эмоций, слез, и они нужны. Они долгое время были глубоко заперты, тратилось много энергии на их «прятание», теперь пришло время их освободить.

Освободить эту энергию для других, более важных дел, чем «прятание» непрожитых, вытесненных эмоций. Не бойтесь, ситуация выровняется с шестого пункта. Очень важно именно пережить возникающие в процессе ревизии прошлых отношений эмоции для того, чтобы завершить их. В этом и смысл упражнения: сначала воскресить все ситуации и связанные с ними непрожитые эмоции, затем их пережить — и идти дальше.

Итак, пишем письмо в следующем порядке:

1. Дорогой папа... — да, именно так!
2. Я злюсь на тебя за то, что ты...
3. Я обижаюсь на тебя за то, что ...
4. Мне было очень больно, когда ...
5. Мне было очень страшно, когда ты...
6. Я разочарована тем, что...
7. Мне грустно от того, что...
8. Мне жаль, что...
9. Я благодарна тебе за то, что...
10. Я прошу у тебя прощения за то, что...
11. Я люблю тебя.

Затем пишем то же самое маме. Между письмами желательно сделать перерыв. Например, сегодня письмо папе, завтра письмо маме.

Этих писем зачастую бывает достаточно, тем не менее, мы предлагаем вам провести следующую медитацию. Вариант для женщин.

Вы можете представить себя на поляне в летнем лесу со всеми его прелестями. Вы видите перед собой беседку с двумя лавочками, вы проходите в эту беседку, садитесь. И ожидаете важной встречи со своей мамой. И вот она появляется перед вами, и вы можете просто посмотреть ей в глаза и сказать ей несколько слов: «Дорогая мама, дорогая мама, ты большая, а я маленькая, ты даешь, а я беру, и я возьму все, что ты дашь мне, с чем бы это ни было связано. Я благодарна тебе за то, что когда-то ты приняла папу и в результате есть я... дорогая мама, я просто твоя маленькая девочка и ты нужна мне, только ты и папа». И когда вы заканчиваете говорить все это, вы чувствуете, что на опушке появился еще один человек. Это ваш папа, и сейчас он тоже приближается к вам. Может, вы его не когда не видели в реальной жизни, может, вы не помните, как он выглядит. Сколько ему лет, во что он одет? Посмотрите на него внимательно. И когда он подойдет к



вам поближе, просто посмотрите ему в глаза. И все, что вам нужно, — это просто сказать: «Дорогой папа, дорогой папа, ты большой, а я маленькая, ты даешь, а я беру, и я возьму все, что ты дашь мне, с чем бы это ни было связано. Я благодарна тебе, что когда-то ты принял маму, и от этого есть я. Дорогой папа, я просто твоя маленькая девочка. Ты очень нужен мне как мой папа. Только ты и мама — вы нужны мне как мои родители». И после того, как вы скажете это, может быть, вам захочется обнять их — вы можете это сделать. Но самое важное, что вам предстоит, — это сесть, как бы это ни было странно, к ним в ноги и опереться спиной на них, полностью. Просто представьте, как вы полностью можете откинуться на их ноги и довериться им. И с одной стороны стоит ваш большой и сильный папа, с другой стороны стоит ваша теплая и любящая мама. Они навсегда соединились в вас. Даже если потом у них были очень сложные взаимоотношения, даже если они разошлись как мужчина и женщина. Они навсегда соединились в вас как ваши родители. И в вас половина папы и половина мамы. Вы имеете право любить их одинаково. И прямо сейчас вы откидываетесь на их ноги, вы сидите, как маленький ребенок, рядом со своими большими родителями и ощущаете все то тепло, всю ту поддержку, которую ищете в этой жизни. Все, что вам нужно, находится сзади вас. Прямо сейчас, когда вы можете опереться и довериться им. Вы маленькая, вы просто ребенок. Вы их маленькая девочка. И вам не нужно ничего делать, чтоб они любили вас. Они любят вас просто за то, что вы есть. Потому что вы их продолжение. Вы их маленькая, маленькая девочка. И вы чувствуете, как постепенно нарастает тепло. И вы чувствуете, как жарко спине. Вы наконец можете получать поток энергии от своих родителей. И от папы, и от мамы одновременно. Ты можете почувствовать этот жар в теле, это та энергия, которую вы ищете. Энергия любви, энергия рода, которая идет к вам через ваших родителей. И ваша задача — просто дышать. Вы вдыхаете всю эту энергию, всю эту любовь, вдыхаешь все это тепло и выдыхаете все ненужное: все свои обиды, все свои претензии к родителям, все те моменты, где они сделали вам больно, где вы недопоняли друг друга. Все эти ситуации вы просто выдыхаете. И снова вдыхаете всю ту силу, всю ту любовь, которую можете найти в них. Они

могут стать для вас огромным источником энергии, прямо сейчас, когда вы чувствуете это тепло позади себя. И вы снова вдыхаете тепло и выдыхаете все ненужное: все обиды, все недомолвки, все недосказанное. И наполняетесь энергией, светом, любовью. Вы просто их маленькая девочка, и вам не нужно ничего делать для того, чтоб они вас любили. Они любят вас просто за то, что вы есть. И снова вдыхайте всю эту силу, всю эту мощь, она пригодится вам в жизни для новых свершений, и выдыхайте все то, что вам мешает. И на выдохе вы можете посмотреть на своих родителей. И сказать: «Дорогая мама, мне достаточно того, что ты дала мне». Потом посмотрите на папу и скажите: «Мне достаточно того, что ты дал мне». И снова вдыхайте все то, что к вам идет через них. Этого на самом деле очень много. И то, что происходит сейчас, является самым главным. Просто наполняйте свой сосуд любви, ведь он пустовал столько лет. Вы столько лет искали этой поддержки, этой заботы и прямо сейчас вы можете получить ее.

Просто дышите, и когда почувствуете, что вам достаточно, и когда почувствуете, что вы наполнились, вы можете возвращаться в своем темпе в комнату.

После медитации вы можете нарисовать рисунок на свободную тему.

После медитации мы рекомендуем провести «практику поклонов» в течение 40 дней. Ставится фото одного из родителей на видное место, и каждый раз, когда вы проходите мимо этого фото, вы ему низко кланяетесь. Несмотря на то, что метод кажется странным, он является еще и эффективным. Результат его приятно вас удивит. Вы заметите, как поменялись ваши отношения с родителями. Могут начать происходить интересные вещи. Например, звонок родителя, с которым вы в ссоре и не общались уже много лет. И родитель, хоть и не в курсе ваших «практик», вдруг изменит к вам отношения. Отношения очищаются на тонком плане. Практику поклонов можно использовать для улучшения любых отношений, главное — выдержать практику 40 дней.

Вы можете задавать вопросы по выполнению техник в комментариях. Также нам будет интересно, если вы поделитесь там же своими результатами.



**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 3

...Провинция Кундуз в Афганистане только называлась северной, на самом же деле пекло стояло такое, что к обеду голой рукой за металл невозможно было взяться. В кабине КАМАЗа было чуть прохладнее, но стоило машине снизить скорость или остановиться, как Болдин вместе с водителем-сержантом тут же оказывались словно в раскаленной жестяной банке, брошенной в костер. От пота и соли «афганка» на спине и груди стала белой и жесткой, как желье: брови, ресницы и волосы были серыми от пыли, лицо в грязных подтеках от пота, а глаза все время забивались песком, влетающим в кабину через открытые окна.

КАМАЗ, в котором ехал Болдин, шел пятым, голову и хвост колонны прикрывали две БМП, и все бы ничего, но среди бортовых машин двигались несколько «наливников», что значительно увеличивало степень риска: «духи» выслеживали бензовозы с особым рвением, устраивая на них засады в самых неожиданных местах.

Дорога была извилистой, серпантином шла по ущельям, ровных участков почти не наблюдалось, а пейзаж за окном кабины вовсе не радовал глаз: только серые камни, пыль с песком, кое-где кусты верблюжьей колючки, да высоко над головой пылающий диск раскаленного солнца. Иногда Болдин видел по краям дороги остатки искореженного, черного от копоти металла — это было

все, что осталось от такой же колонны, в которой сейчас ехал он сам. Проезжая мимо ржавеющих нагромождений железа, Болдин думал о судьбах тех людей, которые еще недавно управляли этой техникой. Значит, все, что рассказывали в Союзе о колоннах — сущая правда, и вполне вероятно, что Болдина вместе с остальными ждет та же участь. Сознание не хотело мириться с реальностью, но чем дальше двигались машины, тем сильнее росли в нем страх и волнение.

Постепенно, незаметно для глаза, местность изменилась: ущелье стало шире, горы отодвинулись дальше к горизонту, а впереди показались строения — это был какой-то большой аул. Колонна сбавила скорость и медленно ползла по узкой улочке, разделяющей селение пополам.

Болдин смотрел на низкие, будто приплюснутые, глинобитные дома, на оплывшие от времени и редких дождей дувалы, дымящиеся кое-где печи — тандыры, сложенные прямо во дворах, и у него невольно возникло ощущение, что колонна где-то сбилась с маршрута, заблудилась во времени, и свернув на одном из поворотов не туда, попала из двадцатого века сразу в дремучее средневековье. Убогость, нищета и серость этой жизни были настолько очевидны, что цивилизованному человеку такое существование казалось просто невыносимым. И дети... Они стояли вдоль улицы — чумазы, одетые в какое-то тряпье, — и молча смотрели своими масляно-черными глазенками на проезжающую мимо технику. Но Болдина поразила не сама картина увиденного, он не раз наблюдал подобное в Туркмении, когда полк выезжал на учения. Было в детях что-то такое, что не сразу поддавалось определению, и только спустя некоторое время он понял, что в них было не так. Их мурзатые лица не выражали ничего: на них не было ни страха, ни удивления, даже простого детского любопытства — и того не было. Отсутствие по-детски бурной реакции на военную технику и оружие казалось Болдину ненормальным, даже противоестественным. Он вспомнил, как в Туркмении, стоило только колонне остановиться рядом с каким-нибудь населенным пунктом, как тут же, словно из под земли, возникала ватага ребятни, которая так активно атаковала машины и орудия, прицепленные к ним, что сначала надо было отогнать любопытную ораву от техники, а потом уже продолжать движение.

...Спустя некоторое время машины остановились.

— Товарищ капитан, это ваша первая колонна? — спросил молчавший до этого водитель.

— Первая. Что, заметно?

— Заметно. Только вы это... если что, не стесняйтесь спрашивать. У меня это седьмая ходка. Дважды горел, плечо на вылет прострелено, ну, и как положено, легкая контузия. Бывает, во сне орать начинаю, но это ерунда, здесь все орут. У меня осенью дембель, дожить бы, а то обидно будет...

— Уверен, что доживешь. Ты судьбой меченный, на прочность проверенный, так что знак качества уже стоит на тебе.

— Эх, ваши бы слова, да «духам» в уши... Ну, вот, сейчас нас атаковать начнут, — спустя несколько секунд, сказал водитель.

— Кто начнет? — не понял Болдин.

— А вон, выгляньте из кабины.

Болдин повернулся к окну и только теперь увидел, что оборванная детвора обступила их КАМАЗ. Дети не кричали, не галдели, а просто молча тянули к Болдину свои грязные ладошки. Водитель полез за сидение, и достал оттуда старый, весь в пыли и масляных пятнах, вещевой мешок. Поколдовав над ним, вытащил несколько упаковок солдатских сухарей. Затем пересчитал малышню, достал еще одну и, свесившись из кабины, раздал сухари детям.

Болдин был в растерянности: у него тоже имелся вещмешок, но что в нем можно было найти? Две банки тушенки, два запасных подсумка с полными магазинами, четыре ребристых гранаты, флягус водой да бритвенные принадлежности.

— Твою мать! Да что же я им дам? Патроны, что ли? — выругался он.

— А сколько их там? — спросил водитель.

— Четверо.

— У меня только три упаковки с галетами осталось, больше нет ничего, — порывшись в мешке, ответил сержант.

— У меня тушенка есть, — предложил Болдин.

Сержант улыбнулся.

— А вот это вы зря решили. Сухарями они прямо сейчас похрустят, а тушенку у них мамыши сразу отберут.

Вы откройте мой «бардачок», может там что завалось.

Болдин открыл дверцу, и с облегчением увидел знакомую коричневую обертку. Правда, упаковка была чуть надорвана, и видимо, в ней не хватало нескольких сухарей, но ничего другого у него все равно не было.

— Спасибо, сержант, выручил, — сказал Болдин. Он открыл свою дверцу и дал каждому мальчишке по пачке галет.

— Да чего уж там! Мы все воюем, все что-то делим, непонятно, правда, что. А дети тут причем? Живут хуже, чем у нас в самой занюханной глуши. Я тут такого на-смотрелся... В Союзе кому скажи — не поверят...

После аула местность стала резко меняться: горы снова сдвинулись, обступив дорогу с двух сторон, от нависающих скал появилась тень, и чем дальше продвигалась колонна, тем яснее становилось, что они въехали в ущелье.

— А вот теперь надо смотреть в оба, — сказал сержант, и по его напряженному голосу Болдин понял: их прогулка закончилась.

— Да, место нехорошее, — согласился капитан. — Едем, как в каменной кишке.

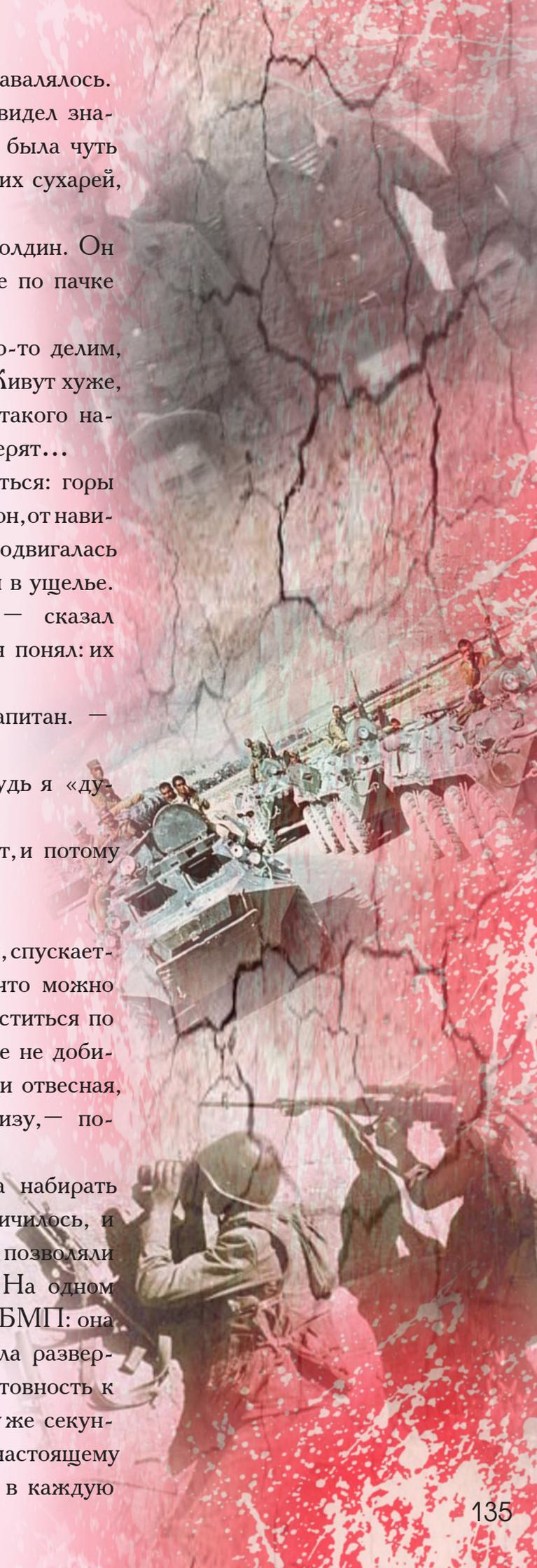
— Особенно нехороший левый склон. Будь я «духом», я бы на нем сделал засаду.

Болдин не имел такого опыта, как сержант, и потому спросил:

— А почему именно левый склон?

— Да это и так ясно. Видите, он пологий, спускается до самого низа, а дорога не высоко. Так что можно спокойно раздолбать колонну сверху, потом спуститься по склону, подняться к дороге и добить то, что еще не доби-ли. Справа неудобно вести обстрел, скала почти отвесная, и дорога прижалась к ней: едем-то, как по карнизу, — по-молчав, добавил он.

Будто услышав его слова, колонна начала набирать скорость, расстояние между машинами увеличилось, и только повороты, следующие один за другим, не позволяли проскочить этот участок как можно быстрее. На одном из таких поворотов Болдин увидел головную БМП: она ехала на предельной скорости, а ее башня была развернута именно в сторону левого склона. Эта готовность к отражению так подействовала на него, что в ту же секунду страх — первобытный, необузданный, по-настоящему животный, — овладел Болдиным. Он проник в каждую





клеточку его сознания, заставил бешено колотиться сердце, его стало подташнивать, а на лбу вместо обычного пота выступила холодная испарина. Ему было дико сознавать, что сейчас его жизнь находится в руках какого-то чумазого, первобытного человека, даже не человека, а скорее, первобытного существа. И это существо может в любую секунду оборвать его жизнь? Ну, уж нет, хрен вам: за свое существование он будет бороться, да так, что им мало не покажется. Болдин даже не понял, что в нем стала закипать ярость: она задавила страх, волнение, отодвинула куда-то на задворки сознания инстинкт самосохранения. Теперь он до дрожи в коленях жаждал встречи с тем самым «духом», в руках которого, по его мнению, находилась его жизнь. Напряжение продолжало расти, хотя казалось: куда же больше? В том, что столкновение с душманами неизбежно, Болдин больше не сомневался: его интуиция не просто предупреждала, она кричала об этом, она отсчитывала секунды до наступления момента истины. В эти мгновения вся прошлая жизнь показалась ему пустой суетой, прелюдией к чему-то главному, что должно было произойти в эти минуты. Он понял, что только здесь и сейчас он сможет ответить на самый главный, самый важный вопрос своей жизни: кто он, чего стоит на самом деле, какова его истинная цена? Ему было наплевать, что его могут ранить, покалечить, даже убить: теперь это не имело значения. Это все будет потом. Сейчас он должен понять главное: цену самому себе.

— Откройте свою дверцу... на всякий случай... если что, так можно быстрее выскочить, — сказал сержант. Болдин увидел, что лицо сержанта будто окаменело, стало бледным, а взгляд таким напряженным, что капитан понял — не только у него нервы на пределе.

— У меня за сидением «броник», — продолжил водитель, — вы достаньте его и положите мне на дверцу.

— Зачем? — не понял Болдин.

— Я подниму стекло вместе с бронежилетом — так будет вернее, хоть с левой стороны прикроюсь, — и, помолчав, добавил, — Давно надо было сделать, да я лоханулся. Обычно «духи» не делают засады рядом со своими аулами, научены уже, что после от этих аулов ни хрена не остается. А тут вдруг подумал: мы идем с «наливниками», могут не местные, а залетные устроить нам встречу. Чужим-то пофиг, это не их аулы.

Напряженное ожидание дало неожиданный результат: Болдин разозлился, его охватила боевая дрожь и неизвестно откуда возникла уверенность в себе. Неужели он хуже и слабее «духов»? Нет, быть такого не может! И на то у Болдина были веские основания. Он с детства выезжал вместе с отцом в летние курсантские лагеря, там было стрельбище, на котором и проводил большую часть времени. Впервые отец доверил ему автомат в девять лет, и он первой же очередью за двести метров положил пулеметную мишень. Думая, что это случайность, подполковник Болдин вручил сыну полный магазин, а по рации связался с руководителем стрельб и попросил, чтобы тот поднял все мишени. И что произошло? Девятилетний мальчишка положил их все, при этом даже не израсходовал весь магазин.

— Да у тебя талант! — не скрывая своего восхищения, с гордостью сказал отец. — Умение стрелять — это как божий дар. Оно или есть, или его нет. На войне это многим, и не раз, жизнь спасало.

Чтобы хоть чем-нибудь занять себя, Болдин достал свой вещмешок. Он рассовал магазины по карманам, засунул гранаты под ремень, и пристегнул к поясу фляжку. Все, больше делать было нечего, оставалось только ждать, но это ожидание было хуже любой пытки.

Первого выстрела Болдин не услышал, вернее, он не понял, что это было: откуда-то издали раздался сильный хлопок, и за поворотом, впереди колонны что-то взорвалось. Затем, одновременно гулко забили два пулемета, а следом поднялась автоматная трескотня.

— Все! Понеслось! — крикнул сержант.

Колонна будто по инерции еще какое-то время продолжала двигаться, но потом почти сразу остановилась. Из-за ближайшего поворота повалил черный дым. В это же время ударили пушки БМП.

— Уходим! — крикнул Болдин и кубарем скатился на дорогу. Следом, через правую дверцу, чуть не наступив на капитана, выскочил сержант. Они не сговариваясь, залегли за колесами, вскинули автоматы, и, не выбирая цели, дали первые короткие очереди по левому склону. А вокруг уже шел настоящий бой...



## 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](mailto:info@pj3.ru)



