



Современная психология

апрель 2013

информационный журнал

В номере:

Консультирует
юрист-психолог:
Что такое
медиация?
стр. 34

Чистые
квадратики:
за рамками
штампов
стр. 22

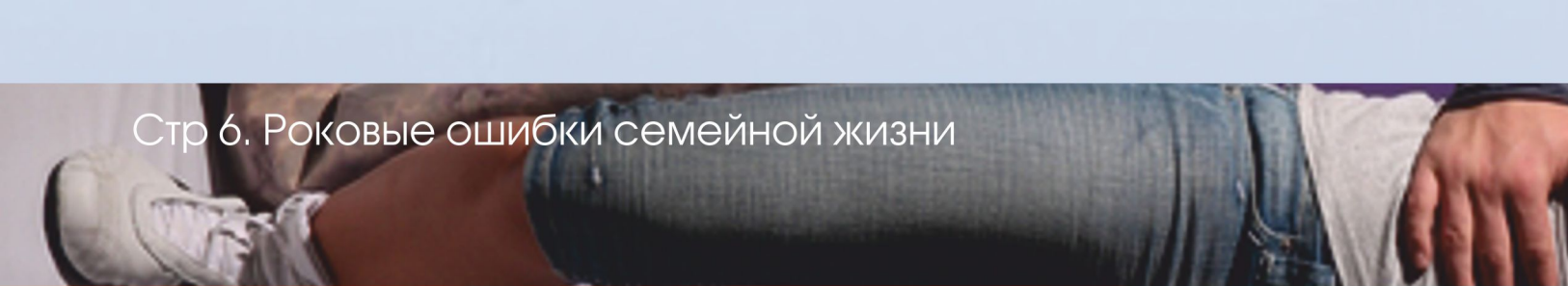
«Воспитательница»:
Почему не стоит
воспитывать
взрослого мужчину?
стр. 12

Вопрос
к специалисту:
КАК ЗАБЫТЬ ЛЮБИМОГО
ЧЕЛОВЕКА?
стр. 42

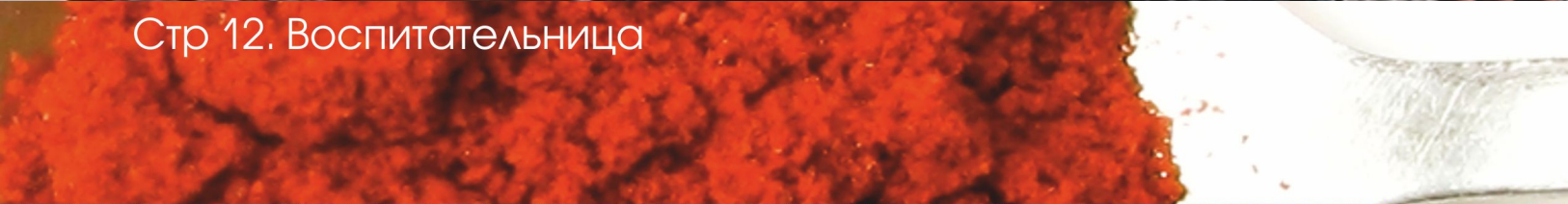
«Муж и жена – одна страна»

стр. 6

РОКОВЫЕ ОШИБКИ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ



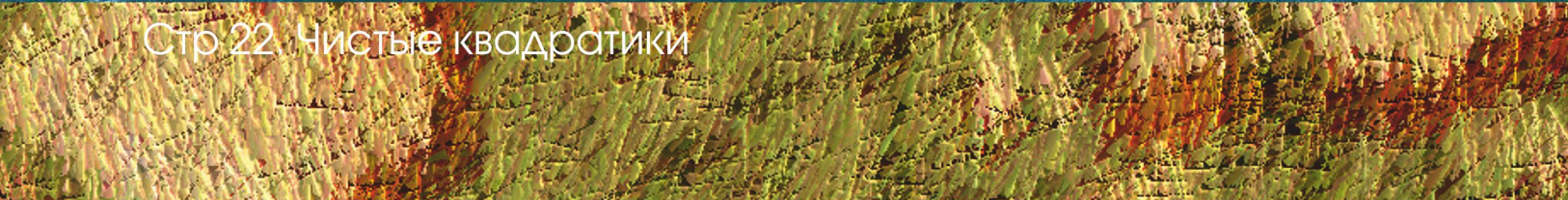
Стр 6. Роковые ошибки семейной жизни



Стр 12. Воспитательница



Стр 16. Все о системных расстановках



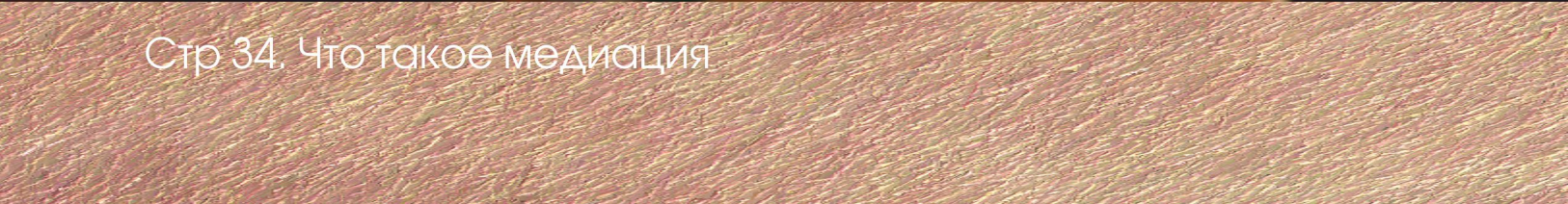
Стр 22. Чистые квадратики



Стр 26. Обжорство: Почему я много ем?



Стр 32. Сложный вопрос



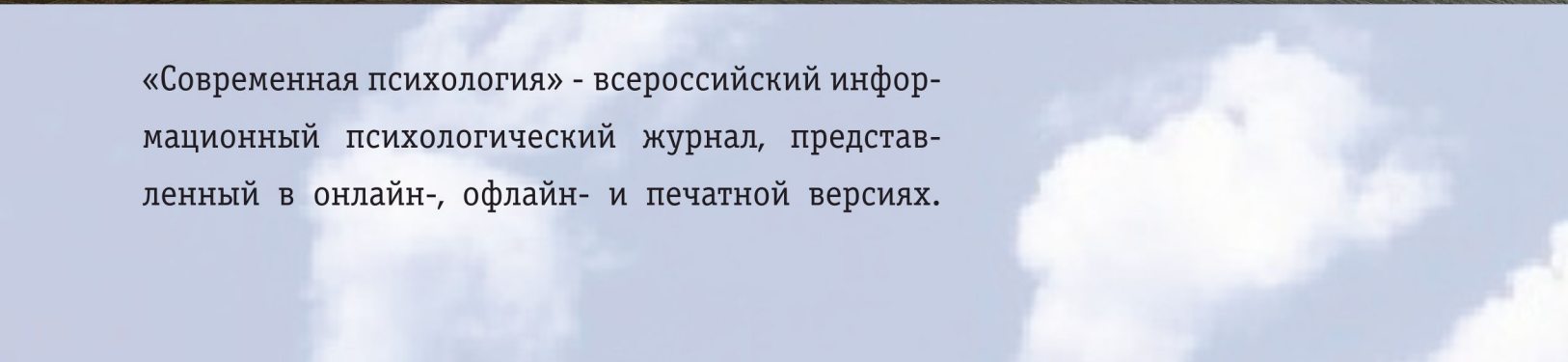
Стр 34. Что такое медиация



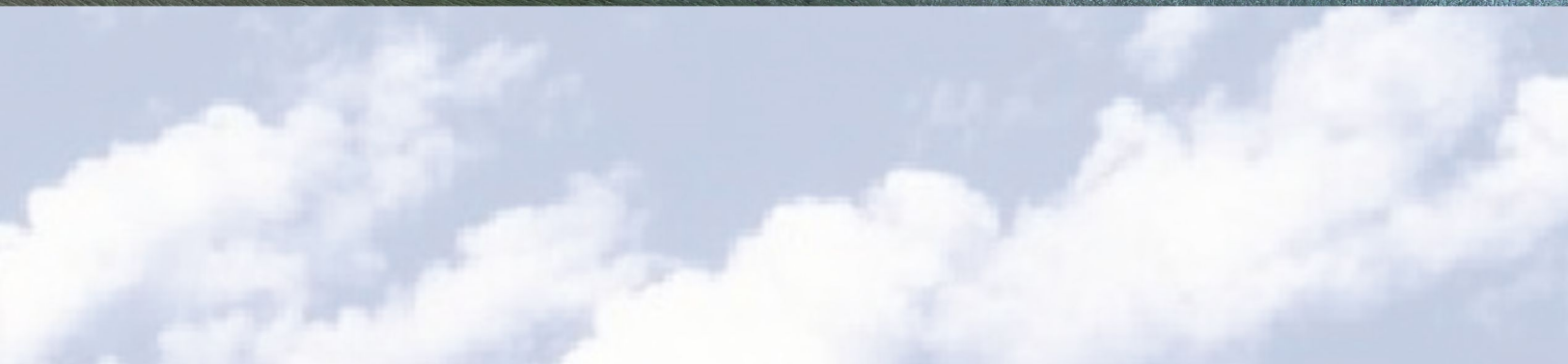
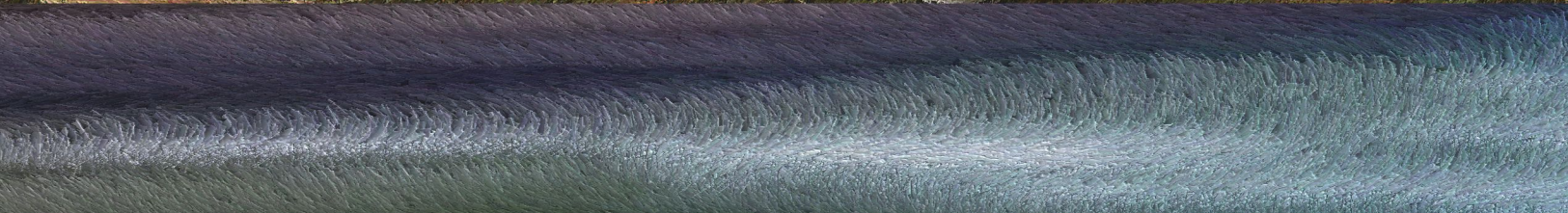
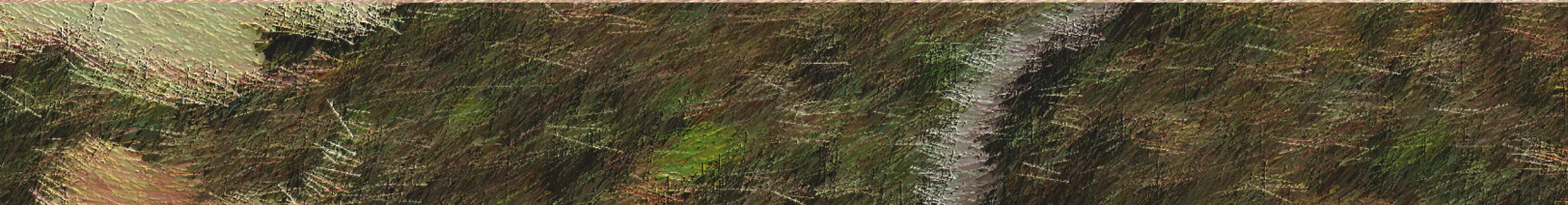
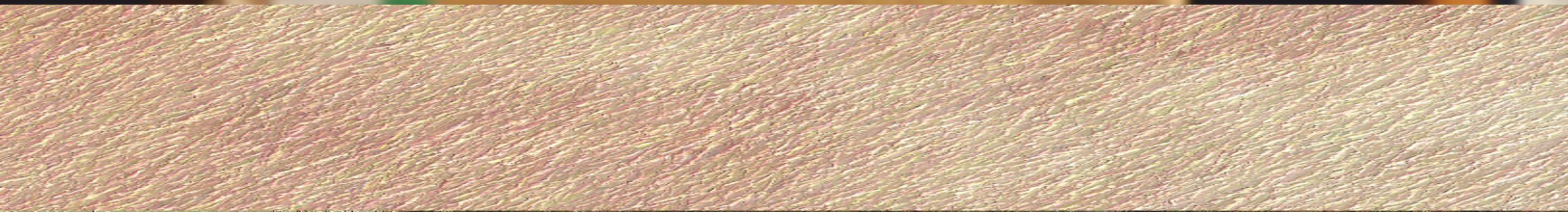
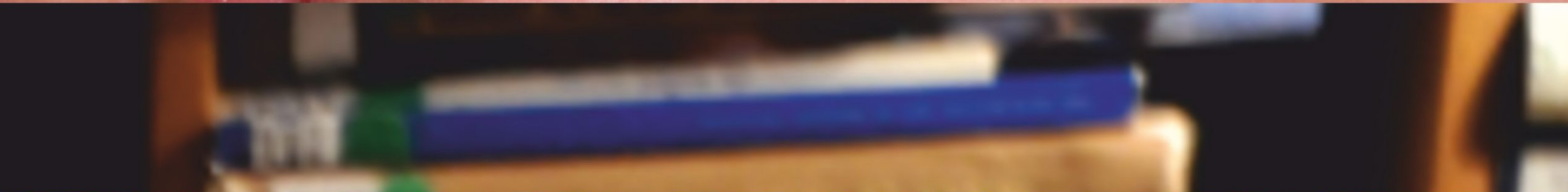
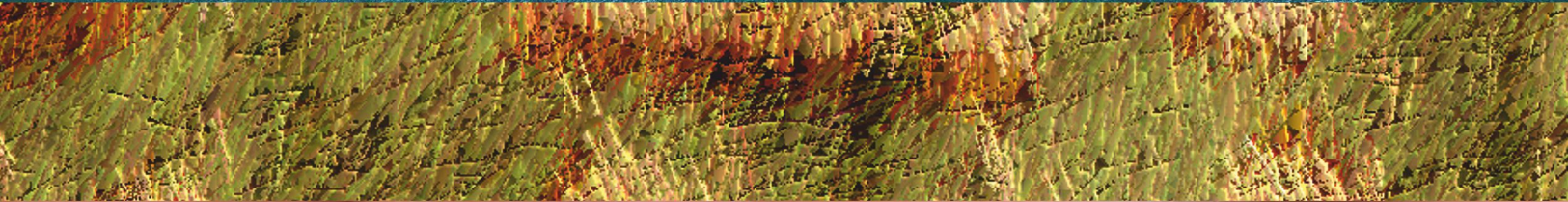
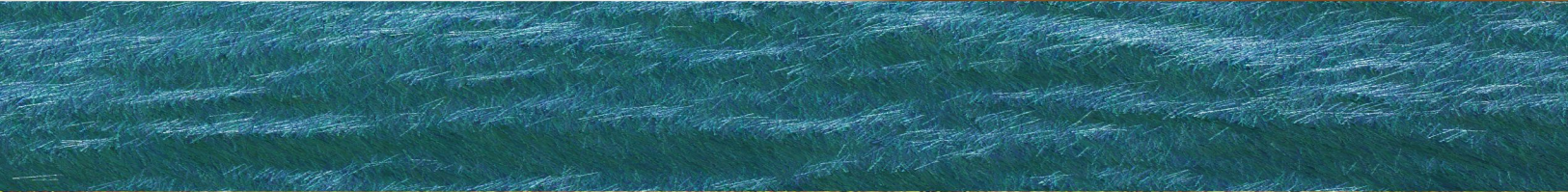
Стр 38. Мнение психолога о страхе перед родами



Стр 42. Вопрос к специалисту



«Современная психология» - всероссийский информационный психологический журнал, представленный в онлайн-, офлайн- и печатной версиях.





Мария Афанасьева
Главный редактор



Алексей Афанасьев
Руководитель проекта
Учредитель



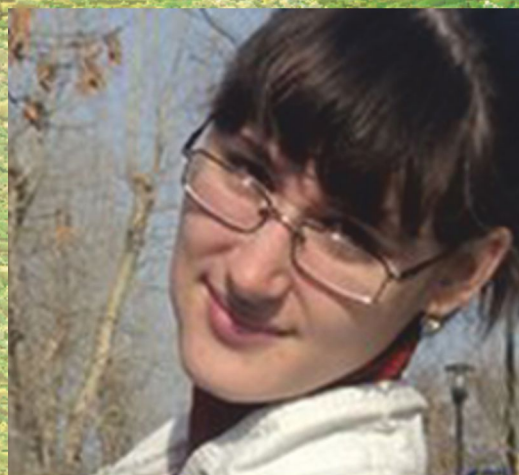
Анастасия Ковтунова
Редактор текстов



Елена Баешко
Дизайнер. PR специалист



Светлана Яковлева
Редактор-корректор



Ксения Петренко
Ассистент главного редактора



Олег Болигатов
Технический директор



Александр Мартыненко
Специалист тех. поддержки



Станислав Парамзин
Специалист тех. поддержки

Дорогие друзья! С радостью сообщаем вам, что вышел в свет наш журнал «Современная психология». Это всероссийский информационный психологический журнал, представленный в онлайн-, офлайн- и печатной версиях. Работая над журналом, мы ставим своей целью расширение и развитие психологической компетентности и культуры современного человека, который живет в современном мире. Наш сайт www.pj3.ru выполняет роль информационного пространства, где специалисты-психологи, консультанты, психотерапевты, коучи и тренеры размещают свои статьи, заметки, фото-, аудио-, видеоматериалы и анонсы мероприятий. Кроме того, сайт создан таким образом, чтобы организовать общение пользователей, желающих получить консультацию или помощь, и специалистов. Мы приглашаем Специалистов, Авторов и Читателей к сотрудничеству – и сотворчеству.

С уважением, главный редактор
Мария Афанасьева

E-mail: info@pj3.ru
Skype: psyjournal
Тел. +7(964)912-85-69
Сайт: www.pj3.ru



Муж и жена – одна страна!

Рубрику ведут: Алексей Владимирович и Мария Александровна Афанасьевы. Алексей Владимирович Афанасьев – психолог, тренер, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги, инструктор рукопашного боя, инструктор школы выживания. Мария Александровна Афанасьева – лингвист, психолингвист, писатель, переводчик.

Наша рубрика о том, чем можно наполнить свою семейную жизнь и как выстроить отношения внутри своей системы так, чтобы она работала четко и красиво, была источником счастья, вдохновения, любви, тепла и жизненной силы.

С уважением, Алексей и Мария Афанасьевы

Роковые ошибки семейной жизни

В этой статье речь пойдет не просто об ошибках как каких-то единичных действиях. Заявленную тему мы рассмотрим более глубоко – и поговорим об убеждениях и целых системах убеждений, которые, собственно, и заставляют такие ошибки совершать, причем много-много раз. По сути дела, это статья о заблуждениях, которые изрядно портят жизнь всем членам семьи. А значит, их нужно менять и переходить к тем убеждениям, которые помогают жить долго и счастливо (предлагаем прочесть эту ритуальную реплику очень буквально). Заблуждения – они же неподдерживающие убеждения – появляются тогда, когда человек начинает воспринимать как непреложный факт, как абсолютную истину, какое-то суждение, которое сформировал в раннем возрасте в силу недостатка жизненного опыта – или, не подвергая осмыслению и критике, перенял от авторитетного лица, скорее всего, кого-то из родителей, старших родственников, учителей.

На языке транзактного анализа можно сказать, что это элементы картины мира внутренних Родителя и Ребенка, которые попали во Взрослое эго-состояние (так называемая контаминация), и Взрослый, подведя под них какое-то «логическое» обоснование, начал их воспринимать и использовать, как объективные факты. Вот представьте себе умного, образованного человека тридцати лет, который твердо убежден в том... что ветер дует оттого, что деревья качаются. Как-то одно с другим не вяжется, не правда ли? А почему тогда легко представить себе умного, образованного мужчину

тридцати лет, который убежден, что если пить холодную воду, заболит горло? Есть еще один нюанс, касающийся убеждений, который нужно учесть. Неподдерживающее убеждение как бы снимает с человека ответственность за его бытие и благополучие: а-ля «это не мы такие, это жизнь такая». Вроде как теперь и взятки гладки... «Как бы» и «вроде как» – потому что, понятное дело, эту самую ответственность с человека никто снять не может, в том числе и он сам. Можно, конечно, поиграть в игру «ничего не вижу, ничего слышу» и какое-то время прожить, закрыв глаза и сложив руки, но долго эта игра продолжаться не может и если затягивается, приводит к весьма нежелательным последствиям.

Поддерживающие убеждения... Нет, они не отдают человеку ответственность за него самого, потому что чтобы что-то отдать, нужно это сначала забрать, а такой расклад, как мы уже писали, невозможен. Поддерживающие убеждения в принципе утверждают, что ответственность за жизнь человека изначально лежит на нем самом. Человек, имеющий такие убеждения, действует и чувствует себя соответственно. Он твердо убежден, что его здоровье, карьера, личная жизнь, самоощущение и самоактуализация – в его руках, и только, и от него одного зависит, что с этим делать и каков будет результат. И вот теперь, с этими знаниями, давайте обсудим некоторые заблуждения, которые изрядно отравляют людям жизнь в семье – точнее, мешают им строить семейные отношения позитивно и аутентично.

К сожалению, они при этом довольно-таки распространены в современной России, и даже если на первый взгляд производят несколько... м-м-м... экзотичное впечатление, при ближайшем рассмотрении поражает, что «где-то я уже это видел». Мы предлагаем взглянуть на них непредвзято и проанализировать, вместе с возможными последствиями «применения». 1. Начнем, пожалуй, с тех убеждений, которые вообще блокируют человеку возможность создать семью (или же мешают воспринимать с радостью семью уже существующую). Как то: Свобода превыше всего + Семья и свобода несовместимы (вывод напрашивается сам собой). Это вариант первый. Вариант второй: Мне нужен в мужа Прекрасный Принц (Ищу жену – Прекрасную Принцессу), ни с кем другим счастья не видать. Так и получается, что некоторые люди до глубокой старости ждут появления какого-то сказочного персонажа, без которого счастье, тем более семейное, ну никак невозможно. Или: Я достоин / достойна лучшего. Тут вообще интересное кино получается. Подобное убеждение задает бесконечный цикл поиска... добра от добра. Чем все кончается – известно, «Сказку о рыбаке и рыбке» в детстве все читали. Впрочем, есть контексты, где подобное убеждение могло бы быть полезным – контекст саморазвития, например. То есть умный человек найдет, куда направить энергию, и быть при этом счастливым. 2. Друг другу изменяют все, поэтому я тоже буду это делать. Здесь же: Измена – лучший способ отомс-





тить. И: Если тебе изменили, нужно сразу порвать отношения / Если тебе изменили, нужно отношения сохранить, но партнера сделать «навечно виноватым». Что мы имеем? Ряд расхожих убеждений касательно супружеской измены. Насколько правомочно вообще использование этого термина (вместе со всеми негативными коннотациями, которые он в себе несет), мы в этой статье обсуждать не станем. Скажем только, что дихотомией супружеской верности-неверности спекулируют все, кому не лень, и эти спекуляции с возможными вариантами – отнюдь не на пользу семье как таковой. Ну, про первую позицию в списке мы вообще молчим: не выдерживает даже легкой критики. Что, все-все изменяют? И нет ни одного человека, ни одной семьи, которые бы строили отношения по-другому? Про пункт второй: гораздо более обоснованно будет следующее: измена как и любая месть – лучший способ разрушить отношения. Хочешь этого? Тогда – вперё-ё-ёд!..

Кстати, часто этим убеждением пользуются женщины. А напрасно – для них это чревато серьезными последствиями. Дело в том, что есть некоторые причинно-следственные связи в психике человека, которые заложены, можно сказать, сотнями тысяч лет эволюции. Так, если мужчина не может быть уверен в своем отцовстве (а в случае женской измены не может, на бессознательном уровне), его привязанность к женщине и детям и лояльное к ним отношение ослабевает катастрофически вплоть до полного исчезновения. А кому это нужно? По третьему пункту: тут просто невозможно не сказать, что есть люди, которых хлебом не корми – дай сделать из мухи слона. А потом, когда они остаются с этим слоном один на один... Ух. Правда, иногда именно в таком состоянии и наступает инсайт. У каждого – свой. Но есть подсказка: как писал Экхарт Толле, «вот новая духовная практика для вас – не воспринимайте свои мысли так серьезно». Кстати, отметим, что этот путь работает с любым неподдерживающим убеждением. Касательно того, что есть люди, которые, опять-таки, в силу каких-то убеждений, ищут основания, чтобы установить в семье свою личную диктатуру, можно сказать только, что диктатура обычно заканчивается переворотом, и из всех форм политического устройства имеет самый краткий период жизни.

3. В продолжение темы: Все средства хороши, чтобы стать в семье главным / главной. И варианты: В семье главный всегда мужчина, В семье главная всегда женщина, Главный должен быть только один... Напоминает девиз одного вымышленного персонажа по фамилии Маклауд. И также мало связаны эти убеждения с реальностью. Тут нужно учесть, что подобная мания главенствования родом, как и многие другие наши особенности, из детства, а именно: неумемное желание повелевать другими, не знающее ни границ, ни разницы контекстов, появляется тогда, когда маленькому ребенку в детстве не дают проявить себя лидером, ну вот просто не дают, и все. Ни в какой ситуации. Упрощенно говоря,

им командуют, а ему покомандовать не дают. И такое подавление – как, впрочем, и любое другое подавление ребенка – выходит обычно боком. Мы еще будем об этом говорить, и не раз: дети не слушают родителей, дети моделируют родителей. Помните английскую поговорку: не нужно воспитывать детей, все равно они будут похожи на вас, – воспитывайте себя! Поэтому ребенок, которым родители, жестко или нет, командуют, учится – тоже командовать. А модели адекватного, целесообразного подчинения не получает, или она у него слабо развита. На первый взгляд может показаться, что это не так: мол, такой ребенок привыкает к пассивной роли и продолжает ее по жизни играть, но мы ведем речь о другом, о вещах более глубоких.

Потому что в подобной ситуации бывает и так, и бывает часто, что человек, демонстрируя внешнюю пассивность, внутренне не просто не подчиняется, а еще и старается руководить другими исподволь. Неприятная перспектива для семейных отношений, не правда ли? Мой дом – моя крепость, но и в стенах ее днем и ночью идет непрестанная борьба: кто, кто победит? В такой ситуации не дурно будет одуматься и вспомнить, что вообще-то супруг или супруга, а также дети – это никак не враги, и тем более не территория, которую нужно захватить, это наши ближайшие люди, друзья и соратники, и вести с ними борьбу за власть или иные подобные игры – это значит лишать себя самого важного, самого ценного, собственно, того, что семью делает семьей – теплоты, доверия, поддержки. Уважения и любви. И скажем также, что власть вполне может входить в число базовых жизненных ценностей человека – однако в этом случае она подразумевает под собой вовсе не то, что принято считать. Именно потому что наши первейшие ассоциации со словом «власть» на самом деле относятся скорее к тем самым искажениям и «перекосам», которые проистекают из подавленного в детстве желания лидировать. И человеку, который отследил у себя подобные убеждения, имеет смысл подумать над тем, что каждый человек – лидер. Каждый.

В своем контексте. И эта потребность – ощущать и проявлять себя лидером в том или ином контексте, или в нескольких – естественно присуща человеку. И в семье благоденствие наступает тогда, когда у каждого из ее членов есть своя зона ответственности, где лидером для всех является он. Это же касается и детей, даже самых младших. 4. Секс. Каких только заблуждений на этот счет ни изобрело человечество. Тут вам и: Секс нужен только мужчинам, для женщин это неприятная обязанность. (Отсюда следует: Если женщина дает мужчине секс, она делает ему одолжение. Брр, не правда ли?) Секс нужен только для рождения детей. Секс нужен только для удовольствия, а дети – это неприятное последствие секса. Здесь же: Это нормально, если мужчина любит одну, а спит с другой. (Как правило, это следствие убеждения вроде «Секс – это низменная потребность, оскверняющая человека и отношения».





Какие-то средневековые настроения в воздухе, и главное, никакого романтического флёра). К сожалению, многие подобные заблуждения до сих пор бытуют в отдельных семьях, хотя эра социалистического воспитания в духе «в СССР секса нет!» давно закончилась. И это понятно. Для многих из нас детство и юность пришлись на «лихие девяностые», когда вдруг стало можно все, что прежде было нельзя. И понятно, что наши родители пытались оградить нас от каких-то излишеств и злоупотреблений, передавая и даже усиливая подобные убеждения, чтобы они работали как внутренние стоп-сигналы в атмосфере вседозволенности. Но, простите, когда эти стоп-сигналы включаются в супружеской постели и мешают любящим людям жить полноценной жизнью – это выглядит неуместно и глупо. Сколько человек обращается к врачам и другим специалистам с психосоматическими расстройствами репродуктивной системы? А сколько не обращается? В общем, тут важно понять, что на любое убеждение найдется... разубеждение, и иногда трудно даже представить, каков будет его целительный эффект. И если мы поможем нашим детям укрепиться в мысли, в видении, ощущении того, что секс – это неотъемлемая часть жизни человека, одна из важнейших, что это сфера удовольствий, телесного общения и радости, которую каждый открывает для себя сам, – мы сделаем очень много для их здоровья и благополучия. А также для здоровья и благополучия наших внуков. И правнуков. И так далее. Именно это называется благожелательной семейной традицией.

5. Следующая группа убеждений связана с тем, что: Ребенок должен быть послушным. (О том, что из этого получается на практике, мы уже писали в пункте 3) Ребенок – это тяжкое бремя для отца и матери. (Помните? «Маленькие детки – маленькие бедки...», «Сколько ночей не спала...», «Ребенка на ноги поставить – это вам не шутки» и т.п.) А ведь это самые что ни на есть шоры на глазах, которые мешают осознать, насколько велик вклад ребенка в семью, вклад даже самого маленького грудничка, даже не рожденного еще малыша. Убеждения из этой серии переводят фокус внимания родителя с радостей на трудности (которые, по большому счету, помогают человеку развиваться, становиться здоровее и крепче, обретать все большую и большую силу, но об этом почему-то некоторые не думают). Хорошо, что можно точно также перевести его «обратно», на радости. Для этого, однако, нужно немного поразмыслить. И здесь же вспомним еще об одном очень неприятном убеждении. Звучит оно, условно говоря, так: При помощи ребенка можно добиться от кого угодно чего угодно. Явление это разумному взгляду представляется настолько диким, что про него даже писать сложно, однако необходимо – пока еще существуют такие «цепочки», как: – Забеременеть, чтобы подвигнуть поклонника на предложение руки и сердца. – Родить ребенка, чтобы покрепче привязать к себе партнера. – Пригрозить разлукой с ребенком, чтобы заставить партнера что-то сделать/ не сделать. – Маскируя свои желания

под потребности и желания ребенка, добиваться чего-либо от партнера. И то, и другое, и третье, и четвертое, с соответствующими лингвистическими поправками, встречается в поведении обоих полов. И тут нужно иметь в виду вот что. В психике каждого человека есть не только часть осознанная, но и часть бессознательная. О том, насколько разнятся их возможности и функции, мы уже немного сказали в предыдущей главе. Так вот. Когда мы общаемся между собой, наши Бессознательные тоже общаются. И им доступно в миллионы раз больше информации, чем Осознанным. И Бессознательное воспринимает подобные вещи без прикрас и маскировок. Так что, как говорится, на бессознательном уровне каждому участнику системы известно все, что в системе происходит, в том числе и о подобного рода «взаимодействиях». И события тогда развиваются соответствующим образом, тень недовольства и недоверия омрачает не только отношения между супругами, но и детско-родительские отношения (и это понятно, кому бы понравилось участие в подобного рода «игре», если бы «правила» ее вдруг открылись?). И чтобы вернуть в свою семейную систему краски и звуки, а также иметь возможность привнести в нее нечто новое и столь же чудесное, как возможность слышать мир и воспринимать его в цвете, нужно постоянно работать над собой. В понятие «работы» в этом случае входит осознание нежелательных стратегий, вызванных такого рода убеждениями, и целенаправленное изменение неподдерживающих убеждений на поддерживающие.

Non progredi est regredi, неподвижение вперед – это движение назад. Человеку для жизни нужно совершенствоваться, и любая система живет, развиваясь, а когда заканчивается развитие, начинается умирание – это закон, который в природе можно наблюдать повсеместно. Так вот, в семейных отношениях развитие необходимо так же, как и в любой системе. Развитие семейных отношений – помнится, мы уже писали об этом – это наращивание того позитивного, что в отношениях уже есть или будет в будущем. Не существует каких-то универсалий, под позитивом в семейной системе мы подразумеваем те «явления», которые у участников системы вызывают положительные эмоции. И может быть, есть такие люди, у которых положительные эмоции как-то связаны с манипуляциями, ложью, холодностью и одиночеством в итоге, однако их, наверное, мало, и то это связано с проявлениями каких-то специфических убеждений. Скорее всего, гораздо чаще положительные эмоции вызывают такие явления, как искренность, близость, теплота, доверие, уважение, сила, любовь – и другие, из этого же ценностного поля. Этот путь не будет легким, нет, но факт этот – по понятным причинам – говорит только в его пользу.

Алексей и Мария Афанасьевы, г. Краснодар





СПЕЦИИ СЧАСТЬЯ

Делаем жизнь вкуснее!

Рубрику ведет Шреер Евгения Владимировна – психолог, телесно-ориентированный терапевт, психотренер, основатель и руководитель тренингового центра "Метаморфозы", автор ряда тренинговых программ, действительный член Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги.

Жизнь можно сравнить с едой... Бывает здоровая, вкусная и красивая... А бывает пресная, подгоревшая или просто испорченная ... И как Вы думаете, что важно, чтобы получилось вкусное блюдо? Правильно...- Нужные ингредиенты, - Способ приготовления. А еще... Что придает основной акцент? Особый вкус любому блюду придают грамотно подобранные специи и то, как оно будет подано...В этой рубрике Вы не найдете прямого психоанализа Вас или Ваших отношений. Здесь Вам будут предложены «Специи счастья», которые легко и быстро помогут придать более красочный вид и насыщенный вкус Вашей жизни!!! «Специи счастья» – самые разные, собранные из всевозможных направлений психотерапии, эзотерики, трансперсональной психологии, мифологии и этнических культур. Прочитав очередную заметку, прихватите щепотку «специй» с собой... И пусть от каждой нашей встречи Ваша неповторимая жизнь приобретает более богатый вкус и аромат!!!

С любовью, Евгения Шреер

Воспитательница

«Еще в детском саду я воспитательницу называл сукой. В школе понял, что был прав, переспав с ней. В институте осознал что все женщины ... "воспитательницы". Но как и везде, бывают исключения ... вот эти исключения мы и пытаемся найти, воспитывая все окружающее» - так один мой знакомый описал свои отношения с женщинами. И, знаете, ведь во многом он прав! Сколько женщин продолжают воспитывать уже взрослых мужчин, лишая себя возможности получать истинное наслаждение от отношений «мужчина-женщина». И дабы не воспитывать вас, дорогие «воспитательницы», предлагаю ряд логических аргументов, почему этого делать не стоит.

1. Указывая, что ему делать вы отучаете его думать, принимать решения, получать опыт и развиваться, чем лишаете себя возможности быть «за мужем» (это состояние, когда можно мужчине доверять, зная, что он найдет лучшее решение и вы-

ход из ситуации). 2. Воспитывая его, вы подавляете его Это, которое рано или поздно обязательно даст отпор. В результате чего вы столкнетесь с мощным сопротивлением в виде агрессии, либо лени, либо болезни, либо чего-нибудь еще... Думаю, что ни один из перечисленных вариантов вам не нужен. 3. Вы переходите в формат детско-родительских отношений, где занимаете позицию мамочки. Могут подняться многие нерешенные в подростковом возрасте конфликты с мамой. Зачем вам решать их с ним, пусть он решает их с настоящей мамой... Даже если с мамой хорошие отношения, то сексуальная жизнь все равно будет подавляться: с мамами не спят, а ходят обычно на свидания с девушкой, с которой встречаются. 4. Вы неосознанно создаете почву для конфликта с его матерью. Как если бы хотели сесть с ней на один стул. Ведь роль «воспитательницы» – это ее прерогатива, и то всего на определенный период, из которого ваш мужчина уже явно вышел. 5. За любым желанием воспитать (переделать) стоит неприятие (отрицание) человека таким, какой он есть.

При такой позиции он обязательно начнет отстраняться от вас, перестанет к вам стремиться и желать вас. В итоге – постарается уйти. 6. Воспитывая и поучая, Вы бессознательно поднимаете свою самооценку за счет того, что ставите себя выше и значимее другого. Отложите этот дешевый способ, есть методы куда более эффективные и полезные. 7. Даже если он вас будет слушаться, то в итоге вы получите такого мужчину, которого вы хотите, но не того, которого полюбили. И, за отсутствием того, кто был интересен изначально, вы перестанете его любить. 8. Традиционно позиция «воспитательницы» – это позиция, стимулирующая сделать что-то методом давления. Доминировать, давить – это абсолютно неженское качество. Это янское качество, качество «члена», мужское качество (стойкость и твердость). Зачем использовать мужские инструменты воздействия, становясь мужчиной тогда, как женская позиция позволяет мотивировать на действия наслаждением и любовью. 9. И последнее. Если у вас сейчас нет отношений с мужчиной и вы хотите, чтобы их у вас никогда не было, обязательно займите позицию "воспитательницы". Если мужчина готов уйти от "воспитательницы", даже невзирая на годы совместной жизни, то завидев столь "радужные перспективы" на заре отношений, он явно не сделает движения в Вашу сторону, какой бы распрекрасной вы ни были. 10. Как только человек достигает взрослого состояния, у него формируется собственное мировоззрение, уходит потребность в "воспитателе" и запускается инстинкт отделения от родителей. Таким образом, роль "воспитательницы" по отношению к взрослому человеку априори будет его мотивировать на отдаление. Достаточно аргументов или еще... ?! Более половины конфликтов между партнерами возникают из-за того, что кто-то кого-то пытается воспитывать, переделывать. Хотя большинство таких пар считают, что их связывает не что иное, как любовь. Любовь принимает человека таким, какой он есть. И только основные элементы любви: внимание, всепринятие и благожелательность, – помогают двоим обрести в едином пространстве гармонию и радость.









Древо жизни

Все о системных расстановках

Рубрику ведет Людмила Михайловна Захарова (г. Волгоград), врач, член-консультант Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, специалист по системно-феноменологической психотерапии (консультированию) и семейным расстановкам®

Человек – квинтэссенция своей семейной системы. Мы всегда связаны со своим родом, и, получив жизнь от наших предков, наследуем не только их внешность, черты характера, но также и судьбы. Мы часто несем в себе их вытесненные переживания и чувства, делаем похожий и не всегда благой выбор, совершаем те же ошибки. «Яблочко от яблони недалеко падает». Наш род – «яблоневый сад». Все семейные ценности, критерии принадлежности роду, историю таит родовое поле – бессознательное всех членов семьи. Нерешенные задачи предков наследуются потомками. Мы не всегда знаем о судьбах своих дедов и прадедов, а тем более о судьбах более далеких поколений. Не помня и не зная свое прошлое, мы, оказавшись в так называемом, системном переплетении, переживаем его вновь и вновь, принимая за свою жизнь. Вот уж на самом деле – «попал в переплет». «Мне не по себе», «я не в своей тарелке», «я сам не свой», «на мне венец безбрачия», «ему на роду написано» – тоже про это. Узнаете себя?

Как быть? Важно узнать свою историю, «зреть в корень» – в семейно-родовые корни своих нынешних забот и проблем. Очень ценно найти смысл семейных переплетений, «восстановить» системные порядки. Более того, важно всей душой, с уважением принять своих предков и их судьбы, с благодарностью принять жизнь, что они сохранили и передали для нас, и – жить, жить счастливо, смотреть в будущее, передавать жизнь и любовь дальше, свои детям, своим потомкам.

В помощь вам – эффективный метод краткосрочной психотерапии – системные семейные расстановки (автор метода Берт Хеллингер). Терапевтический (исцеляющий) эффект семейных расстановок и системно-феноменологического подхода обусловлен в том числе восстановлением нарушенных семейных структур родового поля. Метод хорош для тех, кто хочет разобраться в себе, узнать и принять себя; изменить свою жизнь, найти «свое место в жизни»; наладить или улучшить отношения с родителями, детьми, супругами, партнерами, другими людьми, (близкими и не очень); понять свои эмоции и чувства, обрести душевное равновесие и уверенность в себе; прийти к разрешению внутренних и внешних конфликтов; преодолеть жизненные кризисы и обрести свое счастье и любовь; найти правильное решение в сложных ситуациях; справиться со страхами и хандрой, увидеть причины заболеваний и зависимостей; обрести благополучие в учебе, работе, бизнесе, «подружиться» с деньгами

...и еще многое-многое из того, что душа пожелает! Очевидные решения в системной семейной расстановке приходят неожиданно и явно, и порой результат для человека сродни великому открытию, «перезагрузке», обретению Себя и наполнению силой и благодатью ресурсов своего Рода. Добра вам!



У матери было 5 аборт, до меня и после. Категорически не хватает жизненных сил, постоянно думаю о сестрах и братьях, которые не родились. Я что, сумасшедшая? (Без подписи)

Здравствуйте! Слово «с-ума-сшедшая», раз уж оно появилось, я предлагаю «расшифровать» как невозможность для Вашего раз-ума, без помощи специалиста, понять, то, что сейчас происходит у Вас в душе. И это нормально. Описанные Вами переживания и ощущения по поводу нерожденных братьев и сестер очень часто встречаются в расстановочной работе. У детей, зачатых после аборт, зачастую ослаблена связь с мамой, подавлено чувство близости к ней. Отсюда – нехватка жизненных сил, поток энергетических ресурсов Вашего рода («движение любви») может быть «заблокирован».

Также дети, иногда, отождествляясь в душе с теми, которых отвергла семейная система, могут играть не только свою но и их роль, находясь в переплетении. Это – вторая причина недостатка жизненной энергии, ведь «вжившись в роль» умершего очень трудно чувствовать себя живым. Не прекращающиеся мысли об абортированных братьях и сестрах могут свидетельствовать о неосознаваемом ощущении своей виновности перед неродившимися («я живу вместо вас»). Конечно же, с этим трудно жить полной жизнью. В любом случае нужно, чтобы нерожденных детей признали членами своей семейной системы, – это поможет освободиться от тяжелых чувств и обрести ресурсы. Также важно правильно построить отношения с родителями. Это можно сделать в семейной расстановке. В начале работы психотерапевт-расстановщик задает вопросы, проясняющие ситуацию. Например: «Каковы Ваши отношения с мамой и отцом?», «Как получилось, что Вы, их ребенок, оказались в курсе «взрослых» дел?». Дело в том, что ответственность за аборт всецело лежит на родителях, детям лучше не знать об этом. Для чего Вам сейчас ответственность, принадлежащая родителям?

Готовы ли Вы ее вернуть? Это важно. Самостоятельно Вы можете сделать следующее: 1) Купите 5 игрушек, или слепите из пластилина, или нарисуйте на 5 разных листочках Ваших братишек и сестренок; 2) Расположите «детей» перед собой в порядке их появления, называя каждого: «Ты – первый сын моей мамы, мой старший брат», «Ты – второй сын моей мамы, мой старший брат» и т.п. Оставьте место для себя в этом ряду (можно положить свою ладошку) и скажите: «Это мое место, я – третья дочь моей мамы, ваша младшая сестра». И, также, положить и назвать «заместителей» младших братиков-сестричек. Хорошо если каждому из них Вы дадите имя. 3) Посмотрите на череду игрушек так, как если бы вы смотрели на своих братишек и сестренок. Дайте каждому из них место в своем сердце. 4) Теперь можно спрятать фигурки или рисунки на природе, в укромном месте. 5) Можно сделать в память о братьях и сестрах

что-то хорошее. Стоит еще раз сказать, что польза системной семейной расстановки на тему абортированных детей всегда очевидна, и впечатляет даже опытных психотерапевтов.

Добра Вам!



Я чувствую, что проживаю судьбу своего младшего брата, который погиб в Чечне. Подскажите, что делать. Андрей

Здравствуйте. Вы задали серьезный вопрос. Понять, что происходит с Вами, благодаря возможности осознанного «видения» событий и душевных процессов, завершить действие бед из прошлого и обрести свободу в собственной жизни с ее трудностями и ее счастьем поможет системная семейная расстановка. В большинстве расстановок речь, так или иначе, идет о жизни и смерти. Нет практически ни одной семьи, в которой член семьи не был бы вырван смертью из жизни раньше, чем, по нашему разумению, это имеет смысл. Для нашего душевного равновесия крайне важным является осознанное и достойное прощание с умершими. Если человек в семье внезапно умер (особенно – если трагически погиб), то, возможно, он еще не упокоился в семейной душе и как будто присутствует среди живых. Тогда члены семьи, не до конца оплакавшие, не отгоревавшие, не принявшие факт безвозвратной утраты дорогого человека остаются с ним «связанными», живут прошлым более, чем собственным настоящим. В расстановочной работе по Вашему вопросу я исследовала бы, в первую очередь, две гипотезы.

(Вы можете уже сейчас проговорить для себя фразы, выделенные курсивом, возможно, одна из них, или обе, откликнутся в душе). 1. «Дорогой брат. Я старший, ты младший. Я должен был уйти первым. Из чувства вины перед тобой я буду жить твою жизнь за тебя, оставив свою». Невозможность человека до конца пережить горе, беспомощность в душевном стремлении избавить от беды родного человека, ответственность за младшего по возрасту – нелегкая ноша. Здесь важно признать безвозвратность утраты, и в своей душе похоронить брата с почестями, оставить его покоиться с миром, с уважением принять его судьбу (жаль, но такую вот, тяжелую). Отгоревав своё горе, оставить в сердце любовь к умершему, а самому – жить дальше, и быть счастливым, и может быть сделать в память о брате что-то хорошее. 2. «Папа и мама, утешьтесь, я буду для вас вместо него».

Очень трудно видеть страдания тех, кого любишь, особенно, если это – твои родители. Родители, потерявшие ребенка, безутешны в горе. На помощь всей душой стремится оставшийся в живых сын. Эта задача непосильна для сына, ибо нет шанса у младшего по семейной иерархии облегчить судьбу старших, ее можно только принять с уважением. Восстановить семейный порядок, обрести гармонию в душе, «найти себя» и жить дальше, своей жизнью, Вам поможет психотерапевт-расстановщик. Также постарайтесь стать внимательным к себе, попробуйте почувствовать, ощутить, осознать, какой Вы «сам по себе», «настоящий», и каким Вам хочется быть, и что в вашем будущем Вам по душе, – прямо сейчас, даже в этот момент, когда Вы читаете эти строки. Добра Вам!

Людмила Захарова, г. Волгоград







БЫТЬ И ПОНИМАТЬ

Рубрику ведет Вениамин Витальевич Гудимов, практикующий психолог, основатель тексттерапии.

Психология – в буквальном переводе «речь души», которая может быть услышана и понимаема, выражена в творчестве, читаема как уникальная живая книга. Эта речь — симфония, в которой «я» и «другие», прошлое и настоящее ведут диалог. Моя работа — помощь в понимании человеком этой книги, вслушивания в ее язык, нахождения своего голоса, прочтения, понимания. Мой стиль — диалог.

Тексттерапия(ТТ) разрабатывается мной с 2007 года, впитала в себя многолетний опыт в сфере индивидуального и группового консультирования. Ключевые понятия ТТ — язык, речь, текст, услышанность, ответственность, высказанность. Человек – существо говорящее. Наша речь связывает наши мысли и чувства с мыслями и чувствами других. В ней, как в личном фотоальбоме, отражаются истории ошибок и открытий, одиночества и совместности, любви и потери, боли и радости – опыт и нас, и других. В нашей речи встречается прошлое и настоящее, наше «я» и «другие», личности и анонимы, мнения и правила, сомнения и утверждения, объяснение и понимание. Речь трудно разложима на технические моменты: смысл сказанного собой или другим мы начинаем раскрывать, совершив некий поступок, пережив катарсис. Однако, для нас важно быть в речи, освоить, индивидуировать ее — чтобы понимать происходящее именно как «я», находить общий язык с другими и выражать свои намерения. Возвращение в речь – ключевая идея текст терапии.

Работа с событийностью речи, услышанностью и ответственностью – ключевой процесс текст терапии. Речевой катарсис — оживление речи, проживание, осознание связки «речь-событие» помогает человеку за собственной немотой услышать монолог другого, за этим монологом — услышать свой голос, ответить ему и тем самым найти слова для выражения своего понимания. Идея собственного текста, автором которого является в большей степени сам человек, нежели другие – базовая идея текст терапии. Возвращение авторства помогает выйти из роли персонажа чужих текстов и использовать ответственность как терапевтический ресурс, обеспечивающий положительные изменения. В текст терапии активно используются создаваемые тексты (словесные, рисуночные). Через работу с последовательными текстами происходит встреча с авторской речью как феноменом, событием, диалогом себя и других. Благодаря такому подходу текст терапия помогает продуктивно работать со смысловыми травмами (потеря себя в угоду другому), так и экзистенциальными переживаниями одиночества, границ существования и пр.

Чистые квадратики

В одной далекой-далекой стране в каком-то уж очень интересном месте живет одно племя. Если вы пожили бы некоторое время среди его обитателей, то у вас сложилось впечатление, что они всегда знают, что сказать друг другу. Но наблюдая, вы бы отметили интересную особенность: в разговоре они повторяют универсальные фразы, которые замечательно подходят в роли ответов, объясняющих то или иное событие. Например: «будь уверенным», «главное – это конкретная цель», «не заморачивайся», «да пошли они», «первый может все», «заработай миллион», «да это у тебя от того, что мало медитируешь», «завтра

будет лучше» и пр. Представим, что обитателю этого племени стало грустно. Что делать? Он встречает соплеменника и рассказывает о своем настроении. В ответ тот говорит «да не заморачивайся ты!». Затем подходит другой соплеменник и говорит ему — «будь уверенным!»! Затем наш обитатель покупает местную газету, в которой читает статью о том, как «вся грусть от недостатка конкретных целей и что именно завтра и послезавтра грустные люди смогут найти свою цель». Ах, вот в чем дело! Нашему обитателю легче. Грусть ушла, появилась цель. Работает! Неудивительно, что при случае — он даст подобный совет другому соплеменнику, и даже поделится газетой. Наблюдая такое поведение, вы бы задумались о том, что подобная трансляция «ответов», которые не связаны с сущностью переживаний обитателей, помогает оставаться включенным пользователем массового сознания. Кому-то в голову придет мысль об оптимальном количестве готовых ответов штампов (!) в массовом сознании этого племени. И слишком мало плохо, и слишком много тоже.

Некая «золотая середина», азбука обитателя. Быстрые готовые ответы на твои вопросы. Ты только подумал — а ответ уже есть. Продолжая наблюдать за обитателями этого племени, вы замечаете: они не способны разговаривать, т.е. вести диалог. Их речь представляет собой последовательную передачу, трансляцию, выбор варианта из известного обоим информационного набора. Но на самом деле нет ответов — есть воспроизведение того, что уместно назвать штампом. А есть ли вопросы? Это самое интересное: что же тогда вопрос для них? Пустая клетка кроссворда? Квадратики, в которых надо вписать правильный ответ вариант. Время жизни вопроса — период, за который обитатель включается в трансляцию ответа варианта, т.е. по-буквенно вписывает, заполняет пустые квадратики. Состояние грусти из пяти букв. Лекарство от тоски из шести букв. И пр. Самая фишка — эти пустые квадратики: вопрос не в том, почему именно пять или шесть, вопрос — что за слово, что поместится в пустые квадратики. Правильный ответ вариант — тот, который... заранее известен. Правильно? Сигнал о нарушении связи с массовым сознанием: когда внутри есть некое состояние из пяти-шести-восьми пустых квадратов. Просто надпись стерлась и я забыл. Напомните. Заполню. По причине несвязанности с внутренним миром подсказки для кроссвордов весьма притягательны: «что у человека внутри из шести букв?».

И вот обитатель прожил добрую половину жизни. И в один из дней ему стало непонятно грустно. Такое ощущение, что вместо привычных шести квадратов появился один большой — чистый лист. Что делать? Рисовать внутри квадратики — пустые, затем их заполнять — вписывать правильные ответы? Писать на чистом листе — выражать свои мысли? Смешивать: где-то квадратики, где-то свое? Слово в квадратах остается словом в квадратах. Слово на чистом листе прорастает сначала фразой, предложением. Так появляется древо текста. В какой-то момент наш обитатель понял, что эта грусть была всегда — просто квадратики помогали не думать о ней. Да и не грусть это вовсе — скорее присутствие чего-то иного, слова для описания которого находились за пределами привычного круга ответов «заморочка-посыл-уверенность-первый-музыка-миллион». И тогда отправился наш обитатель искать слова (или язык?) — поскольку обнаружил, что у него очень мало слов, которые могут быть написаны вне квадратов, на чистом листе. Иное всегда находилось при нем, где-то внутри. И чистый лист оказался весьма кстати — влажный прибрежный песок и прозрачно-зеркальные волны, смывающие написанное и оставляющее понятие.

Вениамин Гудимов, г. Москва

О тексттерапии

Человек – существо говорящее. Наша речь связывает наши мысли и чувства с мыслями и чувствами других. В ней, как в личном фотоальбоме, отражаются истории ошибок и открытий, одиночества и совместности, любви и потери, боли и радости – опыт и нас, и других. В нашей речи встречается прошлое и настоящее, наше «я» и «другие», личности и анонимы, мнения и правила, сомнения и утверждения, объяснение и понимание. Речь трудно разложима на технические моменты: смысл сказанного собой или другим мы начинаем раскрывать, совершив некий поступок, пережив катарсис. Однако, для нас важно быть в речи, освоить, индивидуировать ее — чтобы понимать происходящее именно как «я», находить общий язык с другими и выражать свои намерения.

Способность быть в речи как возможность быть собой и говорить своим языком (знакомо ли вам это чувство?) обостряется следующим фактом. Вокруг нас полно тем, о которых мы говорим долго (преимущественно с другими), но есть темы — перед которыми мы замолкаем. Мы теряем язык – нам нечего сказать, хотя тема затрагивает наше сердце. Переживание немоты – немоты именно душевной – в основе имеет ситуацию потери себя, отказа от собственной речи, неправильной и несовершенной, непонятной другому. Немота для чего-то когда-то, далеко в прошлом, была оправдана – но в настоящем невозможность вернуться в свою речь оборачивается внутренней пустотой. Немота может скрываться внешне правильным говорением, которое, тем не менее, безлико монологично и бесплодно утвердительно – на которое нечего и некому ответить. Возвращение в речь – ключевая идея тексттерапии. Работа с событийностью речи, услышанностью и ответственностью – ключевой процесс тексттерапии.

Речевой катарсис — оживление речи, проживание, осознание связки «речь-событие» помогает человеку за собственной немотой услышать монолог другого, за этим монологом — услышать свой голос, ответить ему и тем самым найти слова для выражения своего понимания. Идея собственного текста, автором которого является в большей степени сам человек, нежели другие – базовая идея тексттерапии. Возвращение авторства помогает выйти из роли персонажа чужих текстов и использовать ответственность как терапевтический ресурс, обеспечивающий положительные изменения. В тексттерапии активно используются создаваемые тексты (словесные, рисуночные). Через работу с последовательными текстами происходит встреча с авторской речью как феноменом, событием, диалогом себя и других. Благодаря такому подходу тексттерапия помогает продуктивно работать со смысловыми травмами (потеря себя в угоду другому), так и экзистенциальными переживаниями одиночества, границ существования и пр. Результат тексттерапии: продуктивная сепарация, восстановление границ, выход из «поля языка травмы», пробуждение творческого начала, индивидуация восприятия другого и себя.

Вениамин Гудимов, г.Москва

тексттерапия



Все о сексе и неврозах

Ведет рубрику Вероника Юрьевна Степанова, клинический психолог, сексолог, кандидат психологических наук. Закончила Санкт-Петербургский Государственный Университет по специальности "Клиническая психология". Член Российской психотерапевтической ассоциации, Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, практический опыт работы более 10 лет

«Я родилась клиническим психологом, с детских лет любила патологию и все виды ее проявления. Самым большим удовольствием в моей жизни было наблюдать за «не такими как все». Именно это толкало меня по жизни на многолетние студенчество. Изучать, исследовать, анализировать, сравнивать и углубляться – вот что было важным. В итоге я получила четыре образования: медицинское, фармацевтическое – и закончила еще два психологических вуза. В данный момент я пишу статьи и консультирую по скайпу, так как Россия – огромная страна, и не у всех есть возможность добраться до специалиста. В своей работе стараюсь отходить от скучно-нормативных правил и привносить в нее больше свободы и творчества, ведь каждый человек уникален, и есть ли смысл держать все в «шаблонных границах»? Моя основная жизненная позиция – это «потеряй ко всему серьезность»».

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. Так же нельзя недооценить и сексуальный аспект, сегодня встают такие волнующие человека и общество в целом вопросы, как гомосексуальность, бисексуальность, садомазохизм, половые дисфункции и так далее. В этой рубрике вы можете получить ответы на интересующие вас вопросы, а так же познакомится с разного рода взглядами и научными исследованиями на эту тему.





Обжорство: "Почему я много ем?"

Википедия обжорству дает очень точное определение: «Неумеренность и жадность в еде, доводящие человека до скотского состояния!» В античности же считалось, что обжорство вызывает как телесное страдание, так и страдание души, так как предмет радости сластолюбца не является истинным благом. Во всей этой истории есть крайневажный момент, который нужно учесть. Бывает, что человек принимает себя таким, какой он есть: «Да, я люблю вкусно и много поесть, я толстяк-весельчак, и очень даже себе нравлюсь!» И слава богу!

В конце концов, главное – это душевный покой и внутренняя гармония. И совсем другая история развивается, когда человек обеспокоен своим отношением к еде и изо всех сил пытается его изменить, доводя ситуацию до абсурда. Стремясь контролировать свой вес, он или она прибегает к различного рода очистительным процедурам (включая клизмы, рвоту, слабительные, диуретики). И вот опять и опять, вновь и вновь – бесконтрольное, лавинообразное потребление пищи, а затем, после неумеренной трапезы, неизбежное и невыносимое чувство вины. В этом случае мы должны понимать, что речь идет о булимии. Подобного рода пищевые аддикции (булимия и анорексия) имеют очень схожую природу, и чаще этим невротическим расстройством страдают женщины. Психиатры прибегают к традиционным и эффективным методам лечения:

Медикаментозная терапия. Общеукрепляющие мероприятия. Психотерапевтические группы поддержки (с данной проблематикой имеют высокую эффективность), где люди делятся друг с другом опытом. Семейная психотерапия (где рассматриваются факторы, влияющие на больного). Индивидуальная психотерапия. Ведение дневника чувств и самоанализа. Также очень эффективна гипнотерапия и различные суггестивные методы работы. И все же, если речь идет не о пищевой аддикции, булимии, и мы с вами говорим просто об обжорстве как о чревоугодии, то это совсем другая история. Нормализовать свое пищевое поведение? Конечно же, можно придерживаться и без того всем известным рекомендациям: Кушать из маленьких тарелок и крайне медленно. Принимать пищу часто и по чуть-чуть. Употреблять больше клетчатки, белка и меньше углеводов. Пить больше воды, минимум два литра в сутки. Повесить на холодильник фото звезды или себя стройного.

И так далее и тому подобное, но все это лишь временно устраним симптом и ни коем образом не повлияет на причину. Обжорство – это как айсберг, все видят избыточный вес, но редко задумываются о причине. Давайте же рассмотрим вопрос чуть глубже: что все-таки дает вам это «вкусное жевание»? Первый и самый главный фактор – это получение удовольствия (простого и доступного). Повысив уровень эндорфинов и серотонинов в крови, вы как бы «заедаете тоску», «приглушаете пе-

чаль», получаете эмоциональную поддержку, – другими словами, получаете «компенсацию» после социальных неудач. Потому как еда – это любовь, ласка и забота. Подобный рефлекс закрепляется еще с молоком матери, во время грудного вскармливания, когда малыш получает тепло, внимание, а главное – чувство комфорта и безопасности. Проходят годы, ребенок взрослеет, и мама по какой то причине проявляет теперь свою любовь не напрямую (в душевных беседах и теплых объятиях), а косвенно, например, старается все время накормить ребенка, может быть, даже напичкать едой насильно. Таким образом, еда постепенно заменяет близкое, теплое общение.

Второй фактор, также имеющий отношение к детскому рефлексу: еда – это способ снять тревогу. Еще это называют «заесть страх»: покушал – и вроде как успокоился. Третий фактор: еда позволяет отвлечься от нерешенного внутреннего вопроса, переключиться с проблемы на обед. Четвертый фактор: переедание используется, чтобы «нарастить панцирь» (жировая прослойка выступает как способ «защиты» от разного рода социальных конфликтов). Пятый и тоже очень важный момент – это желание наполниться: человек как бы компенсирует на более низких уровнях дефицит, ощущаемый на уровнях более высоких, т.е. ест вместо того, что бы наполниться духовно. Обратите внимание, когда полный мужчина или полная женщина влюбляется, они, как правило худеют. Почему?

Они восполняют себя не едой, а эмоциями и чувствами. И иногда даже друзья и знакомые могут это заметить: «Ты что то похудел, похорошел, неужто влюбился?» И завершая свой монолог, дам пару рекомендаций: дорогие мои, если такая проблема есть – влюбляйтесь, ходите по галереям, музеям и выставкам, занимайтесь духовными практиками, путешествуйте, как можно больше двигайтесь, занимайтесь сексом – и не забывайте вовремя обращаться к грамотным и опытным специалистам.

Вероника Степанова, г. Санкт-Петербург







Сложный вопрос



На вопросы наших читателей отвечает Мелькин Антон Александрович, кандидат юридических наук, преподаватель высшей школы, независимый эксперт – член комиссий по проведению аттестации государственных гражданских служащих Смоленской области. С 2009 года он 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! Опишу свою ситуацию. У нас с мужем двое детей, старшему 3 года, младшему 4 месяца. Мы состоим в официальном браке. Снимаем квартиру, своего жилья нет, я и дети зарегистрированы у моей матери, муж – у своих родителей. Проблема такая. Я вообще без восторга отношусь к общению детей с бабушками и дедушкой. Точнее, свекры нас в принципе не напрягают, не вмешиваются в наше воспитание, но с мамой ситуация сложилась трудная. Она не разделяет наших взглядов, считает, что сыроедение – это блажь; совместный сон, то, что я до сих пор кормлю грудью старшего (и собираюсь кормить до самоотлучения) – в общем, все это подвергается тотальному порицанию. Я изначально старалась, чтобы дети как можно больше времени проводили со мной и как можно меньше – с другими людьми. Ну зачем им слушать эту ругань? Плюс мне тоже неприятно, я хоть и сама сыроед, старшему готовлю то, что он хочет, но сильно не кормлю, спать не укладываю, если он против, кутать не кутаю и т.п. Но мама все делает с ним по-своему: с угрозами и обманами впихивает в рот кашу, одевает в шерстяные носки даже в теплую погоду и т.п.

После рождения младшего я старшего сына к ней отводила на несколько часов. Потом перестала – надоела ругань, ее методы я тоже терпеть не буду, это мой ребенок, плюс она нас затюкала уже: мол, младший у нас «пригласенный», толстенький, а старшего мы, по ее словам, не кормим, не поим, игрушек не покупаем – и все в том же роде. А теперь она говорит, что если мы не будем внука к ней отвозить на все(!!!) выходные, чтобы она о нем позаботилась, она на нас в суд подаст, и нас по суду обяжут его ей отдавать, а если мы будем упрямиться, то нас вообще родительских прав лишат. Я совершенно ничего не понимаю в законах – это возможно, ну, то что она говорит? Нас правда могут Заставить отдавать ей ребенка на выходные?! И как этого избежать, если это теоретически возможно? С уважением, Анна

Конечно, правовые акты не устанавливают конкретные правила воспитания детей или точное время общения с близкими родственниками. Несмотря на то, что родители

имеют преимущественное право на воспитание своих детей перед всеми другими лицами, статья 67 Семейного кодекса Российской Федерации так же закрепляет право бабушки, бабушки, братьев, сестер и других родственников на общение с ребенком. В случае отказа родителей или одного из родителей от предоставления близким родственникам ребенка возможности общаться с ним, орган опеки и попечительства может обязать родителей не препятствовать этому общению. Если родители (один из них) не подчиняются решению органа опеки и попечительства, близкие родственники ребенка либо орган опеки и попечительства вправе обратиться в суд с иском об устранении препятствий к общению с ребенком, и тогда суд разрешит спор исходя из интересов ребенка и с учетом его мнения. Лишить родительских прав по таким основаниям суд не может.

Доброго времени суток. Мой вопрос такой. У меня сын, ему 4 года. Ходит в садик. Садик хороший, один из самых «престижных» в городе: раннее развитие, английский для малышей и т.п. Недавно у нас с воспитательницей случился конфликт. Началось с того, что она при всей группе оскорбила моего сына и дернула его за ухо. Это не первый случай, но раньше никто из родителей не поднимал шума, точнее, пытались, но их пресекали. Эту воспитательницу держат за опыт и за регалии, и заведующая очень ей дорожит. Мой сын назвал ее в ответ на ее действия дурой, она его выгнала из группы, я сорвалась с работы и забрала его. Конечно, у нас с ней вышел очень неприятный разговор на повышенных тонах. Я не хочу, чтобы мой сын дальше находился в этой группе. Но воспитательница с заведующей мне сказали, что если я буду поднимать «кипеж», моего сына выставят с волчьим билетом и закрепят за ним репутацию дебила, а за мной психички. Мне нужно узнать, что я могу в этой ситуации сделать с юридической точки зрения. На что опираться, куда идти подавать жалобу. Для меня теперь дело принципа, чтобы эта женщина не ушла безнаказанной, потому что от безнаказанности люди наглеют, и это ярко видно на примере этого «золотого» садика. С уважением, Марина

В описанной ситуации воспитатель нарушил свои должностные обязанности. С юридической точки зрения будет сложно подтвердить данный факт. Тем не менее, чтобы привлечь воспитателя к дисциплинарной ответственности, необходимо написать заявление заведующему детского сада с просьбой провести соответствующую проверку. Заявление должно быть зарегистрировано. Сделайте две копии, на одном экземпляре которого должны поставить входящий номер и подпись должностного лица, принявшего заявление, либо отправьте его по почте заказным письмом с уведомлением. Постарайтесь поговорить с другими мамами, чтобы они не скрывали подобные случаи, и каждый раз писали заявление. Так как заведующий находится в доверительных отношениях с воспитателем, напишите подобное заявление в соответствующий руководящий орган муниципального образования. Если ответа не последует или проверку не будут проводить, то можно обратиться в прокуратуру.



Консультирует психолог-юрист

Елена Васильевна Дзюба, руководитель центра "Гармония", юрист, психолог, специалист по ведению переговоров и урегулированию конфликтов (медиатор).

Если и у вас возникла сложная жизненная ситуация и вы нуждаетесь в юридической помощи, вы всегда сможете получить консультацию юриста в рамках действующего законодательства. Обратившись за психологической поддержкой и помощью, вы обретете возможность найти в себе неисчерпаемый источник для позитивных изменений в жизни, лучше понять и услышать других. А специалист по ведению переговоров и разрешению конфликтов (медиатор), сочетая многолетний опыт и знания в области юриспруденции и психологии, постарается помочь вам разрешить спор и принять, сохраняя доверительные отношения и партнерские связи, взаимовыгодное для обеих сторон решение, в котором нет побежденных, есть только победители!

Елена Васильевна Дзюба

Что такое медиация

Не бойтесь, примирять не трудно. Людям трудно самим умириться между собой, но, как только станет между ними третий, он их вдруг примирит... Уступить никто не хочет первый, но как только один решился на великодушное дело, другой уже рвётся как бы перещеголять его великодушьем. Н.В. Гоголь. С 1 января 2011 вступил в силу новый закон № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)», который закрепляет нормативное регулирование применения в России процедуры медиации в арбитражных судах и судах общей юрисдикции. Это первый шаг, направленный на развитие столь важного института в Российской правовой системе. Что же такое медиация? Медиация – это старинная форма разрешения спора, предполагающая участие нейтральной незаинтересованной стороны – медиатора. Понятие «медиация» происходит от латинского «mediate» – посредничать. Медиация существует так же долго, как существуют конфликты. Историкам хорошо известно, что издревле медиация применялась при разрешении международных, межэтнических и просто многосторонних споров. Называлось это по-разному: «посредничество», «ходатайство», «предложение добрых услуг». Подобные методы разрешения споров чаще использовались в тех случаях, когда переговоры заходили в тупик и для достижения успеха нужно было заставить спорящие стороны понять и принять точки зрения друг друга. Уже много веков назад

люди убедились, что при разрешении серьезных разногласий взаимовыгодного, а, главное, жизнеспособного решения проще достичь переговорами, нежели используя нормы или иерархический порядок. Медиация, основными принципами которой являются добровольность участия в процедуре, беспристрастность и нейтральность со стороны медиатора, конфиденциальность, прозрачность, принятие и уважение сторон медиатором и сторонами друг друга – это возможность для всех участников спора выйти из него победителями при отсутствии побежденных. Медиация позволяет экономить время, финансы и, что самое главное, – эмоциональные ресурсы. Роль медиатора состоит, с одной стороны, в том, чтобы следить за общими условиями (регламентом), которые были выработаны до начала процесса медиации (правила и структура), и с другой стороны, сделать «невывсказанное» осознаваемым сторонами и обсуждаемым. Для того чтобы действовать в качестве медиатора, необходимо уметь принимать и признавать других людей в их проявлениях, при этом медиатор вовсе не обязан ни разделять их мнения, ни одобрять их поведение. Содействие поиску нестандартных решений – это один из аспектов работы медиатора.

Медиатор находит подход к спорящим сторонам, формируя условия для выявления самого важного в существующем споре, что способствует переводу спора на основе принципов к спору на основе интересов, что возможно только тогда, когда стороны отбросят мелкие претензии и личные обиды. «Поспорили однажды два человека, стоя под апельсиновым деревом – кому принадлежат эти апельсины по праву. – Тому, кто первый их заметил, – сказал один. – Тому, кто увидел в них образ солнца, – сказал другой. Спор был жаркий, но он не принес облегчения ни одному, ни другому. Кулаки сжимались сами собой, глаза источали ненависть. Каждый хотел завладеть апельсинами, во что бы то ни стало. По счастью проходил мимо путник – к нему-то и обратили свои мольбы спорщики:– Рассуди нас! – Для чего каждому из вас эти апельсины? – Это все, о чем спросил путник. – Мне, – сказал один, – нужна их спелая мякоть, чтобы мои гости смогли вдоволь ей полакомиться на свадьбе дочери. – Мне нужна их сочная кожура, чтобы приготовить из нее цукаты на свадьбу сыну – промолвил другой. Ничего не сказал путник, ничего не сказали два уставших человека... Глаза всех троих прояснились, и светом озаарились их лица». Эта известная история подтверждает факт, что интересы имеют право на существование и даже могут быть удовлетворены одновременно. Но не всегда участники спора способны самостоятельно это осознать, и именно здесь им на помощь приходит медиатор (посредник), в лице которого они видят авторитетную непредвзятую личность, способную помочь им взглянуть на сущность спора со стороны. Медиация в ее современном понимании начала развиваться во второй половине 20-го столетия. Прежде всего, в странах англо-саксонского права: США, Австралии, Великобритании, – а затем уже она постепенно стала распространяться и в Европе.

Первые попытки применения медиации, как правило, предпринимались при разрешении споров в сфере семейных отношений. Впоследствии медиация получила признание при разрешении споров самого широкого круга, начиная от семейных конфликтов и заканчивая сложными многосторонними конфликтами в коммерческой и публичной сфере. Очень интересен пример США, где вся система права направлена на то, чтобы большинство споров разрешалось добровольно до суда, а судья может отложить слушание в суде и посоветовать сторонам поработать с медиатором. Без медиаторов в сфере экономики, политики, бизнеса в этой стране не проходит ни

один серьезный переговорный процесс, выпускаются журналы, освещающие проблемы медиации («Ежеквартальный журнал по медиации»). Процедура примирения с участием нейтрального посредника популярна в Великобритании, даже существует специальная служба – горячая линия, куда можно позвонить из любого конца страны, охарактеризовать конфликт, свои предпочтения относительно медиатора, и вам предложат целый список специалистов, отвечающих вашим потребностям. В Германии медиация гармонично встроена в систему правосудия. Например, посредники работают прямо при судах, значительно снижая количество потенциальных судебных тяжб. В большинстве немецких школ права введен постоянный курс медиации. То есть каждый, кто является выпускником юридического факультета, проходит курс медиации. Институт медиации в России призван достаточно быстро урегулировать спор без принуждения, сохраняя доверительные, партнерские отношения сторон. При этом примирительные процедуры (медиация) у нас в стране возможны как в порядке досудебного урегулирования спора, когда стороны могут лично обратиться к медиатору за помощью для разрешения возникшего спора, так и в суде, когда судья разъясняет сторонам их право на проведение процедуры медиации, а стороны соответственно решают воспользоваться им таковым правом или нет. И напоследок еще одна притча, которая называется – «Мост примирения».

Однажды два брата Иван и Андрей, которые жили на соседних фермах, поссорились. Это была первая серьезная ссора за 40 лет между братьями, чьи хозяйства были очень взаимосвязаны. Но их сотрудничеству пришел конец. Всё началось с небольшого недоразумения, которое переросло в обидную для обоих словесную перепалку и затяжное молчание. Как-то утром Ивану постучали в дверь. На пороге стоял плотник, искавший подработки. Иван сказал ему: «Есть у меня для тебя работа. Посмотри на этот ручей. Он разделяет наши фермы. Еще неделю назад здесь был луг, но мой брат прошелся бульдозером по речной дамбе и теперь нас разделяет ручей. Он это сделал назло мне. Так вот – ты построишь высокий забор между нами и избавишь меня от необходимости видеть его лицо и его ферму». Плотник согласился и взялся за работу. Он тщательно всё обмерял, пилил деревянные бруски – не терял ни минуты. К заходу солнца, когда Иван вернулся с поля, плотник уже закончил работу. Глаза Ивана округлились и челюсть отвисла. Вместо забора через ручей был возведен мост! Каково же было удивление Ивана, когда он увидел своего брата, который спешил к нему через мост. «Ну, ты даешь! Ты построил нам мост после всего, что я наделал!», – воскликнул Андрей. Братья встретились на середине моста, пожали друг другу руки и обнялись. Они попросили плотника остаться поработать у них еще, но он им ответил: «Я бы с радостью, но мне еще нужно построить много мостов. Доброты Вам и гармонии!»

Елена Дзюба, г. Крымск



Здоровый образ жизни и сознательное родительство



Рубрику ведут Бородаенко Александр Александрович и Екатерина Александровна. 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, естественное и сознательное родительство – это понятия, которые существуют в союзе между собой, дополняя и обогащая друг друга. Эти понятия составляют ядро любого общества, потому что они, по отдельности и вместе взятые, направлены на рождение и воспитание здоровых и благополучных детей. Без потомков у нас нет будущего. И к счастью, создание будущего – это процесс, который зависит от каждого из нас. 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.

Мнение психолога о страхе перед родами

Что такое страх с точки зрения психологии? Страх – это одна из базовых эмоций, которая возникает при угрозе жизни человека, а так же при его ценностям и убеждениям. Причины страха бывают внутренние и внешние. Так как страх – это эмоция социальная, чаще ею «заражаются» от общества. То есть мы обучаемся бояться там, где это вроде бы принято. Принято бояться у стоматолога – боимся, принято бояться родов – тем более боимся. И есть также внутренние причины страха – это обычно «горе от ума», результат нашего нескончаемого внутреннего диалога, который в виде образов тут же «подбрасывает» нам соответствующие ужасающие картинки. И если так систематично несколько дней по визуализировать, то можно заработать себе страх. В народе процесс создания страха называют «накручивание». Можно услышать такие фразы: «Ну что ты себе накручиваешь» и т.д. Существует множество авторитетных исследований, которые доказывают, что длительное пребывание в негативных эмоциях вызывают «сбои» в работе физического тела, нарушения здоровья. А так как речь сейчас идет о беременной женщине, то эти эмоции напрямую влияют и на формирование и развитие ребенка. Например, такие эмоции, как обида, страхи, злость и т.п., реально могут стать причиной различных аномалий развития внутриутробного ребёнка. И, по мнению исследователей, негативные эмоции гораздо чаще, чем тератогенные факторы, являются причинами аномалий в развитии ребёнка. Э.К.Айламазян в своем учебнике «Акушерство»

относит к тератогенным факторам следующее: вирусные заболевания матери; физические «вредности» (УФО, УЗИ, рентген и др.); химические «вредности» (ртуть, алкоголь, никотин, лекарства); механические факторы (опухоли матки, перегородка матки); неполноценное питание беременной; 6) эндокринные расстройства (сахарный диабет) И вот еще одно исследование врача акушера-гинеколога Малышевой Т.А. Она 32 года проработала в роддоме, является специалистом ультразвуковой диагностики, на сегодняшний день руководит центром подготовки беременных к естественным родам «Возрождение». Так вот, в результате многолетних исследований она пришла к следующему выводу: «Медицина не включает негативные переживания и мысли беременной мамы в список тератогенных факторов. И более того, негативное отношение медиков к беременным женщинам на ранних стадиях в женской консультации может даже спровоцировать развитие аномалий развития у ребёнка (у меня было и такое наблюдение).

Таким образом, получается, что мысль первична, а материя уже за ней – вторична. И хорошее здоровье сможет дать своему ребёнку та мама, которая все 9 месяцев беременности проживёт в радости, счастье и любви к своему малышу». Итак, мы с вами пришли к выводу, что страх и другие негативные эмоции не только неприятны, но и вредны. Теперь пришла пора разобраться, какие бывают страхи и как их преодолеть? Страхи бывают самые разные, примерно это выглядит так: какой родиться ребенок, боюсь рожать, что будет с моей фигурой, как бы чего не вышло... И практически каждая женщина может продолжить этот список. До какого-то момента некоторая доля страха является мобилизирующей. Для удобства возьмем 10-балльную шкалу, где 10 баллов – это «ужас-ужас», а 0 баллов – это полное отсутствие страха. Так вот, когда мы говорим об приемлемой доле страха у беременной, имеется ввиду диапазон от 1 до 3 баллов. Дальше, в данной статье, нам пригодится эта шкала. Так, например, у беременной женщины возникает внушенный социумом страх родов. И если это страх мобилизирующий (1-3 балла), то она начнет изучать вопрос, связанный с ее страхом. Она изучит как происходят роды, что за чем следует и т.д. Когда женщина обретает эти знания, появляется понимание процесса, и как следствие, страх исчезает, появляются спокойствие и уверенность. Ведь страх – это неизвестность, а лучший способ преодолеть неизвестность – это дать ей название и превратить ее в знание. Женщина осознанно либо бессознательно понимает, что эмоции сигнализируют нам о нашем внутреннем состоянии. И если негативная эмоция возникла, важно разобраться, какую информацию хочет передать нам эта эмоция. Не нужно в нее погружаться или, напротив, отгонять ее от себя (вытеснять), важно понять ее посыл. Если же вы испытываете страх, который на нашей шкале интенсивности можно отнести к диапазону от 4 до 10 баллов, то тогда происходит «впадение в выученную беспомощность». Женщина начинает слушать ужасающие истории о родах знакомых знакомых, «страшилки» из женской консультации и проч. Кстати, иногда страхи женщины получают в медицинских учреждениях – у нас ведь до сих пор в ходу заблуждение, что если человека запугать, он становится гораздо «покладистей», и это идет на пользу делу. В тоге перепуганная женщина, стремясь как-то избавиться от чужеродного страха, стремится полностью переложить ответственность за свое благополучие и благополучие будущего ребенка на кого-то другого – на медиков, например. И это вредоносная тенденция, даже для тех женщин, которые не планировали домашних родов и изначально собирались рожать в роддоме. Потому что в любой ситуации человек, который не берет на себя ответственность за происходящее в своей жизни, крайне уязвим и беспомощен – это вообще невыгодная по жизни позиция, а в родах – и подавно. Поскольку в статье речь идет о страхах, мы обсудим с вами, как справиться с таковыми, если все же нам удалось впасть в состояние страха от 4 до 10 баллов интенсивности. Способов мно-

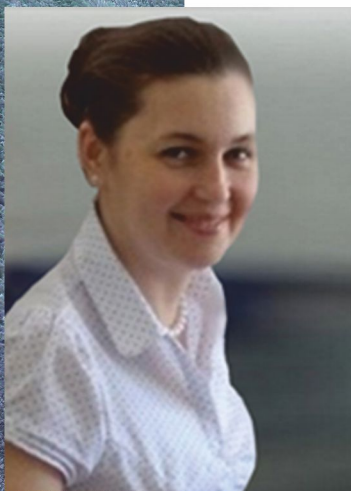


жество, приведу самые простые и эффективные «в домашних условиях». Все «рецепты» начинаются с того, что мы по вышеприведенной шкале оцениваем уровень своего страха. Определяем, где в теле он находится, а так же его цвет, вес, форму, фактуру и т.п. Далее задаем вопрос этому страху: «Что важного и нужного он для нас делает?» И, каким бы ни был страх, начинаем выполнять с ним предложенные манипуляции, пока страх не стал делать эти манипуляции с нами. Рецепт №1: Берем 3 листа формата А4. На 1 листе рисуем свой страх. На 3 листе рисуем себя в будущем, когда мы справились с этой эмоцией. А на 2 листе рисуем то, что именно нам нужно сделать. В этом упражнении излишнее «умствование», рассуждения будут мешать, важно отключить разум и послушать себя: какие образы возникают? Вот именно их и зарисовать. Рецепт №2: Мы определили, где находится в теле страх, оценили его по 10-балльной шкале. Затем на расстоянии 25-30 см от глаз ищем 2 горизонтальные точки. Расстояние между ними – примерно 50-60 см. Выбираем самую страшную, «ядерную» картинку, которая нас пугает. Если нет картинки – просто концентрируемся на этом неприятном ощущении в теле и начинаем быстро переводить взгляд с одной точки на другую в течении минуты. Затем снова оцениваем страх по шкале. И так делаем до тех пор, пока не уберем страх в ноль. Это очень простая и эффективная техника.

Если вы испытываете страх от 8 до 10 баллов, рекомендуется обращаться к специалисту. На этом уровне страхов бывает сложно что-либо сделать самостоятельно – однако, конечно, возможно. И еще важная информация по поводу помощи специалиста. Если вы вдруг обратились не к психологу, а к психотерапевту либо к психиатру, и он вам назначает транквилизаторы, либо нейролептики, вы можете их принимать. И вместе с тем, лучше знать о последствиях. А именно: у человека есть фаза быстрого сна, которая является «внутренним психотерапевтом». Когда мы принимаем подобные препараты, они блокируют фазу быстрого сна, в результате чего переработка негативных переживаний блокируется. Да, может наступить облегчение. Многие люди, отмечают, что после применения препаратов они и вовсе не испытывают никаких эмоций, и говорят, что лучше какое-то время попереживать, чем ощущать себя овощем, который не испытывает вообще никаких эмоций. Таким образом, в наше непростое время сознательные роды стали редкостью – сознательность нужно развивать, как говорится, «включать мозги». Хорошо, когда пара осознанно готовится к зачатию, и эта подготовка не сводится к сдаче анализов. Подготовить к зачатию, вынашиванию и рождению ребенка нужно не только тело, но и психику.. Оздоровливается, очищается организм, убираются вредоносные «мысли-вирусы», глубинные разрушающие программы и т.д. И если все же этой подготовки перед зачатием не было, у женщины есть 9 месяцев, чтобы уделить время себе. Да что там – 9. Даже если у вас до родов осталось 2 месяца или месяц, этого может быть достаточно, чтобы привести себя в порядок в ежедневной работе над собой. Итак, страх – это не что иное как сигнал нашего бессознательного об опасности. Важно его принять к сведению и использовать в своих интересах. Ведь эта негативная эмоция имеет положительное намерение, она по-настоящему заботится о нас.

Александр и Екатерина Бородаенко, г. Краснодар





Вопрос к специалисту

На вопросы наших читателей отвечает Елена Ивановна Пономаренко, психолог, консультант, действительный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги

Каждый из нас знает, чего хочет и как этого достичь. Порою это знание спрятано глубоко в душе, как клад (и это подтверждается с каждым новым клиентом). Поиск его в одиночку может сопровождаться болью эмоциональной, подчас и физической, и именно поэтому знание остается скрытым. А с добрым попутчиком любые преграды преодолимы, было бы у Вас желание. К ответу на свой вопрос можно добраться многими путями. Я берусь рассказать Вам, какие перипетии могут ожидать в пути, и провести Вас самой лучшей для Вас дорогой. Выбирать же путь и идти по нему - Вам. Я могу проводить Вас! :)

Ребенок (2 класс) не хочет учиться. Может, но не хочет. Уроки делает только под моим присмотром, делает неаккуратно, ленится. В школу идти не хочет, вижу, что любит болеть. Что можно сделать? Сейчас же все закладывается...

Татьяна, 31 год

Доброго времени суток, Татьяна!

Ваша история вполне типична и имеет место во многих-многих семьях. Рассказы о том, что школа – это интересно, уже не действуют. Мотивации вроде хорошего института после которого ждет престижная работа – еще не действуют. Остается родительский пример. Учитесь ли вы? Интересно ли вам делать уроки с сыном? Интересно ли вам, что нового появилось в школьной программе? Удивляетесь ли вы искренне тому, что вы этого не проходили, а ваш сын это учит? Вызывает ли это в вас уважение к своему ребенку? Говорите ли вы своему сыну об этом? Или же вы с грустным лицом садитесь “помогать делать” домашнее задание? И с облегчением вздыхаете когда “наконец, все!” сделано и пришла пора складывать портфель на завтра? И ваш сын знает единственный способ “избежать мучений” – не ходить в школу, ЗАБОЛЕТЬ? Кроме примера, младшеклассникам очень важно иметь некую долю маминого и папиного внимания на 100% Есть ли у вашего сына возможность получить вас на все 100% хотя бы на 15 - 20 минут в день? Для разных разностей: поговорить об астрономии или мореплавании, рыцарях или пиратах, обсудить очень-очень важные и серьезные отношения с одной девочкой, которая нравится, но не отвечает взаимностью? Может ли он рассчитывать на уважительное

отношение и помощь с вашей стороны к этим его важным моментам жизни и взросления? Или же получать мамино-папино внимание возможно лишь тогда, когда он болен, либо “набедокурил” и “может, но не хочет учиться”? Некоторые дети (чаще мальчишки) находят именно такой способ общения с родителями – “хулиганство”. Вспомните себя, свое детство. В школу, некоторым и иногда, не хотелось идти еще и потому, что там “плохо”. Неуважение со стороны учителей, одноклассников – окрики, обзывания. Или в классе появился кто-то, встреча с кем приносит одни неприятности... Мы, люди, в любом возрасте ищем способ избежать малоудобной ситуации. Для этого можем саботировать в открытую, или заболеть... Еще я бы сводила мальчика на прием к терапевту, т.к. на работоспособность весьма влияет состояние нашей иммунной системы, и банальный авитаминоз способен привести к усталости, апатии и болезненному состоянию. Этому же способствует нарушение режима дня.

Либо ложиться вовремя, вставать вовремя, учить уроки вовремя. Либо делать домашнее задание “до победного”, еле встать утром, спать на уроках и с неприязнью ждать следующего “вечернего боя”. Ответ на ваш вопрос вы сможете получить у своего ребенка. Нужно лишь воссоздать доверительные отношения между вами. Они, доверительные отношения, понадобятся не только сейчас и не только для того что бы мальчуган “полюбил” учебу вообще и школу в частности. Особенно нужны они будут вашему ребенку и вам тогда, когда он чуть подрастет и его тело начнет перестраиваться из детского во взрослое, когда он будет определяться с выбором жизненного пути и профессии, когда встретит свою любовь и захочет создать уже свою собственную семью, когда у него появятся дети и они пойдут в школу и во втором классе “вдруг”... Надеюсь, мои вопросы помогут вам в размышлениях и поисках ответа на вечный вопрос: “Что можно сделать?”

Помогите, пожалуйста! Я сама себе не нравлюсь. Терпеть не могу свои фотографии, храню их по минимуму, в зеркало смотрю – иногда кажется, что ничего, а иногда побыстрее отвернуться хочется. Стараюсь за собой следить, работа обязывает, но мне это тяжело. Я не уродина, объективно, просто вот такое глупое к себе отношение. Что мне делать?
Anonymous, 28 лет

В чем помочь-то, уважаемая себя-не-любящая Анонимус? Если во возвращении неприязни к Вам, то это не ко мне, и читать следует другие журналы – «гламурные». И почаще. И внимательнее картинки разглядывать. Вот тогда погоня за идеалом может состояться. И в гонке этой можно жизнь истратить без остатка... Или вы все же хотели получить помощь в изменении отношения к себе на положительное? В таком случае имеет смысл подобрать психолога. По имени ли, по фото ли, по названию ли улицы где принимает: разни-



цы нет, главное, что бы вы захотели измениться. А я постараюсь описать, как обычно девочки приходят к такому к себе отношению. В некотором царстве, в некотором государстве у некоторых родителей однажды рождается доченька. Растет она, растет сама по себе, как и все дети вокруг... с той лишь разницей, что ей НЕ говорят, что она красивая, умница, рукодельница, поет, танцует и читает стихи.

Это как бы само собой разумеется. Вот только беда: девочка и не знает, что она такая. А иногда бывает, что рядом с нею оказывается тот, кто разочек скажет, что она "ничего". И девочка это запоминает. И начинает думать, что она НИЧЕГО из себя не представляет... И приходит время, когда девочка становится девушкой. Родные, что бы уберечь от соблазнов и сохранить ее честь, рассказывают, что одеваются красиво только "падшие", и серьги носят, и макияж делают только "плохие да гулящие". И могут прибавить: "Будешь так делать – покатишься по наклонной!". А девочка послушная, т.е. слушает то, что ей говорят родные, и верит. Но приходит время любви, и вот наша девушка осмеливается красиво нарядиться и даже подкраситься, вот только делает это совсем неумело. И рядом обязательно найдется человек, который обратит на это внимание. И девушка может нечаянно испугаться – и вновь смыть косметику и спрятать наряд.

И решить навсегда-навсегда превратиться в серую мышку или моль бледную. Эта история, скорее всего, не о вас, Анонимус. Ваша история, наверное, другая. Разобраться в чувстве, которое вынуждает побыстрее отвернуться от зеркала и тяготится следить за собою, следует на очной консультации с психологом. Помня, что вы учились не любить себя много-много лет. И на то, чтобы научиться любить себя, тоже потребует какое-то время. Начать можно с одного "сложного-сложного" упражнения: посмотреть на себя в зеркало и сказать "Я тебя люблю люблю!" Желаю вам успеха на вашем жизненном пути, какой бы вы не избрали.

Сколько времени нужно, чтобы забыть любимого человека? Ситуация такая. С девушкой мы встречались два года, отношения были очень хорошие, потом я понял вдруг, что она теряет ко мне интерес, и через три недели мы расстались. Не знаю, есть ли у нее кто-нибудь. Она не хочет со мной общаться, сколько бы я ни шел на контакт. Я пытался ее вернуть. Но после того, как ничего не вышло, решил ее забыть. Как это сделать быстрее?

Артем, 18 лет

Доброго времени суток, Артем! У меня твое письмо вызвало много-много вопросов: Как ты понял "вдруг", что она стала терять интерес? Как получилось, что вы расстались? (Чья была инициатива, как ты в этом расставании себя чувствовал?) Приходилось ли тебе раньше расставаться не по своему желанию? по своему желанию? что это были за расставания? с кем? Как и кем ты себя чувствуешь в этом "Она не хочет со мной общаться, сколько бы я ни шел на контакт"?

Каким образом "пытался" вернуть? что делал? Как пришло решение "забыть"? И еще много-много других... Вместе с тем, ты спрашиваешь: "как быстро забыть?" Отвечаю именно на твой вопрос. РЕГУЛЯРНО ВСПОМИНАТЬ. Да, как бы парадоксально это ни звучало! Не просто регулярно, а каждые 2 часа (время сна не в счет!) по 5 минут... ДУМАТЬ ТОЛЬКО О НЕЙ и мысленно говорить ей все то, что хотел сказать, а она не слушала. Без пропусков! Через неделю (или раньше, если сочтешь нужным) можно сократить до 2-х раз в день по 3-4 минуты. И так еще недельку. А дальше сам решишь –вспоминать или уже хватит. Да, вариант "клин-клином" не самый лучший. Обычно, если не завершить отношений, следующий объект любви процентов на 80 похож на предыдущий. Помочь завершить отношения может консультация психолога, работающего в русле транзактного анализа, семейной психотерапии или любого другого направления психологии, специализирующегося на межличностных отношениях.

Елена Пономаренко, г. Новороссийск





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: 8 964 924 90 49
E-mail: info@pj3.ru

