



Современная психология

май 2013

информационный журнал

Стыд
и репродуктивная
дисфункция

стр. 56

Вреден ли
гипноз

стр. 32

В номере:

Быть и
понимать:
«Земля
языка»?

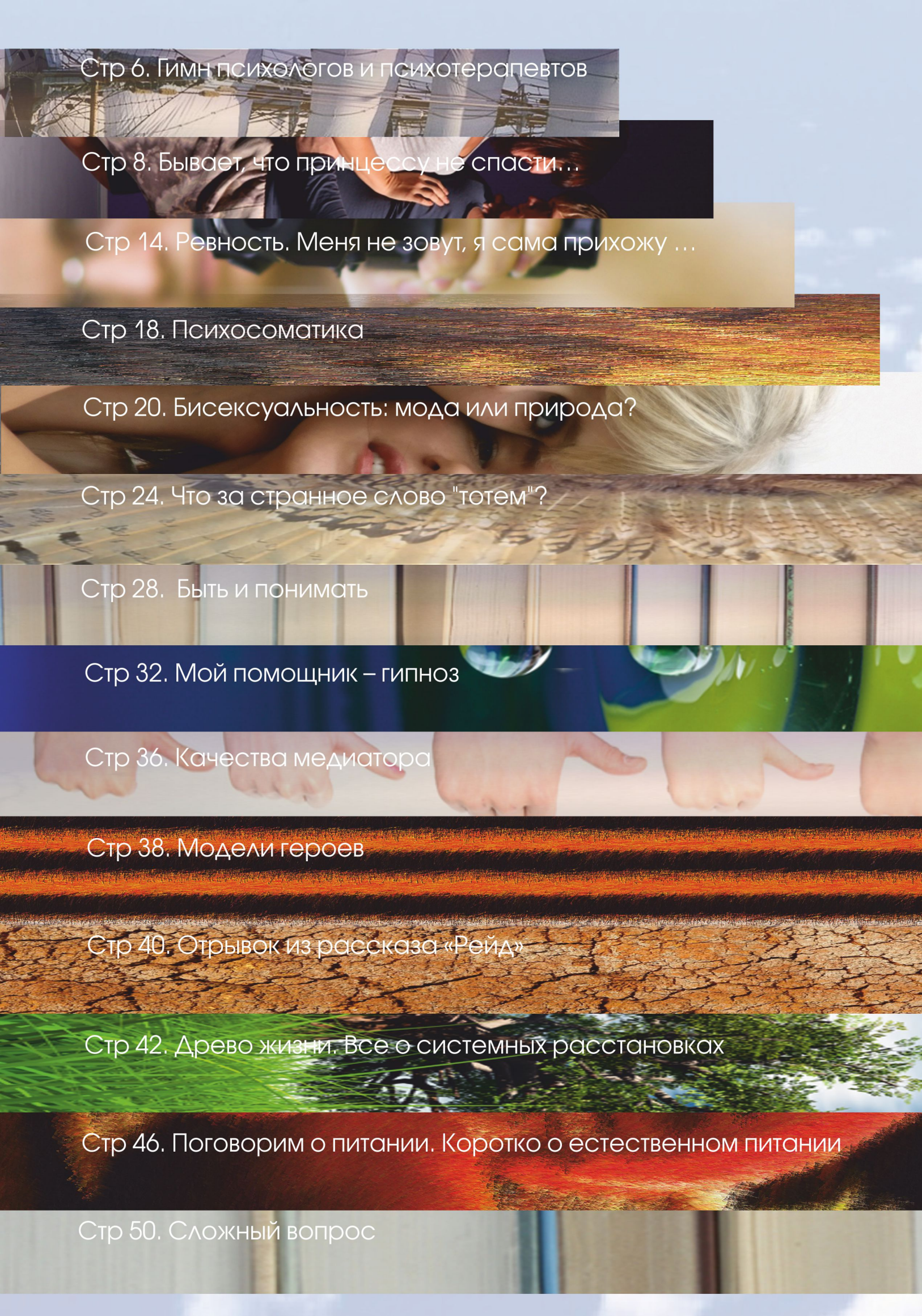
стр. 28

Ревную
ребенка
к своей
маме

стр. 62

Бывает, что
ПРИНЦЕССУ НЕ СПАСТИ...

стр. 8



Стр 6. Гимн психологов и психотерапевтов

Стр 8. Бывает, что принцессу не спасти...

Стр 14. Ревность. Меня не зовут, я сама прихожу ...

Стр 18. Психосоматика

Стр 20. Бисексуальность: мода или природа?

Стр 24. Что за странное слово "тотем"?

Стр 28. Быть и понимать

Стр 32. Мой помощник – гипноз

Стр 36. Качества медиатора

Стр 38. Модели героев

Стр 40. Отрывок из рассказа «Рейд»

Стр 42. Дерево жизни. Все о системных расстановках

Стр 46. Поговорим о питании. Коротко о естественном питании

Стр 50. Сложный вопрос

Стр 52. Термин

Стр 54. Мыслим позитивно сами и учим этому детей

Стр 56. Стыд и репродуктивная дисфункция

Стр 60. Подростки: Диалог о важном

Стр 62. Я ревную ребенка к своей маме

Стр 64. Ребенок делает все на
перекор

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



Мария Афанасьева
Главный редактор



Алексей Афанасьев
Руководитель проекта
Учредитель



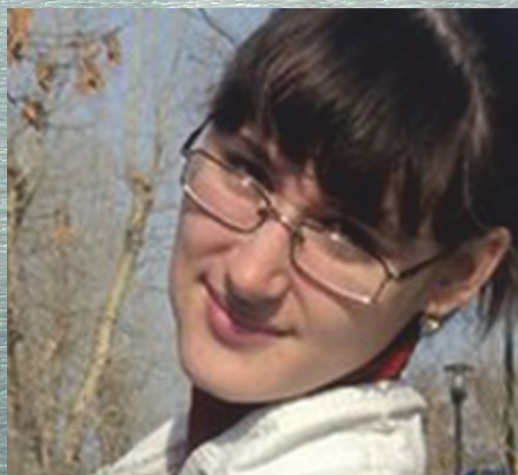
Анастасия Ковтунова
Редактор текстов



Елена Баешко
Дизайнер. PR специалист



Светлана Яковлева
Редактор-корректор



Ксения Петренко
Ассистент главного редактора



Олег Болигатов
Технический директор

«Современная психология», всероссийский информационный журнал, представленный в онлайн-, офлайн- и печатной версиях, приглашает специалистов-психологов, авторов и, конечно, читателей к сотрудничеству – и со-Творчеству. Наша цель – собрать на своих страницах и донести до людей те знания, которые помогут им стать счастливее – в семье, в профессии и в жизни. И это возможно – в первую очередь благодаря вам, нашим специалистам и авторам, будущим и настоящим. С Уважением, главный редактор,
Мария Афанасьева



Александр Мартыненко
Специалист тех. поддержки



Станислав Парамзин
Специалист тех. поддержки

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



Гимн психологов и психотерапевтов

Над ярким морем жизни несутся облака.
Их тени отражает морская глубина.
И в белом лунном свете, и в отблесках зари
Плывут под вечным небом к рассвету корабли.

Припев
Живые чьи-то души, живые корабли.
Им курс проложен свыше, и карты им даны.
Стремятся к солнцу люди, хотят постигнуть свет.
Им не страшны преграды, для них препятствий нет!

Бывает, дуют ветры, свирепствуют шторма,
И в мареве дождливом теряются суда.
Обиды, словно скалы, вздымаются из волн,
И трудности, как рифы, проламывают дно.

Припев
Живые чьи-то души, живые корабли.
Им курс проложен свыше, и карты им даны.
Стремятся к солнцу люди, хотят постигнуть свет.
Им не страшны преграды, для них препятствий нет!

Но в трудный час им светит маяк. Горит огонь.
Сияет светоч знания, путь указывает он.
Психологи помогут на свой вернуться курс,
Чтоб снова стать счастливым, чтоб вспомнить
жизни вкус.

Припев
Живые чьи-то души, живые корабли.
Им курс проложен свыше, и карты им даны.
Стремятся к солнцу люди, хотят постигнуть свет.
Им не страшны преграды, для них препятствий нет!

Огонь горит – не гаснет, рассеивает мрак.
Психологи чредою восходят на маяк:
Несут к священной чаше огонь своей души,
Чтоб корабли сквозь бури вперед к рассвету шли.

Припев
Живые чьи-то души, живые корабли.
Им курс проложен свыше, и карты им даны.
Стремятся к солнцу люди, хотят постигнуть свет.
Им не страшны преграды, для них препятствий нет!

Алексей и Мария Афанасьевы, г. Краснодар





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

Бывает, что принцессу не спасти...

Помните этот сказочный сюжет? Жестокий дракон похищает прекрасную принцессу, отважный принц вступает с ним в схватку, побеждает и по праву берет принцессу в жены. А потом – «жили они долго и счастливо». Однако в жизни так бывает, увы, не всегда. По разным причинам. Случается, что принцессу спасти так и не удастся, и фаза «долго и счастливо» так и не наступает, точнее, наступает одно только «долго». И дело тут не в принце, который может хоть на гуляш дракона разделать, и не в драконе, который может поднять белый флаг, позорно бежать с поля боя или просто очучиться от старости... А может вообще никакого дракона-то и нету.

Потому что если принцесса решила, что ее ни-за-что-никогда-не-спаси, то ее действительно не спасти. И, что бы ни случилось, она будет вечно плакать в ночи. И давайте сегодня поговорим о «неспасенных принцессах», о том, как живется им и их близким и что вообще с этим делать. Для начала имеет смысл рассмотреть проблему в корне, то есть в детстве. То есть это и не проблема даже, а так... Особенность формирования личности. Что за особенность? А вот представьте себе ребенка, который растет в условиях эмоциональной депривации. Проще говоря, родители обращаются с ним прохладно и, так сказать, по делу. Ты руки перед едой мыл? Молодец, садись за стол. Вытри щеку, ты испачкался. Иди почисти зубы. Пасту бери детскую, она справа. Все, уроки сделал? Портфель собрал? Марш спать. А ребенок – это не предмет мебели и не цветок в горшочке, он, как и каждый человек, хочет чувствовать себя принадлежащим, любимым, важным. Чувствовать себя чьим-то. Точнее – в первую очередь маминым и папиным. Ведь это самые важные для него люди на свете! И он использует все доступные ему способы – фактически, какие найдет – чтобы получить от них любовь. (Мы уже писали о том, как любовь иногда подменяется вниманием еще в самом раннем детстве). И вот, скажем, ребенок в та-

кой обстановке подмечает, что стоит ему заболеть или оказаться в трудной ситуации, как количество уделяемого ему внимания возрастает в геометрической прогрессии. Мама и папа спешат на помощь. Опа! Тут тебе и чаю вкусного принесут, и книжку читают... И то, что тело болеет, телу тяжело, теряет значение перед тем фактом, что ему дают почувствовать себя любимым. А потом малыш выздоравливает... И про него как будто снова забывают до следующего раза. Снова общение по делу... А представьте, что ему еще и говорят время от времени: как же надоело проверять твои уроки, когда ты уже перестанешь ошибки делать?! сколько мне еще стирать твои носки? ладно, ты же не вечно будешь маленьким, мне же не всю жизнь придется следить, чтобы ты был чистым! К каким выводам в такой ситуации может прийти малыш? Да-да. К таким, что если он вырастет, станет здоровым, самостоятельным и успешным, то лишится и той малой толики тепла и заботы, которая у него есть. Вообще станет никому не нужен. Захочет ли он этого? Не факт. И вот ребенок вырастает и становится взрослым – это, по крайней мере, неизбежно.

В процессе жизни у него завязываются самые разные отношения, в том числе близкие, появляются друзья, потом семья. И все бы прекрасно, жить бы и жить счастливо, если бы не мешало давно сформированная модель поведения, что если у него все будет хорошо, он останется один-одинешенек: ведь близкие сразу поймут, что он стал взрослым и самостоятельным, сам в состоянии о себе позаботиться и быть счастливым, а как только поймут – бросят его и отправятся заниматься своими делами. В общем, «принцесса» (не важно, какого пола) смекает, что если ее спасут, то все, конец. В сознании такой «принцессы» «жили долго и счастливо» подменяется на «бросили и пошли дальше». Ей представляется, что она важна и нужна только пока продолжается спасение рядового... Ой, то есть нет, это же из другой оперы. Итак, спасение принцессы: Миссия невыполнима. И такой человек, женщина или мужчина, начинает в отношениях – значимых для него отношениях! – вести себя так, словно ему ничего не помогает. Ничто не может сделать его счастливым до конца. Он все время показывает партнеру, хотя бы чуть-чуть, что он не доволен, что ему по-прежнему плохо, что его еще спасти и спасти, что квест еще не пройден, конца и края не видать! «Дорогой, у нас гречка заканчивается», – говорит жена мужу с таким видом, будто ей уже ничто на свете не поможет. «Я несчастлива! – транслирует она. – Спаси меня!» Но муж подспудно догадывается, что когда он купит гречку, закончатся какие-нибудь другие продукты питания – в широком смысле – и этот процесс бесконечен. «Как тебе праздник?

Понравился?» – спрашивает у мужа жена, организовавшая вечеринку ко дню его рождения. «Да, хороший», – соглашается муж, а в глазах – печаль. «Как отдохнула?» – спрашивают родители, отправлявшие дочку в престижный лагерь. «Нормально, только там все такие снобы, что всю смену поговорить не с кем было, – вздыхает она. – А так хорошо». «Знаете, мы в прошлый раз так хорошо поработали, но со вчерашнего дня мне опять плохо», – сообщает психологу пришедший на очередную встречу клиент. Иллюстраций в жизни полным-полно. Рассмотрев их, можно понять, что есть в мире много людей, которые как будто не хотят быть счастливыми и довольными до конца, не хотят упрямо и, можно сказать, целенаправленно. И что бы другой человек такому персонажу ни дал, после общения у него остается ощущение того, что он ему все-таки чего-то не додал. И тут важно понять, как ведет себя партнер, на которого направлена такая стратегия. Поначалу, ввязавшись в историю со «спасением принцес-





сы», он истово исполняет возложенную на него миссию (правда, не понятно, кем возложенную и для чего), потому что он тоже читал в детстве сказки и тоже знает, что если принцессу спасти, наступит благоденствие и счастье во веки вечные. Ясное дело, человеку хочется быть счастливым, и чтобы близкий его человек тоже был счастлив. Он же не знает, что «принцесса» ему попалась особенная! Однако по прошествии некоторого времени начинает задумываться: а что же это процесс так затянулся? Вот вроде бы «счастье было так возможно, так близко...» - и тут как будто какие-то шестеренки соскакивают, механизм заедает и вместо того, чтобы перейти в следующую, качественно другую фазу, предлагает ему очередной виток все того же, выражаясь языком компьютерных игр, квеста по спасению принцессы. Какие возможны варианты развития событий? Конечно, их, как обычно, великое множество, однако самых вероятных два. Если вынужденный «спаситель» не склонен посвятить свою жизнь спасению неспасаемых, то он, скорее всего, просто прекратит отношения с «принцессой» или переведет их на максимально большую дистанцию. Однако если он с детства привык «защищать маму», то скорее всего, он продолжит спасение, однако тут все не радужно не для него одного. Потому что какие чувства может испытывать человек к другому, если тот вечно чем-то недоволен, вечно чуть-чуть несчастен, вечно чуть протормаживает процесс.

Ведь такая «принцесса» не в состоянии сказать: «Слушай, спасибо тебе огромное, ты мне так помог, столько дал всего хорошего, теперь со мной все в порядке, может, займемся каждый своим делом, будем рядом, поддержим друг друга в случае чего, я тебе с радостью помогу, чем смогу». Нет, для неспасенной принцессы «спасибо, ты мне помог, со мной все хорошо» означает конец отношениям. А ведь любви-то хочется! И дружбы, и поддержки, и признания, и всего-всего. А получается, что он тому человеку, от которого хочет получить эти чувства и к которому сам такие чувства испытывает, вставляет палки в колеса. Потому что что ощущает человек, когда видит, что все его усилия, вся помощь и поддержка, которые он оказывает другому человеку, проходят втуне? Правильно. Ничего хорошего. Досаду, злость, разочарование. Чувствует желание отгородиться от того, кто своей вечной неудовлетворенностью тянет из него жилы. А почему, собственно, одному должно быть плохо от того, что его другой любит? Конечно, плохо не собственно от любви, а от личных особенностей «второго». Вот, скажем, у психолога консультируется клиент из разряда «принцесс». И то ему не помогает, и это, и пятое, и десятое, точнее, изменения на лицо, но вот чтобы до конца человек был доволен и честно признал масштаб своих изменений – этого ни-ни. И понятно, что он, может быть, хочет таким образом продолжить отношения, подольше растянуть консультирование, он готов даже платить и платить деньги – однако этим он оказывает медвежью услугу значимому специалисту, потому что постоянно демонстрирует ему неудачи. Он прямо-таки не позволяет специалисту почувствовать себя успешным, состоявшимся, могущественным, в конце концов. А кому понравится глядеть день за днем на того, с кем у него «ничего не получилось»? или получилось, но не до конца? Иметь рядом наглядное подтверждение собственной беспомощности и некомпетентности? Постоянно теряться в догадках: это я бездарность – или с человеком что-то не так? А никому не захочется. И не важно, где этот «кто-то» его подстерегает: на работе ли, дома ли или в компании друзей. Кстати говоря, такие вот «принцессы» вообще склонны создавать зависимые отношения. То есть они не только чувствуют себя зависимыми

от партнера, но и стараются его сделать зависимым от себя. Бывает, они пытаются стать в чем-то уникальными и незаменимыми для своего партнера: в финансовом плане, в отношениях с детьми (типа «бросишь меня – детей больше не увидишь»), в моральной сфере («если ты меня бросишь, я пропаду, помру, а ты потом до конца жизни будешь чувствовать себя виноватым»)) А часто в ход идет и первое, и второе, и третье, и много чего еще... Иногда близкие люди прямо-таки «подрезают друг другу крылья», по большому счету, из страха, что «другой состоится, а я нет, и тогда он меня попросту бросит». Отметим, что подобное «неспасение» – такой же способ вставить ближнему палки в колеса. И точно также этот путь ведет к разрушению отношений – мы имеем в виду их истинную сущность, ту, что основывается на взаимной теплоте и доверии. Потому что если один человек не дает другому почувствовать свою победу, или почувствовать ее в полную силу, не дает перейти к следующему этапу жизни, не дает, фактически, заниматься с полной отдачей своими собственными, важными именно для него делами – значит, он идет по пути к несчастью, несчастью в первую очередь своему собственному, которое, однако, заденет и его близкого. И если человек предлагает своему партнеру игру «спаси меня», ему имеет смысл осознать, что даже распрекрасную принцессу не будут спасать вечно.

Очень скоро она потеряет весь флер своей привлекательности и из желанной цели станет тяжелой обузой, от которой хочется поскорее избавиться. А разве не от этого он бежал изо всех сил? Так что же делать, если в семье – или в дружбе, или в других партнерских отношениях – сложилась такая ситуация? Есть такое понятие – благодарность. Благодарность искренняя. От самого сердца. Благодарность прочувствованная и высказанная. И если близкий человек помог, оказал поддержку, очень важно это признать, прежде всего перед самим собой, и потом – перед ним, признать открыто и честно, и поблагодарить. А как же это выразить? Вероятнее всего, когда человек, которому важно, чтобы с его близким все было в порядке, брался в чем-то ему помогать, он видел где-то внутри себя, что тот будет искренне рад и счастлив после того, как трудность будет преодолена. Да и разве есть причины хандрить и быть недовольным, когда она и вправду преодолена?! Нет их. Просто нет, и все. Потому что преодоленная трудность – это победа, а победу нужно праздновать, чтобы с новыми силами пойти дальше. Поэтому очень важно, осознав свою победу, не искать подвоха, пятен на солнце, несовершенств мира – а искренне порадоваться ей, от души, вместе с кем, кто помог к этой победе прийти. Для развития отношений, для ощущения благополучия в семье очень важно, чтобы каждый партнер, глядя на другого, испытывал не гнев-досаду-бессилие-обиду-жалость, а ярчайшие позитивные эмоции: гордость, радость, восхищение, счастье. Чтобы партнер перестал быть для другого вечным напоминанием собственной несостоятельности, неспособности помочь, что-то там решить, что-то изменить – а стал своеобразным символом, ключом, «якорем» самых ярких, самых теплых, самых позитивных ощущений: радости бытия, ощущения своего могущества, торжества побед свершившихся и предвосхищения побед будущих. И тогда, конечно, таким людям захочется остаться вместе и вместе идти этим блистательным путем победителей. И в завершение хочется сказать очень важную и очень простую вещь, сформулированную давным-давно. Спасение утопающих – дело рук самих утопающих! А если перефразировать ее, то: Спасение неспасаемых – дело рук самих неспасаемых!







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

Ревность. Меня не зовут, я сама прихожу ...

Здравствуйте! Разрешите представиться... Меня зовут Ревность! Понимаю! Конечно же, Вы меня не ждали ... Но я как истинная Королева самообмана и самоуничтожения имею полное право жить там, где захочу и сколько пожелаю. Откуда я возникаю? Зачем прихожу? Чего добиваюсь? Я расскажу вам по случаю прекрасного настроения. (Сегодня из-за меня один мужчина ударил свою женщину... А еще одна женщина стала рыться в телефоне своего благоверного, а потом начала ему врать...) Чему же тут радоваться, спросите Вы. А тому, что моя задача довести людей до отчаянных поступков, которые, возможно, отрезвят их и заставят посмотреть на себя, свои отношения и ситуацию по-другому. Ведь я прихожу в гости только к тем парам, где нет любви. Меня питают заниженная самооценка, страх потери и одиночества, чувство собственности, неосознанное желание расстаться, ложь в отношениях, ворох давних

обид и т.д. Итак, в каких случаях я начинаю жить в сознании? Заниженная самооценка - когда нелюбовь к себе настолько велика, что граничит практически с отречением от себя. Тогда на фоне ненужности самому себе возникает ощущение ненужности своему партнеру. Возникает страх потери партнера, который порождает ревность. Компенсация - порой личностная незрелость вызывает стремление найти кого-то, кто будет дополнять и заполнять существующую пустоту. И тогда возникает так называемое «самоутверждение» за счет обладания другим человеком, благодаря которому приходят столь желанные ощущения ценности и целостности. Подобная зависимость от другого человека порождает чувство собственности – и ревность тут как тут. Отсутствие роста и развития в отношениях. В жизни, по своей сути подразумевающей движение, не может быть остановки и статики.

Любим парным отношениям, подобно танцу, нужны движение, развитие и перспектива. Замечательно, когда развитие обоих партнеров идет равномерно и гармонично. Но если в паре происходит дисбаланс, и кто-то в развитии существенно уходит вперед, то тот, кто отстает, скорее всего, начнет ревновать. Неосознанное желание расстаться. Когда человек хочет быть с кем-то рядом, то его разум будет нацелен только лишь на поиск факторов, поддерживающих и подтверждающих правильность этого желания. Соответственно, если ход мыслей партнера направлен на поиск и подтверждение отношений другого на стороне, то ... делайте вывод сами. Собственное желание изменить

В основном мы оцениваем окружающий мир по своим субъективным ощущениям. Соответственно, если человек ждет и боится измены, значит, такое движение живет в его сознании. Поскольку мы априори хотим быть хорошими, то психике сложно признавать и присваивать себе черты, которые считаются негативными. И тогда все, что оценивается со знаком «минус», проецируется вовне – на партнера. И далее происходит настоящая война с этим желанием, причем четко отражаемом и отыгрываемом через конкретных людей. Стремление манипулировать

Такая причина ревности может возникать в отношениях, где чувства обусловлены рядом факторов. Когда приятные и неприятные действия совершаются за что-то или для чего-то. И тогда возникает целая цепочка манипуляций, которые помогают побудить партнера на определенные действия или оправдать собственные. К слову, ревность в данном случае может служить эдаким обоснованием, чтобы получить «желаемое», или хорошим оправданием собственного «прокола». Балансировка - ревность всегда возникает при наличии либо вероятности появления кого-то третьего в отношениях. Независимо от того, реально это или нет, тот третий живет в мыслях ревнующего. Естественно, тот, кого ревнуют, обвиняем. И этим чувством вины легко можно компенсировать дисбаланс в самооценке партнеров, оправдать собственные «косяки» в отношениях или обосновать собственное желание посмотреть по сторонам. Как видите, я очень востребована в отношениях. И даже если мне и взбредет в голову уйти, то не всегда у меня есть такая





возможность. И что же делать, если я Вас посетила, и, нежно обнимая, начала сладко нашептывать на ушко: «Смотри, ты можешь его потерять ...», «Смотри, она заигрывает с другим...», «Этот человек принадлежит только тебе...» и т. д. Поймите, что: Насколько Вы ревнуете и видите конкурента, ровно настолько Вы не видите самого себя. Насколько часто Вы манипулируете через ревность, настолько Вы не слышите и не понимаете друг друга. Насколько «лучшим» Вы считаете своего конкурента, настолько занижено Ваше субъективное восприятие самого себя относительно Вас реального. Сколь много Вы ревнуете и думаете о другом человеке, столь много своей энергии Вы затрачиваете на другие отношения, где Вас нет. Насколько Вы боитесь быть неинтересным своему партнеру, настолько Вы перестали развиваться и быть интересным самому себе. И навсегда запомните, я появляюсь в вашем сознании вовсе не для того, чтобы мучить Вас. Я прихожу, чтобы обнажить проблемы, указать Вам, куда следует обратить внимание, чтобы Ваша жизнь была более полной, радостной и счастливой!

Евгения Шреер, г. Краснодар





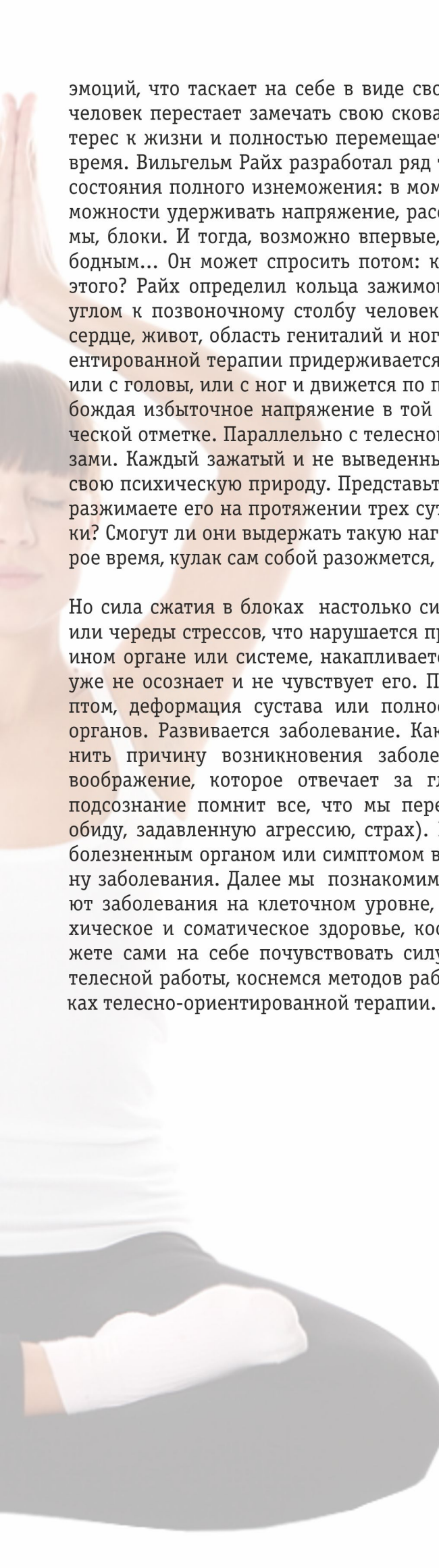
Здоровье своими руками: Лечение психосоматических заболеваний посредством телесно-ориентированного метода

Рубрику ведет психолог высшей категории Марина Бибнева, специалист по психосоматической терапии, ведущий обучающих программ по телесно-ориентированной терапии, член Ассоциации трансперсональной психологии Латвии, директор центра практической психологии. Ведущая авторских семинаров и психологических тренингов личностного роста, уверенности в себе, развития харизмы, бизнес-тренингов, тренинга «Мужчина и женщина». С 2003 года провела более 600 тренингов, в том числе по телесно-ориентированной терапии и телесному психоанализу. Участвовала в телевизионных проектах, направленных на решение проблем с избыточным весом. На сегодняшний день имеет более ста публикаций в газетах «Комсомольская правда», «Рабочий путь», «Город», «О чем говорит Смоленск».

Психосоматика

Зигмунд Фрейд писал: "Если мы гоним проблему в дверь, то она в виде симптома лезет в окно". В основе психосоматики лежит механизм психологической защиты, который называется вытеснением. Это значит, что мы стараемся не думать о неприятностях, отмахиваться от себя проблемы, не анализировать их, не встречать их лицом к лицу. Вытесненные таким образом проблемы переходят с того уровня, на котором они возникли, т. е. с социального уровня (области межличностных взаимоотношений) или психологического (это нереализованные желания и стремления, подавленные эмоции, внутренние конфликты) на уровень физического тела. Такого рода болезни относятся к классу психосоматических заболеваний. И для того, что бы иметь стойкие результаты, необходимо работать с психикой человека, что бы вывести наружу первопричину того или иного заболевания. Самый быстрый и эффективный метод воздействия на психическую деятельность человека – это телесно-ориентированная терапия. Сам метод корнями уходит глубоко в историю человечества. Издавна в традиции каждого народа существовали знахарки, маги, шаманы, которые использовали тело в излечении тех или иных недугов человека. Они интуитивно двигались по телу в сторону излечения человека. Использовались магические ритуалы, обряды, пассы. Лишь в 19 веке Вильгельм Райх сформулировал научную основу всех воздействий на тело человека и подвел практику под теоретические обоснования данных воздействий на организм. Вильгельм Райх — выдающийся австрийский психоаналитик и мыслитель, основатель телесно-ориентированной психотерапии.

Райх вводит понятие «броня» характера, которая проявляется на всех уровнях человеческого поведения: в речи, жестах, позах, телесных привычках, мимике лица, стереотипах поведения, способах общения и т.п. В.Райх писал: «Броня блокирует тревогу и не нашедшую выход энергию, цена этого — обеднение личности, потеря естественной эмоциональности, невозможность получать наслаждение от жизни и работы». Психологические проблемы (по Вильгельму Райху) – следствие застоя в организме биологической (сексуальной) энергии. Подобный застой приводит к напряжению соответствующих энергетических блоков на мышцах. Это напряжение, становясь хроническим, еще сильнее подавляет свободное движение энергетических потоков. Рано или поздно оно приводит к образованию "мышечного панциря", что создает благоприятную почву для развития невротического характера, так как подавляется естественная эмоциональная деятельность человека. Проводя день за днем, год за годом в подобном корсете, человек становится все более и более "тяжелым", он скован тем грузом



эмоций, что таскает на себе в виде своеобразной одежды, панциря. В итоге человек перестает замечать свою скованность и безжизненность, теряет интерес к жизни и полностью перемещается «в голову», где проводит все свое время. Вильгельм Райх разработал ряд техник, позволяющих довести тело до состояния полного изнеможения: в моменты, когда уже совершенно нет возможности удерживать напряжение, расслабляются и те давно забытые зажимы, блоки. И тогда, возможно впервые, человек ощущает себя ЖИВЫМ, свободным... Он может спросить потом: как раньше я мог жить и не замечать этого? Райх определил кольца зажимов, которые расположены под прямым углом к позвоночному столбу человека: глаза, рот и челюсти, горло, руки, сердце, живот, область гениталий и ноги. Работа, как правило, в телесно-ориентированной терапии придерживается данной классификации и начинается или с головы, или с ног и движется по периметру всего тела человека, высвобождая избыточное напряжение в той области, где оно оказалось на критической отметке. Параллельно с телесной работой, очень важна работа с образами. Каждый зажатый и не выведенный сегмент на телесном уровне имеет свою психическую природу. Представьте, что вы зажали кулак от злости и не разжимаете его на протяжении трех суток... что будет с мышцами вашей руки? Смогут ли они выдержать такую нагрузку? Нет, конечно же, через некоторое время, кулак сам собой разожмется, мышцы от усталости просто обвиснут.

Но сила сжатия в блоках настолько сильна из-за не прекращаемого стресса или череды стрессов, что нарушается приток крови, обмен веществ в том или ином органе или системе, накапливается хроническое напряжение. Человек уже не осознает и не чувствует его. Пока не появляется болезненный симптом, деформация сустава или полностью отказывается работать система органов. Развивается заболевание. Как выяснить причину боли? Как выяснить причину возникновения заболевания? На помощь приходит наше воображение, которое отвечает за глубокие слои подсознания. Именно подсознание помнит все, что мы пережили, что испытывали ранее (боль, обиду, подавленную агрессию, страх). И параллельная работа с образами и болезненным органом или симптомом в теле позволяет вскрыть первопричину заболевания. Далее мы познакомимся более детально с тем, как возникают заболевания на клеточном уровне, какие энергии ответственны за психическое и соматическое здоровье, коснемся работы с образами и вы сможете сами на себе почувствовать силу воображения, даже при отсутствии телесной работы, коснемся методов работы с телом удругих основоположниках телесно-ориентированной терапии.

Марина Бибнева, г. Смоленск-Москва



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 познакомиться с разного рода взглядами и научными исследованиями на эту тему.





Бисексуальность: мода или природа?

Одна из главных и самых «революционных» концепций Зигмунда Фрейда заключалась в идеи человеческой бисексуальности: он смело полагал, что человек по своей природе абсолютно свободен в сексуальном предпочтении, и лишь социальная среда вынуждает его выбирать исключительно противоположный пол (другими словами – невротизирует). То есть однобокая сексуальная ориентация (гетеро или гомосексуальность) есть не что иное как проявление невроза. Интересна вот такая вещь: как все-таки должен выглядеть современный, свободный от предубеждений человек? По логике Зигмунда Фрейда, рисуется образ человека бисексуального, не обремененного социальными запретами. Совершенно не обязательно при этом, чтобы он сексуально желал и мужчину, и женщину одинаково, потому что все же «инстинкт продолжения рода», наша, так сказать, «биология» априори берет верх.

Однако при этом и его собственный пол в некоторых случаях тоже может его привлекать. Проведя некоторый эксперимент над собой, я стала наблюдать за своим общением с женщинами и вспоминать предыдущий опыт. И обнаружила вот какой интересный механизм: есть женщины, которые в какой-то момент начинали вызывать у меня «особые» чувства. Мне трудно сказать, было ли это сексуальным возбуждением, но это было нечто явно большее, чем просто дружеская симпатия; это было что-то более... животное, нечто физиологическое. И я очень четко отследила свой способ «вытеснения» этих «неуместных» переживаний. По правде сказать, это чувство настолько стремительно, едва уловимо и так тонко, что заметить его можно только при большом доверии к себе и с признанием себя. Так же я стала думать с логической точки зрения: а что, если я разрешу себе эти чувства и особые переживания? Ну, во-первых, это станет очевидным, мое поведение будет заметно для других, и это, скорее всего, испугает мою подругу, которая, будучи «гетеросексуалкой» (вспомним мнение Фрейда о гетеросексуальности), оттолкнет меня. Далее – допустим, мои чувства будут приняты, и что тогда? В какое русло пойдут наши с ней отношения? Что из этого выйдет? Лесбийская страсть? Любовь? Легкий флирт? Все. И на этом месте, на этих внутренних диалогах, я останавливаюсь. Смеем заметить, наблюдала я не только за собой, а так же за друзьями и совершенно посторонними людьми: зачастую так очевидно, как они удерживают свое сексуальное влечение, совершенно не осознавая его. К вопросу о психотерапии сексуальных меньшинств: на мой взгляд, совершенно очевидно, что нужно лечить прежде всего невротизацию, другими словами, разрешать пресловутый внутриличностный конфликт. К примеру, когда на прием ко мне приходит лесбиянка, то мы разбираем с ней, как правило, детскую травму и неприятие мужчин как следствие ее. Перед нами не стоит задача сделать ее гетеросексуальной – перед нами стоит задача сделать ее свободной, т.е. иметь внутреннее желание и «разрешение» любить оба пола. Таким образом, ее жизнь перестает быть

однобокой, она приобретает новые грани, у женщины появляется выбор. Тоже самое происходит с мужчинами-гомосексуалистами: когда они приходят ко мне с определенной проблемой, то у нас, как правило, не стоит цель сделать его «гетеросексуальным», мы прежде всего работаем над тем, что его волнует, например: стыд и неприятия себя таким какой он есть, или же неприятия его близкими людьми, чувство вины, самобичевание, депрессивные состояния и т.д. и т.п. Цель терапии в данном случае – это принятие себя и адаптация в социуме, а также расширение своих границ, своей индивидуальной свободы. Подводя итог выше сказанному, я призываю всех к самообразованию, самоанализу и терпимости, потому как невежество и отсутствие элементарных знаний приводит наше общество к неоправданно узкому взгляду на сексуальную жизнь, а это неприятно и более того – совершенно нецелесообразно. В то же время принятие и признание жизни во всем ее естественном многообразии открывает перед нами границы познания Нового – и нового же отношения к себе.

Вероника Степанова, г. Санкт-Петербург





Тотем:

Психологический аспект

Рубрику ведет Ирина Создана, организационный и трансперсональный психолог, счастливая жена и мама, руководитель в бизнесе.

За продолжительное время моей психологической практики я обратила внимание, что часто мои клиенты испытывали ярко выраженные положительные чувства (симпатия, любовь) к одному виду животных и негативные чувства (отвращение, страх, ненависть) –

к другим. Меня заинтересовал этот факт, и я стала изучать эту тему более подробно. Состоялась моя первая встреча с понятием животное-тотем. Основная информация о тотемах мною была получена из шаманских практик индейцев Северной Америки, которым удалось до нашего времени сохранить суть своего древнего учения. Для них тотем – это образно-энергетическое представление животного, и оно содержит в себе абсолютную силу данного вида. Они считают, что в каждом из нас заложена способность интуитивно общаться с природой и ее представителями — по-настоящему разговаривать с другими живыми существами, обмениваясь мыслями, эмоциями и чувствами. Мне близок этот взгляд, и я верю, что это врожденное умение всего живого и связующее звено между всеми формами жизни.

Люди рождаются с этой способностью, но в современном мире по мере взросления постепенно мы теряем ее. Вернуть себе эти способности интересно и важно, особенно для городских жителей, которые практически перестали жить в согласии с природой и отделились от нее. Животные в жизни современного городского жителя присутствуют больше как символы. Каждый из нас знает, в год кого (кролика, тигра и т.д.) он родился. Периодически мы присваиваем себе или другим качества кого-либо из представителей животного мира: «скользкий как змея», «преданный как собака» и т.д. Но те из вас, у кого есть домашние животные, понимают, о чем я хочу сказать: это очень близкая эмоциональная связь со своим домашним питомцем, который без слов понимает вас, а вы – его.

Многие домашние животные, исходя из глубокой преданности и любви к вам, берут на себя ваши болезни, чтобы показать вам то, что вы не можете увидеть сами. Когда вы приближаетесь к животному, животное уже знает, идете ли вы к нему с миром или с плеткой. Есть интересные данные научных исследований о взаимосвязи отношения человека к тому или иному животному и его психологическими проблемами. Например: люди, у которых ярко выраженная аллергия на кошек, не принимают возможность глубокой эмоциональной связи с другим человеком, не допускают в свою жизнь любовь. Каждый вид животного отражает определенную составляющую часть вашего сознания. Если вас замучило нашествие тараканов, возможно, вы не желаете решать определенные застарелые проблемы, которые всплывают из вашего подсознания и требуют осознания? Возможно, тараканы появились в Вашей жизни для того, чтобы вы посмотрели на не очень-то приятную часть своего опыта — на то, что существует внутри Вас, и это рассмотреть при свете сознания, благословить и отпустить. Задайте себе вопрос: что же такое засело внутри вашего сознания и, как

вредное насекомое, «доводит» вас изнутри?! Я изучила большое количество теоретического материала, связанного с символикой животных и ее ролью в истории развития разных мировых культур. В результате у меня получилась интересная система, которая помогает, через изучение своих взаимоотношений с тем или иным видом животного понять свои сильные или слабые стороны, избавиться от страхов и ограничений, обрести внутреннюю целостность и гармонию. Обычно это происходит следующим образом: клиент выбирает из предложенной мною колоды «Тотем» две карты: 1. Животное, с которым он себя ассоциирует, с кем чувствует максимальную эмоциональную и психологическую близость. 2. Животное, вызывающее сильные негативные эмоции. А дальше мы начинаем более подробно расшифровывать те послания, которые в себе несет каждое из двух животных- тотемов, близких ему.

Животные часто, как зеркало, отражают аспекты нас самих, которые необходимо осознать. Где бы мы ни жили: в городе, в пригородном поселке или деревне – в каждом из нас говорит тотемное животное. 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 и ближе к природе, а природа с радостью и любовью примет Вас и призовет к Вам вашего зверя-духа-хранителя!

Что за странное слово "тотем"?

Поиск смысла жизни и своего предназначения — это врожденное и естественное качество, заложенное в каждом из нас. Разные эпохи и культуры, разные религии и философские течения через века давали свою концепцию смысла жизни. В той или иной форме люди пытались найти ответы на вопросы: «Ради чего стоит жить?», «Что в моей жизни главное? и как построить свою жизнь, чтобы это «главное» не упустить?» Эти вопросы не потеряли своей актуальности и сегодня. Я с детства люблю читать сказки и мифы разных народов мира. Так знакомишься с их мировоззрением и узнаешь намного больше об их национальных особенностях, чем из красочных путеводителей. В сказках всех народов мира широко представлены анималистические образы. Это и существующие в мире животные (хищники, птицы, рыбы, змеи), и образы сказочных зверей. Люди испокон веков поклонялись животному как символу или временной оболочке божества и как предку социальной группы, к которой принадлежали. Индейцы Северной Америки, например, были тотемистами.

Они создали целый комплекс верований, мифов, обрядов и обычаев, связанных с представлением о сверхъестественном родстве между определёнными группами людей и так называемыми тотемами — видами животных и растений. Но не только они... В мифологии славян также говорится о предках как о неких божественных существах, не совсем похожих на людей, но совмещающих в себе черты человека и животного. Тотемизм таким образом подразумевает и веру наших предков в свое родство с тем или иным животным или растением. Как возникало представление о связи определенного рода людей с определенным же видом животных? С одной стороны, род учился контактировать с разными животными, налаживал с ними те или иные связи. С другой стороны, древний человек интуитивно чувствовал связь между своим родом и тем видом животного, который отличает его от других. Тотем — это еще и животное-дух-хранитель, оберегающий весь род и каждого человека в отдельности, и в этом также проявляется интуитивная связь между человеком и животным. Вы можете мне возразить: «Это было так давно, чем это сейчас мне может быть полезно?» Согласна, с тех пор прошло много времени, и мир, в котором мы живем, очень изменился, но даже «заядлые» горожане не смогут от-



рицать свою внутреннюю связь с миром животных. Вы наверняка замечали, что к кому-то просто льнут коты, кто-то чувствует непреодолимую тягу к лошадям, кого-то без слов понимают собаки. Наверняка вы сами сможете продолжить этот список. Всем знакомо выражение «живут как кошка с собакой». Я предлагаю Вам внимательней отнестись к этим непроявленным связям с «братьями нашими меньшими». В своей рубрике я буду постепенно знакомить вас с разными животными-тотемами, но прежде чем начать свой рассказ о видах тотемов, их уроках и тех посланиях, они несут нам, хочу определиться с понятием "тотем" и дать краткую историческую справку. В толковом словаре иностранных слов дается такое определение: тотем [англ. totem из яз. индейцев, означающее "его род"] — 1) животное, растение, предмет или явление природы, которые у родовых групп служили объектом религиозного почитания; каждый род носил имя своего тотема; 2) герб племени с изображением тотема. Тотемных животных иногда еще называют «животными силы». В принципе, по верованиям шаманов, каждый из нас имеет животное силы, независимо от того, известно ему об этом или нет. Но само по себе наличие животного силы еще не означает, что его качества уже доступны и используются; они лишь присутствуют, ожидая своего выражения и развития.

Основное качество животного силы соответствует характеристикам того животного, чей облик оно имеет. К примеру, главным атрибутом льва считается сила, орла — зоркость, лисицы — хитроумие, бобра — конструктивность, черепахи — настойчивость, змеи — преображение, и так далее. Однако хотя такие обобщения могут оказаться полезными, животное силы обычно само указывает шаману на свое основное качество. Идея тотема похожа на европейскую систему гороскопа. В зависимости от того, какой у человека зодиакальный знак, он обладает определенными психологическими качествами, которыми его наделяют звезды, но в отличие от зодиака, тотемное животное не дается человеку от рождения. Как считают шаманы, одним из характерных признаков наличия у человека тотемного животного является то, что животные из этого рода принимают его как своего. Например, если у человека тотемное животное медведь, то медведи его не тронут, а сочтут своим, или если тотем — кошка, то кошки на улице будут с легкостью к нему подходить и с ним общаться. Общение с тотемным животным — это очень яркая и характерная черта шаманов, которые считают, что когда они сталкиваются с животными из того же рода, их тотемный зверь входит в них, как бы завладевая на время человеческим телом, и помогает им общаться с "собратьями".

Идея своего рода "перевоплощения" прослеживается не только в момент общения с животными, шаман по собственному желанию может призвать своего тотема и, когда тот в него "войдет", шаман получает силу и качества своего тотемного существа. Это искусство культивировалось и развивалось среди индейцев: шаман перед боем призывал тотем всего племени, если это был медведь или бизон или еще кто-то, чьи качества могут помочь в бою, и просил его вселиться в воинов, передав им свою силу, ловкость, зоркость и т.д. Качества, передаваемые тотемом человеку, чаще всего слагались из местных представлений о данном животном и из настоящих физических качеств данного животного. Приведу для примера описание тотемных качеств семейства кошачьих, с использованием различных этнических представлений о них. Семейство кошачьих имеет характеристики как доброго покровителя, так и злого демона. Обладая способностью изменять форму зрачка, символизирует изменяющуюся силу (солнце, ветер, фазы Луны и т.п.). Их поведение непредсказуемо. Они то мирные и спокойные, то внезапно впадают в ярость и проявляют агрессию. Люди с этим тотемом часто кажутся разболтанными, но умеют мгновенно собраться и мобилизоваться. Они полны оптимизма, переполнены идеями. Обладают даром пророчества. Время магической силы — ночь. Для связи и взаимодействия со своим тотемом люди изготавливали или приобретали фигурку тотема. Некоторые племена делали татуировку на теле с изоб-

ражением или символом тотема. Хорошим признаком считалось украшение с изображением тотемного символа: кольцо, кулон, браслет. Когда человеку было что-то необходимо, он мысленно обращался к духу-защитнику и просил его помочь или защитить. У мексиканских индейцев есть три вида животных-тотемов: жизненный тотем, тотем пути и тотем сообщения. 1) Жизненный тотем — тот тотем, который сопровождает человека от рождения и до конца жизни. Основная помощь и поддержка в жизни. 2) Тотем пути отражает какой-то участок жизненного пути человека, он появляется и остаётся с ним на время, необходимое для прохождения этого участка (это может быть неделя, месяц, а могут быть годы). Его цель — помочь человеку сделать ещё один шаг в своем развитии. 3) Тотем сообщения приносит какую-нибудь весть, предостережение или дает резкий духовный рост. Обычно его появление выражается в каком-либо сильном переживании, на время перекрывающем по силе все остальные; оно может напоминать как зов к пробуждению, так и пощёчину. Например, птица, постучавшаяся в твоё окно, или севшая на руку бабочка.

Вот, пожалуй, основная информация, которая будет необходима для лучшего понимания основ этого метода и избавит от многих вопросов в будущем. Ну как, интересно? Готовы к захватывающему путешествию в таинственные уголки своей души и знакомству с тотемом? Тогда вы можете проделать следующее. Посмотрите внимательно вокруг себя. Изображение и символы какого животного присутствуют вокруг чаще других (рисунки на любимой одежде, сувениры, мягкие игрушки, картины и т.д.)? Если животных окажется несколько, выберите тех, к которым вы испытываете наиболее «теплые» чувства. Возьмите лист бумаги. Напишите сверху большими буквами название животного. Найдите понравившуюся картинку этого животного и наклейте на этот лист. Напишите на этом листке небольшой рассказ об этом животном: опишите его внешний вид, как его зовут; как оно себя ведет в разных ситуациях; основные черты его характера; с кем он дружит; что любит и не любит делать; что его радует, а от чего он расстраивается? какое его качество вам нравится в нем больше всего? ; если бы можно было, что бы вы у него попросили?

Ирина Создана, г. Санкт-Петербург





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 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 тексттерапии. Работа с событийностью речи, услышанностью и ответственностью – ключевой процесс тексттерапии. Речевой катарсис — оживление речи, проживание, осознание связки «речьсобытие» 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 текстотерапия помогает продуктивно работать со смысловыми травмами (потеря себя в угоду другому), так и экзистенциальными переживаниями одиночества, границ существования и пр.

Миссия текстотерапии

«Здравствуйте! Спасибо большое за необычные, заставляющие задумываться статьи! Меня как практика заинтересовало ваше направление. Расскажите, пожалуйста, если можно, о конкретных формах, методиках, техниках, которые вы используете. Как происходит текстотерапия с клиентом? Работаете ли вы таким образом с группой и семьей? Обучаете ли других этому подходу, где и как?» С уважением, Елена.

Елена, спасибо за интерес к текстотерапии. Ответ на Ваши вопросы — в этом тексте. С чего начинается текстотерапия? С чистого листа или доски. Рядом с ним возникает разговор, который проецируется на этот лист в виде сравнительно коротких текстов (5-10 предложений). В процессе разговора я — читатель, мой гость — автор. Именно так я к нему отношусь: тот, кого называют клиентом, для меня — автор. Автор удивительной, непонятной книги — на изначально чистых листах которой начинают проступать письмена, когда он рассказывает, а я — не просто слушаю, я — читаю. Внешне все просто и понятно. Идет разговор, постепенно, среди общих фраз и случайных реплик проявляется тема — которая словно живет своей, автономной жизнью. Как правило, она насыщена яркими, противоречивыми переживаниями и острыми моментами и именно к ней идет автор. Происходит своего рода борьба: автор пытается описать тему, тема подчиняет себе автора. В итоге он захвачен ей и становится персонажем, которому трудно выйти за пределы сценария и осмыслить тему, прояснить смутные места. Для него понять — это воспроизвести.

Проблематика. В ситуации поглощенности темой, переживанием язык описания изменяется, подчиняется уже не владельцу, а переживанию. История, которая приключилась с автором — похищает его язык. Потеря языка — прелюдия потери границ себя. Автор становится персонажем истории. Подчинение выражается в работе на «похитителя», заикленности. Пик потери — внутренняя немота, безголосость, безответность, буквальность, ведомость. Потерян язык — потеряна возможность переводить и понимать происходящее как «я есть». Пока все что он говорит — является либо пов-





торением чужих реплик, либо анонимными фразами, которые адресованы пустоте. В его тексте – каким бы он ни был – много недосказанного, непонятого. Цель. С недосказанным, непонятым, непонятым мы и выстраиваем отношения – поскольку именно там и спрятан похищенный язык. Задача текстотерапевта – быть ответным, вести диалог, помочь автору услышать свой внутренний голос и использовать язык по его назначению – в т.ч. как средство, превращающее переживание (персонаж) в осмысленный опыт (автор). Миссия текстотерапии. Это возвращение похищенного языка, оживление сознания и пробуждение его творческой силы. Миссия осуществляется через работу с текстом — как своего рода зеркалом, документом, третьим свидетелем – которой картографирует процесс терапии и помогает исследовать событийное поле, связанное с текстом. Задача клиента проста – обнаружить свой язык и творчески его использовать, выйти из роли пассивного персонажа – к авторству описания прожитого. Формат работы.

Текстотерапия – не техника, это направление работы. Живая речь не поддается регламентации. Работа с текстом трудно-предсказуема, и посему является творческим, а не техническим действием. В этом плане текстотерапия ближе к экзистенциально-феноменологическому подходу в психотерапии. Потенциал. Текстотерапия великолепно работает в терапевтической группе и с семьей. В группе она позволяет получить качественную динамику и насыщенный опыт прочтения своих и других текстов, вести диалог, вывести из стереотипов свой язык. В семейной терапии она помогает супругам найти ответственность и услышанность в кризисных ситуациях. Обучение. Если Вам интересна текстотерапия – буду рад поделиться своими знаниями и опытом. Базовый курс текстотерапии рассчитан на год и состоит из семи двухдневных семинаров. Ответность. Услышанность. Начнем с мысли Бахтина о связи образования текста и осознания автора. Текст не появляется весь и сразу, готовый. Он образуется, выстраивается в процессе работы, которую совершает некто, который в процессе становится автором. Хорошая иллюстрация процесса осознания как образования-рождения текста. Текст – это со-бытие. Смотрите: у каждого из нас существует потребность осознавать себя.

Но осознать себя человек может, разделив себя на того, кто в тексте, и того, кто вне текста. Первый – персонаж, имеющий некую историю или застывший образ, который требует оживления и контекста. Второй – автор, со-причастный первому, тому, кто в тексте. Автор тоже имеет свою историю. Человек-в-тексте и человек-вне-текста – двуголосы. Здесь нас окружают продуктивные вопросы о характере, природе и ответственности этой сопричастности. Если мы рассматриваем речевое поведение как двуголосое, мы начинаем понимать природу негативного переживания, знакомого каждому, кто учился осознавать себя. Оно возникает в результате «самокопания» в форме депрессивного ощущения одиночества перед текстом, который был создан вроде бы собственными усилиями. В итоге то, что ты делаешь с собой – делает тебя одиноким и погружает в печаль. Никто не откликается. Тебя никто не услышал, и ты не получил ответа. Осознание обернулось разрушением, утратой себя. Немой вопрос в никуда никому: и что?... Одноголосие. Один-оче-ство. Возможно, ты пытался

объяснить себя себе, а не понять. Не был услышан, но получил вроде бы «ответ». Но если бы прислушался, к тому, что в «объяснении» — возможно, услышал там связку из своего голоса и голоса-слов отца или матери, учителя или персонажа фильма. Дверь, пространство, со-бытие... требующие твоей причастности. Объяснение связано с повторением: объясняя, ты настаиваешь на чем-то — вне зависимости от услышанного. Единственный ответ — да и не ответ по сути, а сигнал — что ты-он прав или не прав. Правильно или не правильно сделано. И немедленное исполнение, чудесное изменение. Посему разрыв контакта — отстали, наконец. Заставил. «Объясни мне, сколько раз...!!!» — патовый шаг.

Что в ответ сказать? Нечего. Сразу мат. По отношению к внешнему миру, внешним другим это имело (когда-то, ты помнишь?) действительность. Но мат самому себе — вместо того, чтобы найти выход? Объяснение сводится к одному голосу и утверждает этот голос. Решение задачи можно объяснить — чтобы найти ошибку или правило. Но что в результате объяснения речи, высказывания, симфонии или картины — человека — ты получишь? Картина и задача принадлежат разным пространствам. Какой текст возникнет из объяснений? Чем отличаются языки объяснения и понимания? Их вторые и первые голоса? Содержательное замечание Бахтина: «Диалогические отношения носят специфический характер: они не могут быть сведены ни к чисто логическим (хотя бы и диалектическим), ни к чисто лингвистическим (композиционно-синтаксическим). Они возможны только между целыми Разговор двух человек? Ответ на фоне бесконечности превращается в ответственность, и несет за собой нечто большее, чем он сам. Когда ответ вчера — уже не ответ сегодня, и именно это ценно. Понять, услышать можно только двоих: они разговаривают. Один — объясним. Двое — направлены и посему понимаемы. Бахтин: «Это вытекает из природы слова, которое всегда хочет быть услышанным, всегда ищет ответного понимания и не останавливается на ближайшем понимании, а пробивается все дальше и (неограниченно).

Услышанность как таковая является уже диалогическим отношением. Слово хочет быть услышанным, понятным, ответным и снова отвечать на ответ, и так *ad infinitum*. Оно вступает в диалог, который не имеет смыслового конца (но для того или иного участника может быть физически оборван). Это, конечно, ни в коей мере не ослабляет чисто предметных, исследовательских интенций слова, его сосредоточенности на своем предмете. Оба момента — две стороны одного и того же, они неразрывно связаны. Разрыв между ними происходит только в заведомо ложном слове, то есть в таком, которое хочет обмануть (разрыв между предметной интенцией и интенцией к услышанности и понятности). Слово, которое боится третьего и ищет только временного признания (ответного понимания ограниченной глубины) у ближайших адресатов. Критерий глубины понимания как один из высших критериев в гуманитарном познании. Слово, если оно только не заведомая ложь, бездонно...Микромир слова». Понятно или понимаемо?

Вениамин Гудимов, г. Москва





Мой помощник – ГИПНОЗ

Рубрику ведет Карпенюк Ксения Владимировна, клинический психолог, психотерапевт, консультативный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги, сертифицированный практик-мастер международной ассоциации НЛП, гипнотерапевт.

Мой путь в психологию начался очень давно, моя мама, психолог по профессии и по жизни, привила мне любовь к этой замечательной науке, и я для себя решила – стану хорошим специалистом в области психологии. Так же мне очень помог Петр Федорович Силенок, который научил меня видеть главное и над этим главным работать, менять себя, творить.

А вот интерес к гипнозу возник у меня сразу после знакомства с ведущим специалистом в этой области, одним из лучших российских тренеров по эриксоновскому гипнозу и просто хорошим человеком – Михаилом Романовичем Гинзбургом. На данный момент, я успешно применяю на практике знания, которыми поделился со мной Михаил Романович. Я работаю в Государственном бюджетном учреждении «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям» г.Южно-Сахалинска в отделе реабилитации и коррекции.

Приходится работать со сложными случаями – детьми, подвергшимися жестокому обращению, в том числе сексуальному насилию, с несовершеннолетними, совершившими попытку суицида, а так же их окружением, семьей, друзьями. В этой работе очень помогает гипнотерапия, гипноз работает хорошо как со взрослыми, так и с детьми. Для меня значимым является уважение к личности любого человека, обратившего 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.

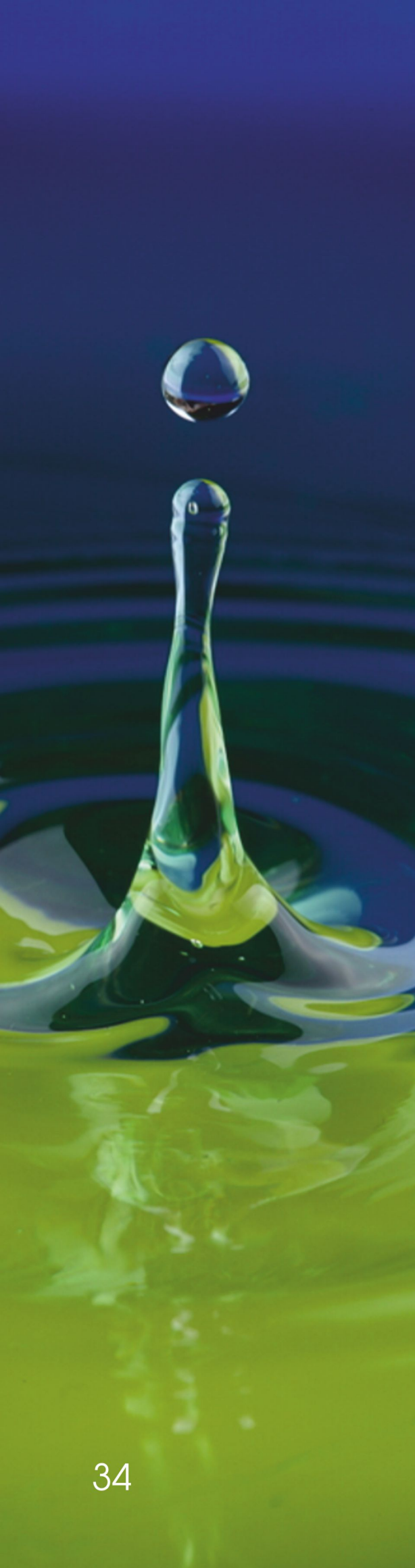
Вреден ли гипноз? Мне бы хотелось получить квалифицированную помощь у гипнотерапевта, но близкие отговаривают, считают, что после гипноза могут быть сильные негативные последствия.

С уважением, Елена

Уважаемая Елена! Чтобы в полной мере ответить на Ваш вопрос, мне необходимо знать причину, из-за которой Вы хотите обратиться за помощью к гипнотерапевту. В любом случае, очень важно выбрать грамотного специалиста в этой области и отбросить свой страх – тогда гипнотерапия будет идти на пользу. Предлагаю Вам попробовать не классический вариант гипноза, а эриксоновский – данный подход отличается от классического отсутствием авторитарности, партнерскими отношениями терапевта и клиента, использованием косвенных методов. Основная задача – с помощью трансовых техник активизировать собственные возможности и ресурсы человека, которые позволят ему справиться с проблемой или достичь поставленной цели. У каждого из нас имеется огромное количество ресурсов. Мы все способны побеждать, достигать успехов, созидать, творить. Всё это в нас заложено, но не всегда мы можем использовать то, что в нас уже есть. С этой точки зрения, когда у человека создается ситуация, которую он не может решить, это означает, что нет доступа к его внутреннему ресурсу или он почему-то не может его использовать. Эриксоновский гипноз, названный так по имени Милтона Эриксона, гения нашего времени, позволяет с помощью специального состояния, которое называется трансом, обеспечить человеку доступ к его "внутренней сокровищнице", к его ресурсам. Транс – ключ к сокровищам.

Мы входим в это состояние – и можно использовать ресурсы. Важно понимать, что транс – это ни как не потеря сознания и не что-то, навязанное извне. С помощью гипноза транс используется собственный (!) опыт человека, его собственные возможности, которые ранее как будто дремали. Что касается негативных последствий гипноза, мы неоднократно общались на эту тему с Михаилом Романовичем Гинзбургом и пришли к единому мнению, что эриксоновский гипноз что эриксоновский гипноз очень гуманный и очень гибкий метод, который не влечет за собой негативных последствий – при условии, что с вами работает подготовленный высококвалифицированный специалист. Гипноз в той или иной форме применим очень во многих ситуациях. Однако есть и противопоказания к гипнозу. Это, в первую очередь, психозы, хотя даже в этих случаях возможно использование эриксоновских принципов и гипнотических техник опытными психиатрами. Сложности с проведением гипнотерапии могут возникать при определенных неврологических нарушениях, выраженном снижении интеллекта. И, безусловно, при лечении соматических и психосоматических заболеваний гипноз не может и не должен заменять стандартное медикаментозное или хирургическое лечение в тех случаях, когда оно показано. Нужно отметить, что в широком смысле — в рамках эриксоновского подхода — возможно проведение психотерапии практически в любой ситуации, когда возможно установление конструктивного контакта с пациентом. Так что пробуйте, меняйтесь, у Вас обязательно все получится!





Здравствуйте! Скажите, пожалуйста, можно ли усилием воли отключить или хотя бы уменьшить боль? Я слышала, что кто-то умеет. Мне очень надо)) Я в плане боли жуткая трусиха, а мне скоро рожать... Я считаю, что «химическая» анестезия в родах вредна, а как своими силами справиться – не представляю...

С уважением, Анна

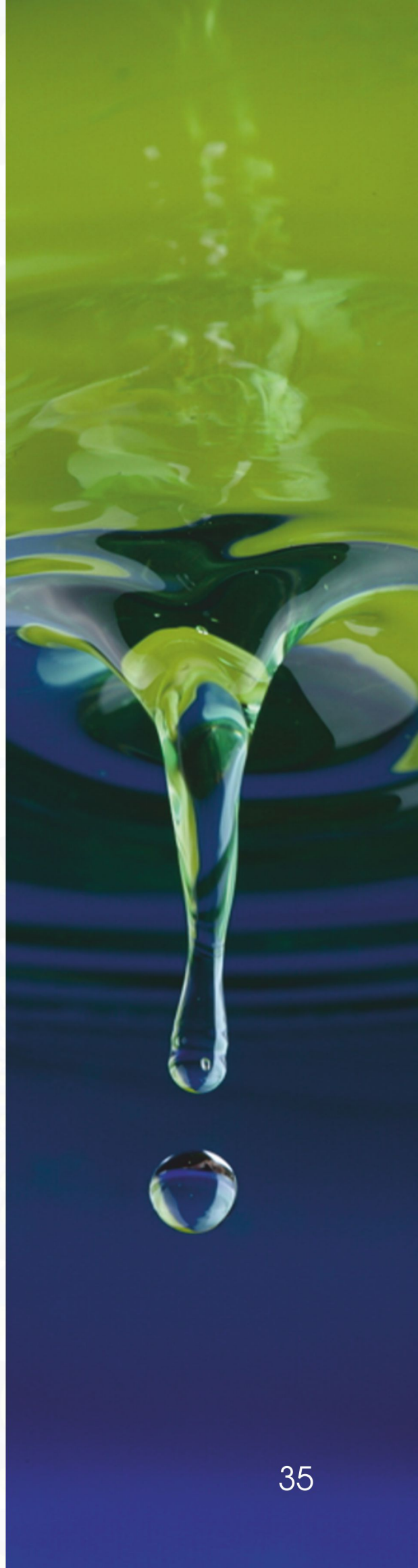
Уважаемая Анна! Прежде чем ответить на Ваш вопрос, мне бы хотелось обратиться к трудам Милтона Эриксона – основоположника эриксоновского гипноза. Возможно, вследствие собственной сильной хронической боли, вызванной различными физическими недомоганиями, Эриксон всегда интересовался использованием гипноза для снижения болевых ощущений. Он использовал данный подход как для самого себя, так и при работе с многочисленными пациентами. Эриксон признавал, что все люди обладают способностью приуменьшать, игнорировать или даже забывать чувство физического дискомфорта. Эта способность тем или иным образом проявляется ежедневно. Некоторые люди приобретают способность к такой самоанестезии по отношению к определенным специфическим видам боли с помощью тех же психологических и поведенческих механизмов, которые они уже использовали раньше, чтобы не обращать внимания на очки или на то, как их ноги давят на пол. Другие могут научиться настолько интенсивно сосредоточивать внимание на вещах, не имеющих никакого отношения к чувству боли, что при этом и сама боль как бы уходит из поля сознания. В иных случаях пациентам можно помочь повторно пережить происходившие с ними ранее случаи анестезии, перенося их в настоящее время. Можно предложить им представить и описать состояние полного комфорта в таких подробностях, что воображаемые обстоятельства начинают восприниматься как реальность. Так у пациентов проявляется любая приемлемая для них степень анестезии.

Мы с Вами понимаем, что каждый человек индивидуален, и если в одних случаях достаточно погрузить пациента в транс и дать бессознательному инструкцию создать чувство комфорта, то в других случаях необходима целая программа обучения с использованием различных гипнотических техник. Боль в любой сфере физической, эмоциональной или интеллектуальной жизни ослабляет человека и поэтому требует профессионального вмешательства. Но имеет значения, где именно эта боль локализована (например, нельзя уменьшать с помощью гипноза или самогипноза острую боль в животе, так как в данном случае, может быть необходимо срочное оперативное вмешательство). В Вашем случае гипноз может быть использован, чтобы помочь Вам научиться реагировать на боль более комфортным и адекватным образом. Сегодня лечение гипнозом активно применяется как метод снятия страха и боли во время беременности и при родах. Многие женщины обучаются самогипнозу, и сами снижают себе боль, проходя через роды в более расслабленном состоянии. Если женщина выбирает гипноанестезию, она должна еще до родов тренироваться под наблюдением врача. Лучше всего, если она посетит цикл сеансов, которые будут своеобразной репетицией процесса родов. Гипноз помогает сни-

зять дискомфорт при схватках, но не препятствует приятным ощущениям от процесса. Избавленная от боли и страха мать находится в полном сознании и может услышать первый крик ребенка. Она чувствует схватки не как боль, а как простое сокращение мышц живота. Сфокусировав внимание на чем-то помимо боли и направив мысли пациентки к счету и дыханию, можно ослабить тревожность и снизить восприятие боли, что ускоряет все стадии родов. Именно поэтому важной частью обучения является ритмичное дыхание. Необходимо включить, в частности, следующее внушение: «Дышите глубоко, как вы научились на занятиях. Сконцентрируйтесь на ритме своего дыхания, поднимании и опускании диафрагмы.

Когда вы почувствуете мышечное сокращение при схватках, начните дышать резко и прерывисто. Сосчитайте, сколько коротких вдохов вы делаете между схватками». Очень хорошо, если Ваш гипнотерапевт сделает Вам важное постродовое внушение ускоренного выздоровления без осложнений и максимально быстрого возвращения к нормальной жизни. Практика показывает, что женщины, которые прибегали к помощи гипноза и самогипноза, при родах не стонут и не кричат. Если вы действительно чувствительны к боли и не хотите, чтобы при родах были использованы химические препараты, то для Вас эриксоновский гипноз – просто находка! А вообще важно не то, решите Вы заниматься самогипнозом или нет, ведь испокон веков женщины рожали, не используя гипнотические техники, важно – появление на свет долгожданного малыша. Думайте об этом, и все будет хорошо!

Ксения Карпенюк, г. Южно-Сахалинск





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!

Качества медиатора

Давайте выясним, какими личными качествами должен обладать медиатор, чтобы с успехом вести деятельность по примирению сторон? Очевидный ответ – профессиональные качества (хорошая подготовка в области юриспруденции и психологии), опыт или репутация. Но это лишь одна сторона медали. Эти качества укрепляют авторитет специалиста-медиатора, но ни одно из них не может иметь решающего значения. Что касается личных качеств медиатора, то здесь крайне важно, чтобы он любил людей и принимал их такими, какие они есть. Медиатор как личность должен вызывать уважение и доверие и иметь чувство юмора. Ему необходима гибкость мышления и постоянная готовность менять линию поведения в зависимости от обстоятельств.

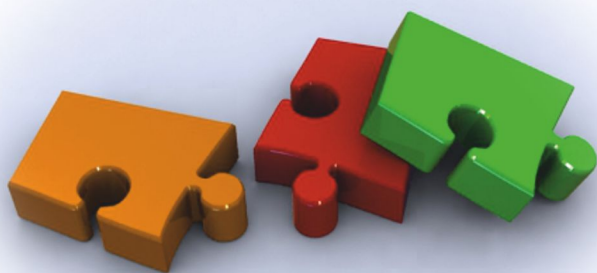
Медиатору нужно уметь управлять своими эмоциями, чтобы не давить на стороны (а соблазн этого иногда бывает очень велик). Более того, медиатору необходимо быть психологически устойчивым, терпимым к критике и конфликту (медиатор не должен бояться конфликта!) Кроме того, медиатору иногда приходится работать в откровенно агрессивной среде. И это тоже нужно уметь делать. Медиатор помогает сторонам по-новому оценить их собственные перспективы, приоритеты и интересы, за счет этого стороны возвращают способность совместными усилиями преодолеть возникший между ними конфликт. Медиатор содействует сторонам в понимании ответственности за те решения,

которые они принимают, подводит стороны к осознанию того факта, что именно сами участники конфликта, а не государственная силовая система, способны наиболее полно представить себе суть спора и наилучшие возможности найти мирное решение. Конечно, для этого нужны мудрость и гибкость. И конечно – убежденность в важности, полезности, необходимости своего дела

Случай из практики медиатора

Изначальная ситуация такова: домовладение по ул. Зеленой в г. Н находится в собственности у Людмилы и Ивана, которые состоят в браке и имеют двоих детей. Совместно с ними в доме проживает мать Людмилы Наталья Сергеевна, другого места проживания у нее нет. На протяжении последних лет между матерью, дочерью и зятем происходят постоянные ежедневные конфликты с оскорблениями, угрозами и побоями (со стороны зятя). Так, зять Иван неоднократно в ходе ссор наносил теще Наталье Сергеевне удары по лицу и телу. Наталья Сергеевна, в свою очередь, ударила металлическим предметом по новому автомобилю зятя, в результате чего автомобиль теперь нуждается в восстановлении. Совместное проживание матери и дочери со своей семьей стало совершенно невозможным. Наталья Сергеевна и Иван решили обращаться в судебные органы, имея на руках заключения экспертов. Так, Наталья Сергеевна хочет возбудить против зятя уголовное дело частного обвинения по факту побоев. А зять Иван решил обратиться в суд с иском о взыскании с Натальи Ивановны стоимости восстановительного ущерба за автомобиль. В результате процедуры Медиации между сторонами было достигнуто Соглашение, по условиям которого в течение двух месяцев Людмила с супругом приобретают за счет собственных средств комнату в коммунальной квартире, которую регистрируют как право собственности за собой. После совершения сделки Наталья Сергеевна переезжает проживать в приобретенную комнату, прописывается в нее и проживает там самостоятельно без указания срока проживания, оплачивает коммунальные услуги за квартиру за свой счет. По истечении двух месяцев стороны позвонили медиатору и сообщили о том, что медиативное соглашение полностью исполнено. Стороны еще раз поблагодарили медиатора за урегулирование конфликта. Вот так в досудебном порядке был разрешен этот непростой многолетний конфликт. Как видите, процедура медиации позволяет найти решение, которое удовлетворяет все стороны и спор, вместо того, чтобы усугубиться, будет улажен.

Елена Дзюба, г. Крымск





Модели героев

В номере нашего журнала за май 2013 года мы открываем рубрику «Модели героев». Конечно, это не случайно – а бывают ли они вообще, случайности за рамками закономерностей? Праздник Великой Победы прошел, отгремели салюты. Но конечно, есть вещи, о которых важно помнить не раз в году – всегда. И речь не только о том, что это наш долг, долг потомков перед славными нашими предками. Во все времена жили люди, которые как наследие оставляли нам свои удивительные модели – модели героизма, подвижничества, верности чему-то не-измеримо большому и важному. В этой рубрике мы будем писать о них, о мужчинах и женщинах, о воинах и ученых, о творцах и учителях – о подлинных Героях, совершавших свои подвиги как на поле боя, так и в мирной жизни. О тех, у кого можно учиться самым важным вещам.

Как в нашем психологическом журнале появилась подобная тема? Дело в том, что феномен моделирования представляет для нас особый интерес. Моделирование – это в изначальном понимании идентификация и перенимание-присвоение форм поведения и способов мышления других людей (отметим, и это замечание очень значительно, хоть и дано в скобках: других людей, более успешных, эффективных в какой-либо сфере, чем мы). По большому счету, пристальным изучением моделирования люди занялись лишь в 20 веке, и изучение это связано с развитием нейро-лингвистического программирования. Но сам феномен моделирования представляет собой естественное свойство человеческой психики. Дети моделируют родителей и через это обучаются жизни в новом для них, непривычном, необычном мире – это известный факт. И по мере взросления эта способность, и более того, тяга к усвоению более эффективных моделей не только не исчезает, она еще и развивается. Моделирование происходит в основном через вторую позицию восприятия (когда мы ставим себя на место другого человека и смотрим на его обстоятельства «изнутри», его глазами, когда мы задаем вопрос себе: а как бы на моем месте поступил этот человек?). В основном мы моделируем других людей бессознательно, хотя, конечно, можно обучиться осознанному моделированию. Однако в любом случае, когда мы сталкиваемся с тем, чья модель в этом контексте более эффективна, чем наша, мы бессознательно перенимаем ее, чтобы потом, в схожем контексте, она могла автоматически запуститься. Эта модель становится нашей. А потом мы сталкиваемся с еще более эффективной моделью – и перенимаем уже ее. Так происходит естественный процесс развития, того самого развития, которое неотъемлемо связано с человеческой Жизнью. Обуславливает Жизнь. И потому в этой рубрике мы и будем писать об удивительных людях, тех, кто совершал великие подвиги, тех, кто достигал выдающихся высот невзирая на все препятствия, о тех, кто жил своими ценностями и своей миссией. И мы будем делать это с одной очень важной целью – чтобы учиться у них тому, что может быть полезно нам, в нашем развитии, для движения по нашему собственному, уникальному пути.

Иван Михайлович Панфилёнок

Иван Михайлович Панфилёнок совершил подвиг, который без всяких натяжек не имел себе равных в ходе Второй мировой. На третий день войны противотанковая батарея, в которой он служил командиром орудия, встретила танковый корпус вермахта у местечка Затурцы в районе города Луцк. Четыре орудия против 300 танков. Бой начался в 14.10. Через 20 минут на поле боя горело 30 танков, но три из четырёх пушек были уничтожены вместе с расчётами. Оставалось только одно орудие – сержанта Панфилёнка. Наводчик был тяжело ранен, заряжающий погиб, подносчик, посланный за снарядами, не возвращался. Иван остался один против танковой группы. И сержант вёл бой ещё около часа! Поскальзываясь на стреляных гильзах, снова и снова он разворачивал пятисоткилограммовую пушку, наводил её на очередной танк и поджигал его. Осколком снаряда сорвало прицел – стал целиться через ствол орудия. В правый бок попал осколок снаряда длиной 28 сантиметров – вырвал пальцами, в горячке боя не почувствовав рану. Примерно в 15.20 танки развернулись и начали отход, выйдя из зоны поражения орудия. В том бою орудие сержанта Ивана Михайловича Панфилёнка уничтожило 17 танков, 11 из них он подбил лично. Тогда фашисты потеряли 43 танка – без малого 15% своей боевой техники. О том, что танки на его участке не смогли пройти, Иван Михайлович Панфилёнок узнал уже в госпитале от комбрига Ивана Васильевича Москаленко, который лично пришел навестить героя. Продвижение танковой армады было задержано более чем на сутки. Уничтожая «крупный узел сопротивления большевиков», немецкие самолеты еще долго и тщательно изменяли ландшафт местности. А вот с награждением героя получился казус. Военный совет 5-й армии представил Ивана Михайловича Панфилёнка к званию Героя Советского Союза. Наградная комиссия Юго-Западного фронта представление утвердила, однако в Москве его оставили совершенно без ответа. Были награждены все участники боя, бригада стала Краснознаменной, орденом Ленина наградили даже генерала Ивана Москаленко, однако самого сержанта никак не отметили. Лишь спустя год, после личного обращения генерала Москаленко ко Льву Захаровичу Мехлису Иван Михайлович Панфилёнок был награжден... орденом Красного Знамени. Со стороны это выглядело так, словно, награждение, к примеру, Юрия Гагарина за полет в космос, грамотой «За освоение новой техники». К чести Ивана Васильевича Москаленко, командира сержанта-героя, можно сказать, что он до самой своей смерти в 80-х годах, уже будучи маршалом, рассылал письма по различным инстанциям, но к сожалению, так ничего и не добился. Умер Иван Михайлович Панфилёнок в 1998 году.

Источник: <http://www.pomnivoinu.ru>



Болигатов Владимир Иванович (В. Володин)

родился 15 сентября 1953 года в Ростове-на-Дону, в семье военного. Русский. Родовые корни в Донском казачестве. В 1974 году закончил военное училище. Принимал участие в войне в Афганистане. Служил в Белоруссии, Германии, Туркестанском военном округе. После демобилизации работал в строительстве, искал нефть и газ в Центральных Кара-Кумах, участвовал в создании первого в истории Белоруссии частного драматического театра, был его первым директором. Жизненное кредо: добро всем, честь – никому. Православный, приверженец девиза предков: "За Веру, Царя и Отечество!" Увлечения: литература, драматургия, театр. Впервые начал писать в 2008 году. Направления творчества: истории о службе курсантов 70-х, становление молодых офицеров, события в Афганистане, любовная проза.

Отрывок из рассказа «Рейд»

... – Слышь, Киря, – сказал сержант-десантник, поправляя на груди подсумок с магазинами, – может, ты сам этот дом осмотришь? А ? Не, ну правда, чего нам всем там делать? А мы пока посидим, покурим. Ты ж не куришь? Дом последний, да и сам видишь, какая это развалюха. Здесь точно никакого оружия нет, можно даже не искать. «Духи» не дураки, тоже не пальцем деланы, они своей бедноте сами не особенно доверяют. А если что, стреляй не раздумывая, после никто разбираться не будет.

... Кирилл понял, что в этом доме ему больше делать нечего. Он уже направился к выходу, как вдруг заметил ещё одну дверь. Скорее, это была не дверь, а просто узкий проём в стене, занавешенный старой, полинявшей от времени тряпкой. Кирилл стволом автомата отодвинул край занавески и осторожно заглянул в комнату: там было темно. Сорвать тряпку и шагнуть туда? А вдруг там сидит какой-нибудь «дух» с автоматом и только того и ждёт, чтобы какой-нибудь «шурави» вошёл? Может, ну его, этот героизм? Взять и полоснуть длинной очередью по всем углам, да и делу конец? Или просто швырнуть туда гранату, а самому побыстрее унести ноги? Наверное, он так бы и сделал, но что-то удержало его от такого простого, но эффективного шага. Он стоял у проёма, затаив дыхание, прислушиваясь к тревожной тишине.

Так прошла минута, но ничего, кроме биения собственного сердца, Кирилл не услышал. Тогда он сделал шаг в комнату, держа палец на спусковом крючке, готовый при малейшем шорохе садануть очередью в кромешную темноту. Но ничего не произошло. Вокруг было по-прежнему тихо и темно. «Да ну его к чёрту!» – подумал Кирилл и хотел повернуться, чтобы скорее выйти, как вдруг заметил еле приметное, чуть светлее, чем окружающая темнота, пятно на стене. Он протянул руку, почувствовал под пальцами какую-то плотную ткань и резко рванул её. Яркий дневной свет, будто прожектором, ударил в близкие стены крохотной комнаточки. В самом углу, на полу, поджав ноги в балаках, шароварах, сидела девушка лет шестнадцати. Её огромные глаза на очень смуглом кукольном лице смотрели на Кирилла с растерянным испугом. Кирилл опустил автомат. Через мгновение она скользнула взглядом куда-то вниз, и он, проследив за этим взглядом, обомлел: девушка сжимала в руке зелёную гранату, а выдернутая чека – маленькое колечко с погнутым шплинтом – валялась рядом с коленкой девушки.

– Ни хрена себе! – выдохнул Кирилл, словно не веря своим глазам. Если девушка сейчас разожмёт свой кулачок, то у него будет три-четыре секунды, не больше, чтобы успеть выскочить из комнаты. Ему этого времени вполне достаточно, а вот ей... На смертницу-самоубийцу она не похожа – не те глаза, не тот взгляд. Он видел перед собой насмерть перепуганное взрослое дитя, которое само натворило бог весть что и, осознав это, впало в ступор. Глупо было в Афганском ауле, где-то в диких го-

рах, обращаться по-русски к той, что сидела сейчас в углу, но Кирилл действовал по наитию. Он выдавил из себя улыбку, медленно нагнулся и, не отводя взгляда от гранаты, положил на пол автомат. Затем, также плавно показал девушке свои пустые ладони и опустил на колени.

– Ты только не волнуйся, – произнёс Кирилл и не узнал свой собственный голос, – сейчас мы попробуем поставить чеку на место. Ты руку-то не разжимай, потерпи немного. Я тебе сейчас помогу.

Он очень медленно протянул руку к гранате, положил свою ладонь поверх холодных пальцев девушки и сжал кулак.

– Потерпи, милая, сейчас мы, сейчас... – Кирилл поднял чеку и, сунув её в рот, попытался зубами выправить погнутые концы шплинта. Только с четвёртой попытки ему удалось придать металлу нужную форму.

– Ну вот, а ты, дурочка, боялась, платье даже не помялось. – С этими глупыми словами он сунул шплинт в крошечное отверстие – тот на удивление легко занял своё место. Убедившись, что чека снова зафиксировала спусковую скобу гранаты, Кирилл большим пальцем левой руки согнул шплинт. Только теперь он почувствовал невыносимую духоту и ощутил скатывающиеся по лицу и телу струйки пота, которые по-муравьиному щекотали его. Продолжая улыбаться, Кирилл потянул к себе зелёную железку, но белые от напряжения пальцы девушки не хотели разжиматься.

– Э-э, дорогуша, – протянул он, – так дело не пойдёт. У тебя же пальцы судорогой свело. Но это ничего, мы и это исправим. Знаешь, у меня в «учебке» тоже был такой случай. Бросали мы боевые гранаты. Я чеку-то выдернул, а бросить боюсь, хоть стреляй меня. Пальцы сжал, точно как ты сейчас, и держу её, заразу, в кулаке. Взводный орёт, чтобы бросал, а я рад бы бросить, да не могу. Тут в окоп спрыгнул наш прапорщик. Он «афганец», дважды здесь побывал. Смотрит на меня и улыбается. Потом взял мой кулак с гранатой в свою лапищу, а другой рукой стал мои пальцы от гранаты отдирать. Одним словом, переложил он её в свою руку и как зашвырнет метров на сорок за валуны. Что было дальше – вспомнить смешно. Я ещё в себя не пришёл, как вдруг мне словно кувалдой по голове врезали, да так, что искры из глаз посыпались. Когда очухался, смотрю, прапор стоит надо мной и руку мне протягивает, встать помогает. А после говорит: «Ничего, и не такое бывает в первый-то раз. Но мою оплеуху ты запомнишь. Считаю это гарантией, что в следующий раз ты не подорвёшь ни себя, ни товарищей». Говоря эти слова, Кирилл стал аккуратно разжимать её ладонь, отводя пальцы от гранаты. Наконец, он освободил девичью руку. Осмотрев зелёную оболочку, Кирилл деловито сунул гранату за пазуху. Ладонь девушки, повернутая кверху со скрюченными пальцами, казалась неживой. Кирилл покачал головой и стал осторожно гладить и разминать ей руку. «У самого вон как руки трясутся. Как же я умудрился чеку вставить? Может, они тогда не дрожали?» – подумал Кирилл. А девушка продолжала безмолвно смотреть на него, и только её большие чёрные глаза теперь наполнились слезами.

– Э-э-э! – смущённо произнёс Кирилл. – Вот только сырости не надо, а? Всё, милая, всё позади, и мы с тобой живы. Уже выходя из комнаты, он ещё раз оглянулся на девушку и невольно улыбнулся – по её лицу текли два обильных ручейка, оставляя за собой блестящие дорожки.

– Ничего, сестричка, – уже весело сказал он, – будем жить! На улице было пекло, но он с наслаждением вдохнул раскалённый воздух полной грудью. Своих товарищей он увидел сидящими в тени покосившегося навеса.

– Ну, что? – спросил сержант, жмурясь от сигаретного дыма.

– Я же говорил, что никакой опасности. Всё нормально?

– Нормально, – ответил Кирилл, и с удивлением добавил.

– Вы что, решили за один раз выкурить по пачке сигарет?

– Ты что, сдурел? – ответил Игорь. – Мы ещё первую не докурили. Кирилл устало опустился на землю:

– Мужики, дайте закурить, а?



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 – «яблоневоый 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!

Здравствуйте! У меня такая ситуация. Моя мама забеременела мной, когда ей было 17 лет. Бабушка настаивала, чтобы она сделала аборт, мама почти согласилась, папа еле-еле меня отбил. Потом, когда я росла, она мне каждый раз, когда я что-то делала не так, говорила, что лучше б меня тогда не было, и как жаль, что они ее не послушались. У меня на нее обида страшная. Мы живем вместе. Теперь она слегла, и мне приходится за ней ухаживать. А я понимаю, что не желаю ей добра, что не хочу, чтобы она выздоровела. Чувствую себя от этих мыслей просто ужасно, чудовищем каким-то. Что мне сделать? Просто напрямую поговорить не получается, да и что сказать? С уважением, Карина

Здравствуйте, Карина. Я понимаю Ваши чувства, Ваши переживания. Вам сейчас ой, как нелегко... Я знаю, КАК сложно ухаживать за беспомощной мамой. Я это прошла. Думаю, для Вас очень важно сейчас решить, чего Вам на самом деле хочется, чего просит Ваше сердце? Что должно измениться





в Вашей душе, чтобы стало легче, чтобы Вы стали чувствовать себя иначе, чем сейчас (кстати, четко сформулируйте для себя, быть может, – напишите, как это будет для Вас, когда будет ХОРОШО?) Также по возможности посмотрите внимательно на свою Обиду. «Обиду Страшную» (страшная – от слова «страх»?). Познакомьтесь поближе. Что дает она Вам такого хорошего? Для чего храните ее бережно? От чего для Вас так важно с ее помощью «превращаться в Чудовище»? Поищите все плюсы вашей обиды. Запишите их. Быть может, один из пунктиков-«плюсов» – возможность скрыть за Обидой Вашу огромную Любовь к Маме, которую она не умела принять? А быть может, отчаянное требование Маленькой Карины: «Мама, люби меня, пожалуйста, больше, чем можешь!» (а мама – не может больше, больше, чем сама получила от своей мамы – Вашей бабушки). Возможно – еще что-то. Посмотрите на Вашу обиду, спросите ее, что должно произойти, что бы она стала уже не нужна Вам? Карина, еще важный момент: посмотрите на отношения Вашей мамы и бабушки. Возможно,

Вы увидите, от чего так сложилась мамина жизнь, от чего она так тяжело пережила очень важное событие в своей жизни – рождение ребенка, Ваше рождение. Ведь вместо желанной для женщины материнской поддержки ей, под натиском собственной мамы, чуть было не пришлось нанести себе страшную рану (аборт для женщины – тяжелая травма). Хорошо, что рядом оказался ее муж, Ваш Папа. И Мама ДАЛА ВАМ ЖИЗНЬ! Карина, попробуйте произнести самую простую и одновременно – самую сложную фразу: «Мама, спасибо за жизнь!» Или даже еще сложнее «Мама, спасибо за жизнь, больше мне ничего не нужно, достаточно». Почувствуйте, как отзовется эта фраза в Вашей душе. И еще возьмите два листа бумаги. На одном листе запишите пожалуйста все-все, что пришлось пройти и пережить Вашей маме, чтобы выносить, родить, вырастить Вас (даже не смотря на ее тяжкую обиду на свою маму (Вашу бабушку), которую она и выражала в фразах вроде: «лучше б тебя тогда не было, и как жаль, что я мать не послушалась»).

Запишите все тяготы, сложности, проблемы, которые преодолели Ваши родители, для того чтобы ВЫ сейчас были живы, здоровы, строили свою собственную счастливую жизнь. Запишите также все-все хорошие моменты, счастливые мгновения, которые были у Вас в отношениях с мамой. Все-все Самое доброе. Теперь, на втором листе пишите все-все самое тяжелое, что есть на душе – все претензии к маме, все обиды, все, что, по Вашему мнению, она сделала для Вас не так, неправильно, плохо, ужасно. Пишите все-все, без остатка. Перечитывайте, дописывайте еще и еще. Обязательно напишите и то, что есть уже сейчас, например: «Мама, мне очень сложно ухаживать за тобой, так ужасно, что ты заболела!» Теперь перечитайте первый лист. Допишите, если есть что дополнить. Посмотрите, за что Вы можете сказать своей Маме «спасибо». Отложите этот лист. Второй лист перечитайте дважды. Можно вслух.

Можно даже прокричать, все, что там написано. И – измять, разорвать, уничтожить его, так как сочтете нужным!
Добра Вам, Карина.

ВОПРОС: Здравствуйте! Знакомые сказали мне, что с моей проблемой может помочь расстановка. У моей дочери (11 лет) около месяца назад начались после синусита сильные головные боли. За этот месяц мы где только ни были и каких только обследований ни делали – каждый врач говорит, что по его профилю у нее все в порядке. А голова болит, с утра до ночи, Алинка почти не ест, с огромным трудом ходит в школу. Отчего такое может быть? Елена.

Здравствуйте! Первое, что я хочу предложить Вам, – ни в коем случае не исключать возможности найти и воспользоваться помощью квалифицированного врача (ЛОР, невропатолога). Это очень важно, потому что описанные Вами симптомы у дочери достаточно серьезны и эффективно помочь хорошо именно совместными усилиями: врач, психотерапевт, Вы, Ваша дочь. Далее. Я могу предположить, что Вы уже в первом предложении дали ответ на свой вопрос. Ведь Вы пишете в начале: «с МОЕЙ проблемой», а лишь потом – о том, что страдает ваша Дочь. Возможно, Вам стоит вспомнить, что происходило у Вас в семье и с Вами лично, перед тем, как дочь заболела. И возможно, Вы самостоятельно увидите, ЧЬИ невыплаканные слезы накопились у дочери, проявляясь как синусит. Что такое произошло и неотреагировано, что осталось как «моя головная боль», это может быть то, о чем неприятно и больно вспоминать и не хочется говорить. Вам. Или ее отцу (кстати, что с ним?). Или еще кому-то очень-очень близкому. Часто бывает так, что ребенок совершенно бессознательно стремится помочь своей маме и «берет все на себя», несет и переживает душевную боль за вас (так, как умеет, например болевая, страдая телесно). Системная семейная расстановка (а точнее, симптомная расстановка) поможет разобраться и найти хорошее решение для того, чтобы Ваша дочь выздоровела. Для этого Вам стоит воспользоваться услугами хорошего расстановщика. Расстановку нужно делать именно Вам (тем более что детям до 14 лет расстановки не делают, в том числе и потому, что истоки болезни ребенка – в родительской семье). Также Вы можете воспользоваться следующим советом: почаще обнимайте дочь, прижимайте ее к себе, говорите ей, что она – Ваша маленькая дочь, ваш ребенок, а Вы – взрослая, Вы – сильная, все проблемы – Ваши проблемы, и Вы обязательно справитесь, и для этого ей, Вашей малышке, совсем не обязательно страдать и болеть. От всей души желаю Вам стать счастливой Женщиной. Счастлива Мама – здорова и счастлива Дочь. Удачи и добра вам!
Людмила Захарова, г. Волгоград





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.

Поговорим о питании. Коротко о естественном питании

У каждого человека есть свой набор привычек, которые он выполняет изо дня в день. И из таких вот привычек складывается его день, месяц, год; формируется образ жизни. От качества этих привычек зависит уровень нашего здоровья, нашей эффективности. Привычки – это уровень поведения. Как известно, наше поведение зависит от глубинных структур нашей личности, от убеждений и ценностей, а у кого-то – и от миссии (для этого с ней нужно быть в контакте). Чаще всего эти структуры остаются на бессознательном уровне, не осознаются человеком, и тем не менее, есть они у каждого. Убеждения бывают самыми разными, условно их можно разделить на поддерживающие убеждения, направленные на сохранение и рост личности, и саморазрушающие. Определить, какие из этих структур доминируют у человека, довольно просто: можно понаблюдать за собой или другим человеком в течении дня, определить, из чего этот день состоит. И уж наверняка у каждого человека найдется несколько привычек, которые он выполняет каждый день. Очень полезно выписать все свои привычки (конечно, не только связанные с питанием) на бумагу, и затем проанализировать: нужна ли мне такая привычка? К чему она меня приведет, если я буду так продолжать следовать ей 5 лет, 10 лет? На что я могу потратить время более эффективно? Сейчас часто можно услышать: «Наше общество серьезно болеет». И тем не менее, это общество продолжает производить на свет различные стереотипы, которые впитываются нами с пеленок. И человек, не задумываясь, следует этим стереотипам. Вот, например, «традиционная» картина: утро, человек пьет кофе,

чтобы окончательно проснуться. И выкуривает сигарету, иногда даже сам не зная почему. Этих двух привычек достаточно, чтобы понять, что у него есть внутренние структуры, которые работают на медленное саморазрушение. Его убеждения не приводят его к здоровью. А вот если этот человек, например, начнет «будить» себя не кофе, а контрастным душем или обливанием, пользы для его сосудов, иммунитета и психики наверняка будет гораздо больше. А когда он поймет, для чего он курит, он сможет сам, либо в сотрудничестве со специалистом, заменить и такую патологическую привычку, как курение. Теперь о привычках питания. На сегодняшний день эта тема является очень актуальной для каждого человека, так как прогресс цивилизации негативно сказался на качестве продуктов питания. И вместе с тем мы с вами как люди разумные можем все же в такой непростой ситуации питаться естественным для нашего организма образом. Подходов к питанию настолько много, что некоторые теории даже взаимоисключают друг друга. Многие книги о питании написаны людьми, которым помог избавиться от смертельной болезни какой-то особый способ питания, и они его затем преподносят, как панацею для всех от всех бед. И как бы много теорий ни было, существуют физиология и анатомия человека, и если их изучить, станет ясно, какая пища подходит человеку, а какая нет. Человек, умеющий думать, обратив внимание на строение своего желудочно-кишечного тракта, форму зубов и другие физиологические особенности, сразу же сможет «отмести» стереотип №1: человек – это хищник. Из этого стереотипа напрашивается вывод: мясная продукция является основной и незаменимой для каждого человека.

Наши привычки и поведение будут соответствовать такому убеждению. Мы будем стараться употреблять как можно больше мясной пищи, мы ведь хищники, а для хищника это основное блюдо, и без него он ослабнет и умрет. А так ли это на самом деле? Для хищника это так, а вот для человека нет. Проведем небольшой экскурс по исследованиям. Считается, что мясо – основной источник белка. Хотя известно, что, употребляя в пищу растительный белок (в грецких орехах его массовая доля составляет 65% – это больше, чем в мясе), мы перевариваем его полностью и расщепляем на аминокислоты, из которых потом выстраиваем клетки собственного организма. Это что касается растительного белка; также существует «гуманный» и «полезный» животный белок: молоко, сыр, творог, яйца и др. Да и переваривается «гуманный» белок гораздо быстрее, чем мясная пища, и он не вызывает гнилостные и токсичные процессы в организме. Ведь так важно, чтобы наш ЖКТ был в хорошем состоянии, от него зависит работа нашей иммунной системы. Также принято полагать, что в мясе содержится 18 аминокислот, которые являются важным строительным материалом для клеток. И самое интересное, что не имея ферментов, подходящих для расщепления «мясного белка» до аминокислот, человеческий организм оказывается вынужден потреблять готовые белковые соединения, которые содержат в себе готовые коды и команды, вполне «работоспособные» и для нашего тела. Встраивание этих кодов в наш организм может вызывать мутацию внутри клеток или остановку их деления... и другие необратимые последствия. Ниже в таблице представлены научные исследования, которые подтверждают тот факт, что физиология, анатомия и инстинктивное поведение человека приспособлены к питанию, состоящему из фруктов, овощей, орехов и злаков. Ведь когда мы видим теленка, пасущегося на лугу, он вряд ли вызывает у нас чувство голода и желание откусить ему ушко и съесть (говорят, что если болит печень, надо есть печень, если болят уши, надо есть уши). А вот клубника, яблоки, помидоры и другие ягоды, фрукты и овощи вызывают аппетит. Сравнительный анализ физиологических особенностей хищников, травоядных, животных, питающихся фруктами и человека показывает следующее: Из всех этих групп млекопитающих только у хищников есть когти и острые длинные

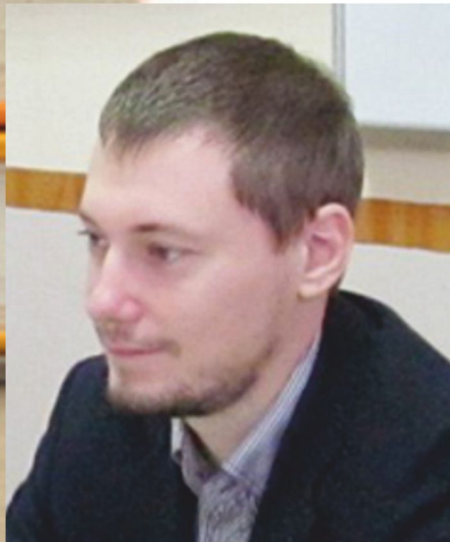




клыки для разрывания мяса. У хищников нет пор в коже: пот они выделяют при помощи языка. И у человека, и у травоядных животных, и у тех животных, которые питаются фруктами, пот выделяется порами в коже. Желудочно-кишечный тракт хищников специально адаптирован для переваривания мяса: у них недоразвиты слюнные железы (которые для переваривания мяса и не нужны), в слюне не содержится фермент амилаза, который необходим для подготовки злаков к перевариванию, в желудочном соке очень высока концентрация соляной кислоты, необходимой для переваривания мышц и костей, а кишечник очень короткий, всего в 3 раза длиннее тела, потому что быстро разлагающееся мясо нужно как можно быстрее вывести из организма. В то же время у травоядных, животных, питающихся фруктами и у человека строение и физиология ЖКТ адаптированы для переваривания растительной пищи: в отличие от хищников, у этих групп млекопитающих развиты слюнные железы, слюна имеет щелочную основу и содержит амилазу, во рту для пережевывания пищи имеются плоские задние коренные зубы. Концентрация соляной кислоты в желудочном соке в 20 раз меньше, чем у хищников – для переваривания растительной пищи больше и не нужно. А вот кишечник длиннее тела в 10-12 раз: трава, листья и фрукты разлагаются не так быстро, как мясо, и могут дольше находиться в теле. Вот что пишет по этому поводу Джон Харви Келлог (1852-1943), американский хирург, основатель госпиталя Батл Крик Санаториум. «Плоть не является оптимальным продуктом питания для человека и исторически не входила в рацион наших предков. Мясо – вторичный, производный продукт, ибо первоначально вся пища поставляется растительным миром. В мясе нет ничего полезного или незаменимого для человеческого организма, чего нельзя было бы найти в растительной пище». Для человека, который всю жизнь ел мясо, решение стать вегетарианцем может оказаться (или показаться?) очень сложным. Да и не надо этого делать, не надо отказываться от мяса, да и вообще от чего-либо в своей жизни. Если что-то в нашей жизни присутствует, оно делает для нас что-то очень важное. Возьмем, например, курение: человек курящий говорит, что он снимает стресс сигаретой, зачем же он будет себя лишать этой «антистрессовой терапии»? Другое дело, если он научится снимать стресс другим способом, например, прыжками с парашютом, начнет посещать секцию по рукопашному бою. Это будет достойная замена, и при этом даже еще не лучшая. А вот лучшая замена, на наш взгляд, – перестать этот стресс получать, изменив к обычным стрессовым факторам отношение. Ведь все события жизни нейтральны, «хорошими» либо «плохими» они становятся у нас в голове. Итак, в наше непростое время мы можем либо саморазрушаться, следуя неестественным для нас социальным стереотипам, а можем начать думать – и жить осознанно. И как известно, рост личности начинается там, где заканчивается зона комфорта. У каждого из нас всегда есть выбор, главное – решиться его сделать. Дополнительную информацию можно почерпнуть в следующих фильмах: «Мясо – история всероссийского обмана», «Эксплуатация животных», «Человек и планета (фильм-прозрение)»

Александр и Екатерина Бородаенко, г. Краснодар





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. Пожалуйста, напишите, как я могу официально оформить квартиру, которая записана на меня полностью, наполовину с мужем? (Квартиру покупали до заключения официального брака). Хочу, чтобы у нас все было по-честному.

С уважением, Ксения

Проще всего будет «подарить» мужу половину квартиры, оформив договор дарения и зарегистрировав это в Федеральной службе государственной регистрации, кадастра и картографии

Добрый день, у меня такой вопрос. Мы живем в Ростовской области. У нас в поселке два детских сада и одна поликлиника. Сыну 2,9. Прививок мы ему не делали и делать не будем, нас в поликлинике с самого его рождения пугали, что в садик тогда не возьмут, но мы не верили. А теперь выяснилось, что и правда не берут! А мне на работу выходить нужно. Это же его законное право на бесплатное дошкольное образование! Но мои слова о Конституции ни на кого не действуют. На что можно сослаться и как себя вести в нашей ситуации?

С уважением, Марина

С юридической точки зрения вы правы. Вначале необходимо попробовать разрешить ситуацию в досудебном порядке, написав заявление о приеме в детский сад с приложением необходимых документов, включая копию медицинской карты ребенка и зарегистрировать его. Кстати в поликлинике отказ от профилактических прививок оформляется в письменной форме, установлена даже рекомендуемая форма этого документа (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.01.2009 № 19н «О рекомендуемом образце добровольного информированного согласия на проведение профилактических прививок детям или отказа от них»). В заявлении

нужно ссылаться на следующие правовые акты: Всеобщая декларация прав человека (ст. 26 о праве человека на общедоступность образования); Конституция Российской Федерации (ст. 43 о праве на образование, в том числе об общедоступности и бесплатности дошкольного образования);- Закон РФ от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании» (ст. 5 ч. 1 о государственных гарантиях прав граждан Российской Федерации в области образования, в том числе о возможности получения образования независимо от состояния здоровья). С 1 сентября 2013 года вступает в силу новый закон об образовании, проект которого содержит принцип государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования - обеспечения права каждого человека на образование; Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (ст. 19 ч. 5 о праве на отказ от медицинского вмешательства, ст. 20 о информированном добровольном согласии на медицинское вмешательство и на отказ от медицинского вмешательства); Федеральный закон от 17.09.1998 № 157-ФЗ "Об иммунопрофилактике инфекционных болезней" (ст. 5 о праве на отказ от профилактических прививок, ст. 11 о проведении профилактических прививок с согласия родителей или иных законных представителей несовершеннолетних). Если в письменном ответе вам отказали, то тогда возможно обратиться с исковым заявлением в суд, так как законных оснований отказать в приеме в детский сад не имеется. Такой отказ будет правомерным, только если он будет временным и только в случае возникновения массовых инфекционных заболеваний или при угрозе возникновения эпидемий (ст. 5 ч. 2 последнего обозначенного документа).

Антон Мелькин, г. Смоленск

Термин

Эта рубрика будет посвящена исследованию важных психологических терминов, знание и понимание которых (а точнее, знание и понимание явлений, ими обозначенных), на наш взгляд, необходимо не только специалистам-психологам, но и широкой аудитории людей образованных, интеллектуальных, читающих и думающих.

Апперцепция

Сегодня в нашей рубрике мы рассмотрим понятие апперцепции. Википедия дает ему следующее определение: «Апперцепция (лат. Ad – к и лат. perceptio – восприятие) – одно из фундаментальных свойств психики человека, выражающееся в обусловленности восприятия предметов и явлений внешнего мира и осознания этого восприятия особенностями общего содержания психической жизни как целого, запасом знаний и конкретным состоянием личности». Есть и более простое определение А.В. Петровского: «Апперцепция – это зависимость восприятия от прошлого опыта, от общего содержания психической деятельности человека и его индивидуальных особенностей». Сам этот термин предложен еще немецким философом Г. Лейбницем. Современная психология понимает апперцепцию как результат жизненного опыта индивида, который (имеется в виду опыт) обеспечивает выдвижение гипотез об особенностях того или иного воспринимаемого объекта, и, шире, его осмысленное восприятие. Апперцепция бывает устойчивой (зависимость восприятия от сложившихся особенностей личности (мировоззрения, убеждений, образованности и т. п.)) и временной, в которой на восприятии сказываются ситуативно возникающие психические состояния (эмоции, ожидания, установки и т. п.). Предметы и явления окружающей действительности могут иметь разное значение для человека в связи с особенностями его деятельности, интересов и потребностей. У каждого человека на основе его собственного предшествующего опыта, накопленных знаний, привычек вырабатывается определенный подход к явлениям окружающей жизни, влияющий на выделение объектов восприятия и на направленность внимания на те или другие характеристики, особенности и свойства этих изучаемых объектов.

Поэтому один и тот же предмет может восприниматься и воспроизводиться по-разному различными людьми. Например, лыжник-спортсмен и мастер, изготавливающий лыжи, будут по-разному воспринимать выставленную в магазине пару лыж. Спортсмен будет в первую очередь воспринимать пригодность лыж для бега, прыжков или слалома, их упругость и т. п. Мастер же, изготавливающий лыжи, увидит в них прежде всего качество материала, изготовления и отделки. Также существенным фактором, влияющим на содержание восприятия, является установка субъекта, складывающаяся под влиянием непосредственно предшествующих восприятий и представляющая собой своеобразную готовность воспринимать вновь предъявленный объект определенным образом. Это явление, изученное Д. Узнадзе и его сотрудниками, характеризует зависимость восприятия от состояния воспринимающего субъекта, в свою очередь определяемого предшествующими воздействиями на него. Как мы уже писали, восприятие – это процесс, в котором принимаемая информация используется для выдвижения и проверки гипотез. Характер этих гипотез определяется содержанием прошлого опыта. Простейший пример: мы входим в кухню и замечаем, что на плите стоит чайник. Допустим, поставили его туда не мы. И надо понимать, что каждый из нас с детства имеет опыт прикосновения к горячему чайнику. На основании этого давным-давно полученного опыта мгновенно, автоматически строится гипотеза: чайник-то может обжечь! А далее – если наши планы так или иначе связаны с этим чайником, далее последует проверка гипотезы. Наверное, мы первым делом поглядим, не горит ли под чайником конфорка. Может быть, кто-то обратит внимание, не поднимается ли над носиком парок. И уж наверняка мы для верности потрогаем чайник – как? Да, именно. Осторожненько. И аналогичные процессы происходят с нами постоянно. Постоянно – и бессознательно. Скажем, человек оказывается в ситуации, которая вызывает у него гнев. Например, он переходил дорогу на зеленый свет – и еле-еле успел увернуться от лихача, который гнал, не глядя на светофоры и пешехо-

дов. И сразу же происходит обращение к предыдущему опыту. Обычно – ко всей совокупности опыта этой «тематике», начиная с самого раннего. Когда он в первый раз почувствовал такой сильный гнев на обидчика? Когда ему было полтора года, и трехлетние мальчишки во дворе отобрали у него все игрушки, с которыми он вышел погулять. И что тогда было? Тогда он погнался за обидчиками, споткнулся, над ним посмеялись, а мама шлепнула по попе. Игрушки у мальчишек мама потом отобрала, но его назвала растяпой и пригрозила, что если он и дальше будет другим все отдавать, у него скоро ничего не останется. Вот такой вот опыт. Как думаете, какой вывод насчет гнева сделал тогда малыш? Нужно его показывать или нет? Скорее всего, получилось на выходе что-то совсем неприятное. И опять-таки, весьма вероятно, что последующие сходные ситуации он воспринимал (и реагировал на них) исходя из этого неприятного вывода. И неудивительно, что тридцать лет спустя этот уже взрослый мужчина, попав в тот же самый контекст (когда нечто вызывает возмущение и гнев), на основании пережитого когда-то опыта сразу после краткой вспышки гнева испытывает совсем другие эмоции – печаль, подавленность, беспомощность. И старается сделать вид, что «ничего такого не произошло». Какой же вывод мы можем сделать из этих примеров, таких разных по наполнению и итогу – и в то же время таких похожих по своей сути? Вывод прост и очень важен: у каждого из нас есть жизненный опыт, и более того, содержание психической деятельности, которые влияют на наше восприятие различных объектов и явлений и, в конечном счете, реакцию на них. И ошибочно думать, что в этом случае уместна пассивная позиция по отношению к этому самому опыту, своим состояниям, своей психической жизни в целом. Некие факты, детские опыты нам даны... да, как данность. Но только от нас самих зависит, какой опыт мы получаем сегодня, чем заполняем свой психологический банк в настоящее время – а значит, как будет работать наш механизм апперцепции в будущем.





Батищева Елена Ярославовна, педагог-психолог

Мне 26 лет, я мама двоих детей, имею высшее образование по специальности «Педагогика и психология» (первое образование филологическое). Как педагог-психолог работала 2 года в частных детских развивающих центрах, в настоящее время работаю в государственном детском саду города Тюмени №158. Ведущее направление в моей работе арт-терапевтическое. Работаю как психолог-консультант для взрослых по личным запросам, также консультирую и по детско-родительским отношениям. В своей практике активно использую песочную терапию и сказкотерапию. В настоящее время веду занятия с детьми младшего дошкольного возраста по своей авторской программе "Волшебный песок", где принципы песочной терапии работают уже на развивающе-коррекционные цели. С 2011 года периодически печатаюсь в еженедельнике "Тюменский край" и журнале для родителей "Егорка".

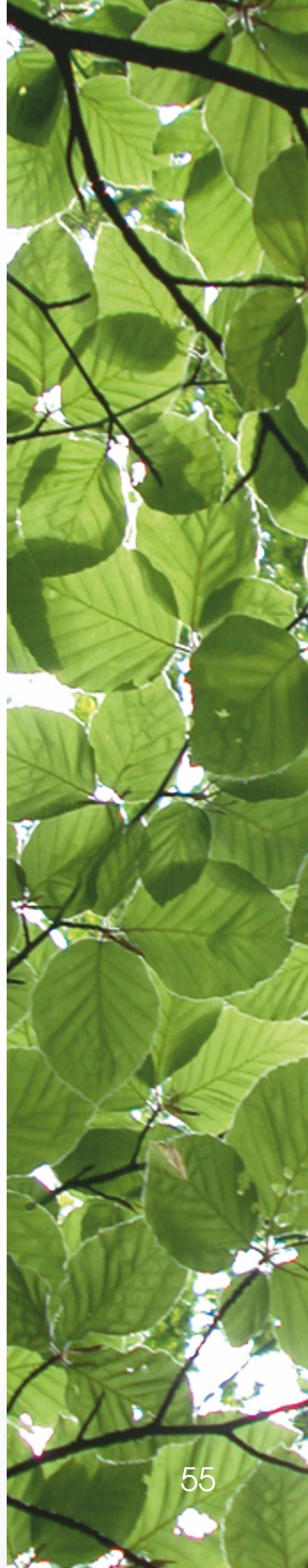
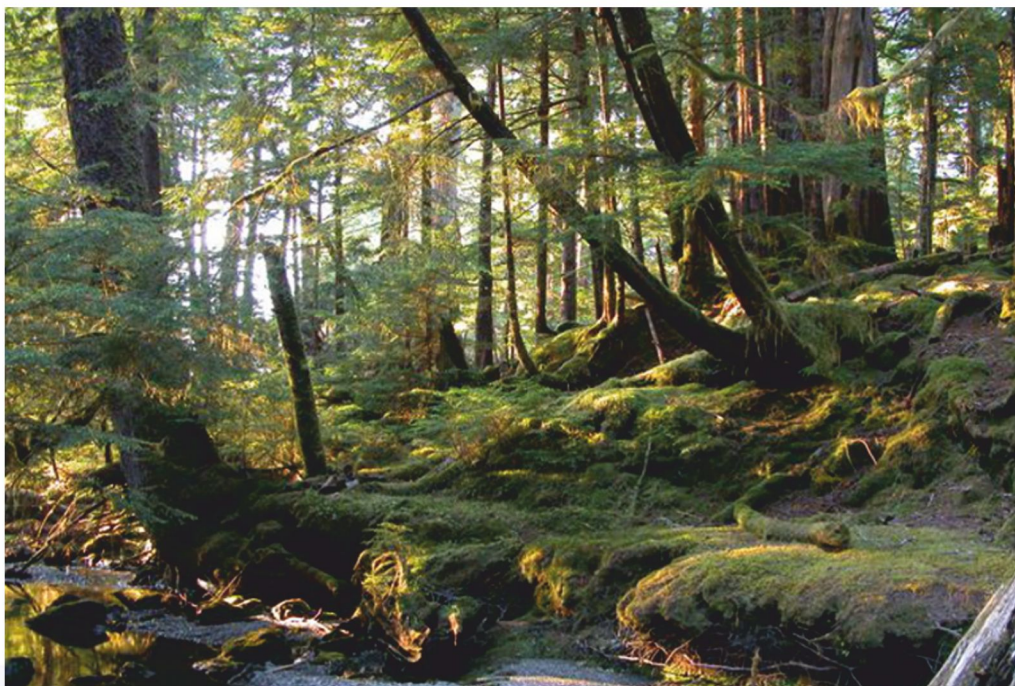
Мыслим позитивно сами и учим этому детей

Современный уровень жизни предъявляет к человеку большие требования. Нужно быть активным, успешным, коммуникабельным и при этом позитивным, жизнерадостным. Эти критерии, безусловно, отвечают потребностям и темпу жизни нашего времени, но вот соответствовать им всем бывает очень сложно. Особенно трудно человеку сохранять жизнерадостность и позитивное мироощущение, когда он ощущает на себе каждодневный груз ответственности и насущных проблем. Это сложно, но вместе с тем жизненно необходимо для сохранения не только психического и физического здоровья, но и для создания благоприятного климата в семье. Особенно это важно, когда в семье есть дети. Ведь дети тонко чувствуют настроение родителей и живо реагируют на малейшие изменения в нем. Поэтому так важно быть для детей примером и заряжать их своим оптимизмом, жизнелюбием. Но как быть примером, спросите вы, когда после напряженного трудового дня кажется, что сил нет ни на что? Для начала нужно себя немного пересилить. После работы не спешите бросаться в водоворот домашних дел, а первым делом поработайте немного над своим настроением и мыслями (и результат не заставит себя долго ждать). В этом вам смогут помочь следующие упражнения и рекомендации: 1) Подойдите к зеркалу и слегка улыбнитесь своему отражению. Вспомните смешной эпизод, анекдот, случай из жизни.

Затем улыбнитесь шире, еще шире и наконец – полной улыбкой. Старайтесь, чтобы при этом ваши глаза тоже улыбались. Затем закройте глаза и представьте, как ваша улыбка, подобно солнечному лучу, согревает и наполняет теплом, радостью и энергией ваше тело. 2) Если искренне улыбаться и оптимистично смотреть на вещи вам мешают нерешенные проблемы, попробуйте задать себе вопрос, будут ли они важны для вас через год, через пять лет. Как правило, мы часто беспокоимся о вещах, не имеющих настоящей важности для нас. 3) Помните, что нельзя достичь абсолютного совершенства, иногда именно сам процесс совершенствования и развития каких-то качеств и есть та главная цель, от которой нам нужно научиться получать удовольствие (а не терзаться, что не можем сразу и быстро все сделать хорошо) 4) Если вас одолевают негативные эмоции, обиды и гнев мешают радоваться жизни, то попробуйте хотя бы на время, чтобы получить, нужные ресурсы,

возможность расслабиться, разотождествить себя, свою личность, и свои эмоции. У итальянского психотерапевта Роберто Ассоджолли есть очень простое, на первый взгляд, упражнение на самовнушение. Нужно мысленно или вслух, самому себе, несколько раз вдумчиво повторить фразу: "У меня есть эмоции, но я нечто большее, чем мои эмоции. Я сам могу распоряжаться ими". При этом можно представить негативные эмоции в виде какого-нибудь образа, который вы с себя снимаете, отодвигаете подальше. 5) Для развития оптимистичного взгляда на жизнь попробуйте сыграть всей семьей в забавную игру "Оптимисты". Суть игры заключается в том, чтобы придумать и высказать как можно больше положительных выводов из неприятной ситуации. Например, вы предлагаете неприятную ситуацию "ты промок под дождем", а ребенок скажет, что же можно хорошего и приятного из этого извлечь: "не надо больше беспокоиться за свою одежду, ведь она и так уже мокрая; когда придешь домой и согреешься, то будет в двойне приятно; раз ты и так уже весь мокрый, то можно не боясь пробежаться по лужам" и т.д. Такая простая – на первый взгляд – игра не только развивает воображение, позитивный взгляд на мир, но и учит смотреть на вещи с разных сторон, не воспринимать неудачи как однозначное поражение, расширяет наш поведенческий репертуар. Если вы стараетесь даже в самых трудных ситуациях сохранять в себе по-детски непосредственный, позитивный взгляд на мир, то и ваш ребёнок, глядя на вас, будет учиться тому же. Не думайте, что если вы не обладаете веселым и жизнерадостным характером, то ваш ребенок сам по себе вырастет оптимистом. Все-таки самый лучший способ научить ребенка чему-то – это научить на собственном примере. Помните, что быть оптимистом – это, прежде всего, выбор, который вы можете сделать в любой момент.

Елена Батищева, г. Тюмень



Стыд и репродуктивная дисфункция

Давайте начнем эту статью с простого, обычного и, казалось бы, наивного, почти детского, вопроса – что такое стыд? Это слово, стоит только прочесть его или услышать, уже вызывает определенные ассоциации – образы, мысли, ощущения в теле, какие-то знакомые звуки, которые мы можем услышать. И наверняка, ассоциации эти, как бы помягче сказать... не очень приятны. Каждый из нас по своему опыту знает, что это за явление – есть стыд. При этом важно понимать, что некоторые исследователи (К.Изард, например) причисляют его к базовым человеческим чувствам, а некоторые – нет (скажем, П.Экман). На наш взгляд, стыд является не врожденной, а формируемой реакцией. Детей, к сожалению, учат стыдиться. Делается это почти повсеместно. Более того, некоторые родители делают это так усердно и рьяно, что с последствиями приходится потом иметь дело целому кругу специалистов, начиная от психологов и психотерапевтов – и заканчивая медиками. Но об этом чуть позже. Говорим сразу и без обиняков: даже самые «преуспевшие» в этом деле родители стыдят детей не потому, что они – родители – «плохие», а потому что это такая, с позволения сказать, «традиция». Так воспитывали их, они свято уверены, что стыд – это объективная необходимость воспитания, под вопрос такая необходимость не ставится – и они действуют исходя из этих убеждений. Однако традиции имеет смысл время от времени пересматривать. Умение критически посмотреть на какое-то явление часто приносит самые полезные плоды – преобразования в направлении лучшего. А какое же направление – лучшее? Конечно, то, в котором наши дети будут расти счастливыми и успешными людьми. Стыд – это негативно окрашенное, болезненное переживание какого-то поступка или качества как социально порицаемого.

«То, что я сделал – плохо. Любой человек скажет, что это плохо. Так делать нельзя». Вывод очевиден: «Я плохой». В момент переживания стыда человек (любой человек вообще, ребенок в частности) ощущает свою отделенность, отчужденность от других – от общества, мира, мамы и папы (они-то вот такого «плохого» не делают! С ними-то все в порядке!) Вот наглядный пример формирования экзистенциальной установки «Я неблагополучен – Вы благополучны» (и это, разумеется, совсем не та установка, с которой живет и действует успешный человек). Но как же быть? Растить детей «без стыда и совести»?! – возмутится кто-то. И отвечая на этот вопрос, давайте порассуждаем о том, зачем вообще нужен стыд – в широком смысле, в социуме, для чего его, как правило, используют и почему за него так отчаянно держатся, даже зная, насколько это неприятное явление? (Заметим в скобках: в рамках индивидуальной жизни, в порядке рефлексии, стыд ценен тем, что точно указывает на какие-то непроработанные моменты и задачи, которые требуют нового решения для благополучного продолжения своего жизненного пути). Обычно люди стыдят детей для того, чтобы таким образом привить им знания о том, что в социуме принято, а что нет, что допустимо, а что подвергается порицанию – и расчет идет на то, что ребенок, владея всеми этими нормами и следуя им, вырастет социально успешным человеком. Т.е. цель, и цель, безусловно, ценная – это вырастить социально благополучного, успешного человека. Однако мы понимаем, что развитие как таковое, и личностное в том числе, строится на том, что, как правило, есть и более эффективные способы достижения своих целей – и этими способами надо овладевать. Так и здесь. Есть более эффективные способы вырастить ребенка

успешным, чем стыд. Особенно учитывая все «побочные эффекты» стыда и то, что стыдливый, то есть склонный стыдиться человек, редко достигает в жизни успеха, самореализации и высокого положения. Как же так? Казалось бы, должно быть наоборот. Но нет же. Мы уже говорили, что ощущение стыда – прямая предпосылка для установки «Я неблагополучен – Вы благополучны». А теперь давайте представим себе человека, который по большей части руководствуется этой установкой. Вариантов может быть сколько угодно, но общая структура понятна: воображение рисует какой-то «праздник жизни» – и одиноко стоящего в сторонке человека, который и одет «как-то не так», и осанка у него сутулая, и вообще он как будто немножко себя стесняется – да-да, именно что стыдится!

Чувство собственной «недостойности» заставляет его прятаться – или заискивать перед другими, теми, кто благополучен, постоянно и тщетно искать их расположения и подтверждения: а вдруг я не так уж и плох? Внимание, вопрос: кому-то хочется видеть в роли этого человека своего сына или дочь? Навряд ли. Скорее всего, родители, которые учат ребенка стыдиться, думают совсем о другом: о том, что нужно научить его вести себя в обществе, воспитать «приличным» человеком, уберечь от всевозможных соблазнов (особенно это касается девочек)... А еще – быть может – о том, как бы самим не было стыдно за свое чадо. Последний аргумент мы вообще опустим за полной абсурдностью (при этом с пониманием того, что человек, которого в детстве научили стыдиться, потом может стыдиться даже того, чем стоит гордиться – в том числе и своих детей с их качествами и поступками). А по поводу первых скажем, что «метод», конечно, иногда дает такие результаты, но только иногда, и почти всегда дает еще массу всяких неприятностей. 1. Стыд в первую очередь связывается с телом. Тело и естественные телесные отправления и потребности рассматриваются как нечто «грязное», то, что нужно от всех скрывать и прятать – по той простой причине, что это очень плохо.

Априори плохо, без всяких дальнейших объяснений. А теперь представьте себе взрослого человека, который страдает таким глубоко защитным отношением к себе. И представьте себе его сексуальную жизнь. Это же шок! Кошмар! Раздеться перед кем-то? Только с выключенным светом, или крепко зажмурившись! Иногда в такой ситуации люди начинают списывать все на комплексы или какое-то «объективное» несовершенство тела. И начинается гонка за идеалом: диеты, спортзал, еще больше диет – а совершенства, которое печатают на обложках журналов и показывают в кино, все нет и нет. Возникает отчаяние, спад – а потом новый виток гонок. Нет только удовлетворенности результатом. 2. Жесткий запрет на «телесное» часто, даже более чем часто, выливается в разного рода сексуальные расстройства: снижение потенции у мужчин, либидо у женщин, и даже бесплодие. И статистика такова, что становится уже «легче» объявить, что это все – в границах нормы («возраст, экология, стрессы на работе – чего вы хотели?!»), чем отдать себе отчет в том, что происходит нечто неестественное. А между тем, в природе все предусмотрено, наверное, как-то иначе. 3. Важно понимать, что ребенок – существо очень открытое, с открытой психикой. Его бессознательное воспринимает слова и невербальные послылы родителей очень буквально. Совсем буквально. Иногда – буквальное некуда. И потом получают совершенно негибкие ограничения: никогда не делай так, никогда не показывайся голым, никогда не трогай себя там, вот этого всего тоже нельзя никогда! И потом получается, что человек уже вырос давно, он взрослый, самостоятельный, и ему



уже хочется любви, хочется семью, своих детей – а этого же всего тоже, выходит, «нельзя никогда» – и если преграда глубокого стыда не будет преодолена, это путь к одиночеству, причем откровенно насильственному. Или вы никогда не видели молодого человека, который стесняется подойти на улице к понравившейся девушке? Или девушки, которая как будто намеренно скрывает свою красоту и «на подлете» сбивает все попытки флирта? 4. Нужно еще учесть, что физический закон «сила действия равна силе противодействия» имеет свое психологическое приложение, и чем больше порицается то или иное поведение, тем больше крепнет часть личности, отвечающая за такое поведение. А дальше – она может быть либо задавленной (до поры до времени, конечно), либо в определенный момент вырвется на свободу и не пожелает уже сдавать своих позиций. Поэтому люди так легко, впадая в крайности, потом бросаются в другие крайности. И те, кого учили быть стыдливymi и сдержанными, начинают в какой-то момент творить такие вещи, что просто диву даешься. Так как же быть? Как научить ребенка соблюдать социальные нормы, беречь свое здоровье и семью – и при этом обойтись без всех этих психофизиологических ужасов?

Вот тут уместно будет вспомнить учение К.Г.Юнга об архетипах. Один из основных архетипов – это Персона. Он представляет собой инвариант очень «социального» человека, т.е. объединяет в себе качества и свойства, а также формы поведения и др., которые в существующем обществе поддерживаются, поощряются, характеризуются как «положительные». Условно говоря – это то, каким «нужно быть», чтобы тебя считали «хорошим». (Вежливым, культурным, дружелюбным, опрятным, сговорчивым, в меру щедрым, в меру умным – и многое, многое другое). Так вот. Вызывая у ребенка чувство стыда в определенных ситуациях, родители оказывают на него очень жесткое давление, под воздействием которого происходит интеграция в архетип Персоны. Именно – интеграция. А как мы помним, интеграция в любой архетип – это шаг к разрушению личности через дисбаланс. Одно дело – когда человек «дружен» со всеми архетипами, и в нужном контексте прибегает к помощи того из них, кто будет сейчас наиболее эффективным союзником. Другое дело – когда человек полностью интегрируется в один из архетипов и блокирует себе доступ ко всем остальным.

Тогда маска Персоны запросто может прилипнуть к лицу так, что потом, когда это понадобится – а понадобится обязательно! – снять ее будет очень трудно, и даже больно. Безусловно, детям нужно объяснять, что в обществе принято, а что нет. Это знание необходимо им, чтобы социализироваться. При этом важно в первую очередь понять нам самим, родителям: вот есть, например, оголенный провод. И его трогать – нельзя (не отключив электричество и без специальных перчаток). То есть даже здесь, казалось бы, в такой объективно опасной ситуации – запрет не жесткий, и его можно обойти. А в вопросах социально приемлемых или неприемлемых действий никакой и безапелляционности жесткости вообще быть не может. Ребенку важно рассказать, что есть вещи, которые в широком социальном окружении, при большом скоплении людей, делать не нужно, так не принято, это вызовет негативную реакцию. Те же самые вещи в узком социальном окружении, в своей семье, наедине с любимым человеком – делать можно и нужно, это поддерживается и поощряется, это приятно. Про это обычно не говорят вслух на людях, но все это прекрасно понимают и воспринимают благожелательно. Мы живем в социуме, социум обеспечивает

нам защиту и комфорт жизни, и его требования и взгляды необходимо уважать. Да, можно, конечно, можно нарушить, – когда это необходимо и целесообразно. Не стоит рассчитывать, что ребенок поймет это сразу. Однако постепенно, по мере взросления, наблюдая за миром и экспериментируя, он разберется, что к чему. И именно такой подход – с точки зрения уместности, целесообразности и эффективности того или иного действия – помогает человеку развиваться гибким, с открытым доступом ко всем своим ресурсам, а значит, быть благополучным и успешным, здоровым физически и психологически.

Алексей и Мария Афанасьевы,
г. Краснодар



Подростки: Диалог о важном

Рубрику ведет: Злобина Ольга Александровна Воспитатель, психолог.
Специалист СОГБУ ВСПЦН "Гармония".

Я хотела быть психологом с тех самых пор, как в первый раз посетила Социально-реабилитационный центр «Гармония», в котором теперь работаю. Мне очень понравилась психолог, которая работала с нами, ее отношение, то, как она помогала мне и другим ребятам в решении наших подростковых проблем. После этих занятий я решила для себя – буду так же помогать детям! Путь к получению профессии был для меня не очень простым. Я стала дипломированным специалистом, уже будучи мамой. Надо отметить, что придя на работу, имея достаточно теоретических знаний, я поняла одно – чтобы стать настоящим профессионалом, необходима практика, много практики! И ее было более чем достаточно. Наш центр специализируется на помощи семьям с трудной жизненной ситуацией. Дети, которые приходят к нам, чаще из малообеспеченных семей, каждый – со своими трудностями. Работая, я с каждым днем все больше и больше «влюблялась» в свою профессию, хотя она не простая и требует большой отдачи. Я не могу пройти мимо ребенка, который нуждается в помощи. И как приятно осознавать, что можешь быть другом и наставником не только для своих детей. Что делаешь то, что важно – не только для настоящего, но и для чьего-то будущего.

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! Нужна помощь психолога. У нас двое сыновей, 14 и 12 лет. Стали драться, можно сказать, регулярно, сильно – губы в кровь, синяки. До этого такое было только в раннем детстве, когда старшему было лет пять. Не помню, что мы сделали тогда, но как-то все прошло. Что можно сделать сейчас, кроме как ждать?

С уважением, Евгений

Здравствуйте, Евгений! Ваше беспокойство понятно, и ждать в такой ситуации нельзя. Отношения между детьми в семье имеют особое значение. Они являются определенной зоной формирования личности детей. Все, что связано с этими отношениями, всегда вызывает особый интерес. Дело в том, что, к сожалению, не всегда старшие и младшие дети бывают дружны. Они борются между собой за пространство, вещи, родительское внимание. Корень конфликтов между братьями (сестрами) – ревность, испытываемая ими по отношению к родителям (этот факт отмечали еще древние философы). А соперничество братьев, как в вашей ситуации, с особой остротой проявляется в подростковом возрасте. Ваши сыновья как раз сейчас и находятся на этом непростом возрастном этапе. Каждый из ваших сыновей уникален и самобытен. И это тоже усиливает борьбу между ними, так как они живут в более тесных отношениях, нежели просто дружба. Я думаю, что вы должны совместными усилиями по-

мочь своим детям научиться общаться друг с другом, не прибегая к рукоприкладству. Для начала вам нужно принять тот факт, что дети могут испытывать друг к другу негативные чувства. Конечно, драки нужно пресекать, но при этом не надо сразу выяснять, кто прав, кто виноват. Необходимо, чтобы дети успокоились, и только потом можно сесть и обсудить всю ситуацию. Также важно объяснить детям, что злиться – это естественно, так бывает. Но свой гнев и неприязнь можно выплескивать другими способами, которые не просто не будут портить отношения, а даже помогут еще больше сдружиться. А для выплеска негативной энергии повесьте «грушу» или используйте старую подушку, полезны будут любые физические нагрузки и подвижные игры (футбол). Старайтесь своим примером показывать детям способы разрешения конфликтных ситуаций. Не стоит выяснять отношения с супругой отношения с супругой на повышенных тонах. Ведь, как известно, все способы взаимодействия дети берут прежде всего от родителей. Попробуйте вовлечь обоих сыновей в общее занятие, игру, где они смогут найти для себя способы более комфортного взаимодействия, узнают больше друг о друге (часто дети не знают практически ничего о своих братьях/сестрах). Еще раз хочется напомнить, что конфликты между братьями и сестрами – явление частое, но нельзя априори воспринимать ситуацию как нормальную и не обращать внимание на отношения внутри детского пространства семьи. Вам необходимо взять ситуацию в свои руки и помочь им научиться управлять эмоциями, учитывая их потребности в защите своей личности. И еще одну важную вещь вы можете сделать для своих детей. Помните: корень их конфликтов кроется в ревности. Поэтому так важно давать каждому из них столько любви, внимания и тепла, сколько ему хочется. Конечно, вместе с уважением. Их не нужно сравнивать – ни вслух, ни про себя. Их нужно принимать и любить такими, какие они есть. Разными. Классными. Вашими любимыми и родными.

Ольга Злобина, г. Вязьма



Осипова Ольга Александровна

психолог-консультант, экзистенциальный аналитик, детский психолог, игровой психотерапевт.

Здравствуйте! Помогите, пожалуйста, разобраться. Я ревную ребенка к своей маме! Моему сыну 5,5 лет. Получается так, что он больше времени проводит с ней, чем со мной. Она живет в соседнем доме и помогает во всем: отводит его в сад, забирает оттуда, кормит, поит, балует, играет с ним. Я работаю, приезжаю поздно. Успеваю ему почитать на ночь – и все, он засыпает. Даже плачу иногда от досады. Я не могу уйти с работы, она для меня очень важна, нравится мне и помогает содержать семью (с мужем в разводе больше года). Но ведь сына я люблю больше! Не знаю, что делать. Я стараюсь проводить с ним все выходные, чтобы мы были только вдвоем – если его отец не берет к себе на эти дни. Но не всегда получается. Мне кажется иногда, что я схожу с ума. Я понимаю, что мама помогает – но у меня бывает впечатление, что она меня отстранила от процесса воспитания. Норовит прийти даже в субботу и воскресенье. Я слышала, как сын ее мамой называл. Разрываюсь между работой и сыном. На личную жизнь времени нет вообще. Я уже решила, что если нужно, я уволюсь и перейду на другую работу, которая не будет отнимать столько времени. Но мне нужно услышать мнение компетентного человека – есть ли другой выход?

Здравствуйте. Вопрос не простой, а информации маловато. Обычно для ответа на такой вопрос человеку нужно от одной до нескольких очных консультаций с психологом. И тем не менее, давайте попробуем подумать и разобраться в вашей ситуации. Вы много работаете. Работа приносит вам удовлетворение. Вероятно, она также поддерживает чувство вашей самооценности и самоуважения, позволяет вам реализовать себя как специалиста. И кроме того, она позволяет вам содержать семью. То есть ваша работа представляет для вас ценность. И здесь все в порядке. Пока вы на работе, ваш сынишка проводит свое время в детском саду и вечером с бабушкой. Бабушка – ваша мама – делает для него то, что хотели бы делать для него вы сами. А как себя при этом чувствует сам ребенок? И в порядке ли ваши с ним отношения? Это вопрос, на который только вы, прислушавшись к себе, можете дать ответ. Впрочем, можно поговорить на эту тему с сыном и выслушать то, что скажет он. Если окажется, что ему тоже не очень комфортно в таких обстоятельствах, его мнение также нужно будет учесть – ведь он часть вашей семьи, он ваш ребенок. А теперь давайте смотреть на то, что, по вашему мнению, «точно» не в порядке. 1. Работа занимает много времени, вы не успеваете каждый день так, как вам бы этого хотелось, пообщаться с сыном, которого вы очень любите, узнать, что его волнует и интересует. Вы не успеваете позаботиться о нем: покормить, поиграть. Единственное, что вы успеваете, это почитать ему.

То есть вы бы хотели проводить с сыном больше времени и давать ему больше вашей любви. Работы так много, что у вас не остается времени и на личную жизнь. Получается, что работая, вы лишаете себя важных вещей. Давайте подумаем, что у вас на другой чаше весов. Здесь вам нужно очень серьезно к себе отнестись и честно ответить себе на вопрос: «Что же ценного дает мне эта работа, настолько ценного, что я даже отказываюсь от других своих ценностей (личная жизнь, общение с ребенком)?» Не торопитесь с ответом, дайте себе время подумать. Возможно, вы обнаружите, что работа позволяет вам после развода снова чувствовать себя ценным человеком, с чьим мнением считаются, которого уважают, или выглядеть самостоятельной в

глазах мамы, или что-то еще. Я не знаю. Это все действительно важные вещи для любого человека, поэтому не пренебрегайте тем, что вы обнаружите.

2. У вас есть впечатление, что ваша мама отстранила вас от процесса воспитания. Здесь опять нужно разобраться: это лишь ваше впечатление или это действительно так? Опять уделите этому время, напишите на листочке, что, по вашему мнению, в действиях вашей мамы говорит о том, что она отстранила вас от процесса воспитания. В чем конкретно это проявляется? Попробуйте взглянуть на это с разных сторон. Так, например, вы пишете о том, что она приходит к вам в выходные. Подумайте, что именно вам не нравится, когда она к вам приходит. Вы также пишете, что вы слышали, как сын ее мамой называл. Перепроверьте себя, и если это подтвердится, то вы можете объяснить маме, что это неправильно, так как это формирует у мальчика неправильное представление о его месте в семье и месте остальных членов семьи по отношению друг к другу, включая папу (вашего бывшего мужа). Если бабушка – мама, то кто настоящая мама, и кем приходится папа маме и бабушке? Это очень запутывает ребенка, делает его самовосприятие неустойчивым, а процесс формирования представлений о себе как о будущем муже и отце искаженным. А это, в свою очередь, скажется негативно на его взрослых отношениях в его собственной семье. Ваша мама может этого просто не знать, значит, нужно это до нее донести. Итак, вы все записали, перечитали и пришли к выводу, что ваше впечатление в отношении мамы оказалось правильным.

Что дальше? Это будет зависеть от того, как вы себе ответили на предыдущие вопросы. Например, вы решили, что работа для вас действительно очень важна. И если бы мама вела себя так, как вы считаете правильным, то вас все устраивало бы. Тогда попробуйте поговорить с мамой. Объяснить ей, что конкретно вас беспокоит и почему, и как конкретно вам бы хотелось, чтобы это было. В разговоре с мамой очень важна ваша доброжелательная позиция. Важно понять, что вашей маме тоже нужно чувство уважения и признания, ей этого в ее жизни, очевидно, не хватает, и она пытается «взять» это в воспитании внука. Подумайте, что вы можете ей предложить, чтобы ее потребности также были удовлетворены? Может быть, найти для нее занятие на выходные? Например, если она всегда любила петь, можно поискать место, где она смогла бы это делать, какой-нибудь любительский хор. Это как идея. Допустим, разговор с мамой не получился или не дал желаемых результатов. Такое возможно, причины могут быть разные. Что можно сделать еще? У вас все еще много возможностей: попробовать убедить начальника сократить вам рабочий день или поискать другую работу, на которой вы будете работать меньше, но ваши потребности в уважении или другом, том, что вы считаете для себя важным, будут удовлетворяться, и т.д. Взвешивая ваши внутренние ценности на ваших внутренних весах, вы сможете найти тот вариант, который лучше всего будет подходить именно вам. Может так оказаться, что идеального варианта нет. Это нормально, так как это живая жизнь. Выбирайте тот, с которым вы, прислушавшись к себе, готовы внутренне согласиться, несмотря на то, что от чего-то придется и отказаться (от какой-то части зарплаты, от помощи мамы и т.д.). По очереди представьте себя в то в одной ситуации, то в другой. Почувствуйте, как вам в каждой из них. Выбор – это всегда большая внутренняя работа, так как нет одного единственного правильного решения для всех. Однако, если постараться, можно найти такой вариант, который позволит покрыть все ваши ценности. Возможно, он придет не сразу, а через какое-то время – это не важно, важно – осознавать, что именно хочешь получить в итоге и позволить этому случиться в наилучшем для вас варианте.

Осипова Ольга, г. Москва





Самойлова Светлана Михайловна

практикующий психолог, НЛП-мастер, гипнотерапевт, действительный член Южно-Российской гильдии психологов, и психотерапевтов.

«С детства я мечтала быть врачом, верила, что мое призвание помогать людям. Моя мечта не сбылась, я проработала много лет медсестрой и в 40 лет осознанно решила стать психологом. Пришло понимание того, что врач, даже очень хороший, выполнив сложную операцию, действительно спасает человека в данный отрезок времени, но ничего не может сделать, чтобы человек снова не попал в беду. Для меня огромная радость видеть, как с помощью психологов, в том числе и с моей личной помощью, люди начинают меняться в лучшую сторону, и благодаря этому решают свои проблемы – не только в плане здоровья, а вообще. Я искренне радуюсь за людей и понимаю, что сделала правильный выбор, став психологом. Я считаю, что основная цель современной психологии – помочь людям обрести внутреннюю свободу, избавиться от ограничивающих убеждений и надуманных ценностей, из-за которых человек не видит своего истинного предназначения, и из-за которых нарушается целостность его системы, начинаются болезни, конфликты и прочие проблемы. В Библии сказано: человек создан по образу и подобию Бога. Каждому стоит задуматься над этими словами! Ведь это значит, что каждый из нас является Творцом, что в каждом человеке заложена божественная идея. И из этого следует, что каждый человек – Творец своей собственной судьбы, своего счастья или несчастья. Психологи помогают это не только осознать, но и прочувствовать. Все действительно в Ваших руках!»

Здравствуйте! Помогите, пожалуйста, разобраться. Моей дочке 9 лет. В последние полгода у нас с ней сильно испортились отношения. Не пойму, почему она меня так раздражает. Она как будто все старается сделать мне наперекор. Вроде бы все по-прежнему, ничего в нашей жизни кардинально не менялось. Не знаю, в чем дело. Меня еще угнетает то, что с отцом у нее все прекрасно, они почти не ссорятся, не то что мы с ней. Даже на мужа обижаюсь и стыдно сказать, ревную. Даже не пойму, кого к кому... Что сделать, чтобы наладить в семье нормальную атмосферу?

С уважением, Елена

Здравствуйте Елена! Для решения Вашей проблемы Вам в первую очередь необходимо понять, что это не дочка Вас раздражает, а Вы раздражаетесь. То есть это некая Ваша реакция на определенное поведение Вашей дочери. Вы всегда вправе выбрать – раздражаться Вам или нет. Причин может быть достаточно много, и разобраться по одному Вашему письму достаточно сложно. Поэтому попробую дать Вам несколько практических советов, так как Ваша цель – сохранить хорошие отношения в семье. 1. Нужно пойти дочери навстречу, дать ей шанс сделать как она считает нужным и посмотреть, что все таки получится (Возможно результат будет неожиданным для Вас) 2. Понаблюдайте несколько дней, как ведет себя Ваш муж по отношению к дочери. Возможно, есть какие-то маленькие нюансы, детали, жесты на которые

Вы раньше не обращали внимания – если они оба при этом чувствуют себя хорошо, можно использовать этот позитивный опыт для общения с дочкой. 3. Если Вы все-таки позволили прийти раздражению, представьте что Вы наблюдатель в этой сцене, и посмотрите: как выглядит со стороны дочь, и как выглядите Вы – сделайте выводы как бы со стороны. А теперь представьте, что прошло 10 лет. За это время может многое измениться, Вы и дочка можете стать самыми близкими друзьями или самыми чужими людьми. Обернитесь назад и вспомните ситуацию где Вы раздражались. Как Вам теперь? Стоило ли раздражаться?

Светлана Самойлова, г. Краснодар





ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ОНЛАЙН

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

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



